



Vorsicht bei Diabetes!

Menschen mit einer Zuckerkrankheit (medizinisch: Diabetes) haben nicht nur Probleme mit der Regulation ihres Stoffwechsels. Häufig hat die Erkrankung auch schon zu Störungen der Schmerz-, Temperatur- und Berührungsempfindung geführt: Der Betroffene merkt nicht, dass er sich wund läuft, einen Riss in der Haut hat oder eine Schwielle entwickelt. Dazu ist die Durchblutung in den kleinsten Gefäßen der Haut gestört, die Haut besonders trocken. Das erhöht die Gefahr von Druckstellen und Wunden an den viel belasteten Füßen. Pflege und Kontrolle der Füße sind daher für Diabetiker besonders wichtig. Unsere Tipps:

- + Waschen Sie Ihre Füße täglich mit einer milden, rückfettenden Seife.
- + Verwenden Sie warmes, aber nicht heißes Wasser (maximal 37 Grad).
- + Ein Fußbad sollte nicht länger als drei Minuten dauern, weil die Haut sonst aufweicht und Erreger leichtes Spiel bekommen.
- + Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich, auch die Fußsohle, gegebenenfalls mit einem Spiegel.
- + Achten Sie auf Druckstellen, Verbrennungen, Rötungen, Schwellungen, Verletzungen, eingewachsene Zehennägel, Fußpilz oder Entzündungen.
- + Verwenden Sie nach dem Fußbad Bimsstein, um die dann noch weiche Hornhaut zu entfernen. Hornhauthobel, Hühneraugenpflaster oder Tinkturen sind für Diabetiker wegen der damit verbundenen Hautschäden tabu.
- + Gehen Sie nicht barfuß.
- + Wenn Sie schlecht sehen und nicht mehr gut an ihre Füße herankommen, wenden Sie sich an einen Podologen, der speziell für Pflege und Behandlung der Füße ausgebildet ist.
- + Arztpraxen, die an der diabetologischen Versorgung teilnehmen, und einige Hautärzte bieten ebenfalls eine medizinische Fußpflege an.

