

# Diabetikerfüße gut gepflegt

## Ihre Apotheke informiert

Wer Diabetes hat, sollte stets auf seine Füße achten: Der gestörte Stoffwechsel führt dazu, dass Füße und Unterschenkel schlechter durchblutet werden. In der Folge ist die Infektionsabwehr vermindert, zudem heilen Wunden schlechter. Damit Sie dennoch auf ruhigem Fuß leben können, haben wir Ihnen praktische Pflegetipps zusammengestellt.

Diabetiker haben im Allgemeinen eine äußerst empfindliche und trockene Haut, die zu übermäßiger Hornhautbildung neigt. Allerdings stellen raue, gereizte Hautstellen, feine Risse, winzige Verletzungen und auch eine aufgeweichte Haut hervorragende Eintrittspforten für Bakterien und Pilze dar. Schwer zu heilende Geschwüre können die Folge sein, aber auch Haut- und Nagelpilze.

### Wie sollte die Fußpflege von Diabetikern aussehen?

Die Fußhaut des Diabetikers braucht genügend Feuchtigkeit und Fett, damit sie glatt und geschmeidig bleibt. Wir bieten Ihnen dazu Fußpflegeprodukte, die für Diabetiker geeignet und auf die Bedürfnisse der Fußhaut abgestimmt sind.

Bei der Fußpflege zu Hause sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Haut nicht durch scharfe Instrumente verletzt wird: Die Nägel am besten nach einem erweichenden Fußbad schneiden, bei Problemfüßen lieber nur feilen; den Nagelrand nie zu kurz schneiden (ideal: gerade bis spatenförmig feilen); nur den sichtbaren Teil der Ecken abrunden.

Wer Probleme mit dem Sehen hat, lässt die Nägel allerdings am besten von der Fußpflegerin kürzen. Das Abtragen dicker Hornschwielen und das Entfernen von Hühneraugen sollten ebenfalls nur geschulte Fachleute übernehmen. Die Gefahr, sich zu verletzen, ist groß. Weshalb Ärzte ohnehin dazu raten, die Fußpflege in fachlich bewährte Hände zu legen.

Zudem kann Diabetikern ein weiteres Fußproblem zu schaffen machen: Durch ihre Stoffwechselerkrankung leiden sie vermehrt unter Fußpilz. Deshalb ist es wichtig, dass Sie ihre Füße immer sauber, warm und trocken halten. Außerdem empfiehlt es sich, zur Pflege Produkte zu verwenden, die Pilzkrankungen gezielt vorbeugen.

### Wichtig: bei kleinsten Veränderungen zum Arzt!

Die Kontrolle und Pflege ihrer Füße ist für Diabetiker wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge. Dazu gehört die regelmäßige Eigeninspektion, aber auch die Inspektion durch den Arzt. Und: Bei Wunden, Druckstellen oder Entzündungen in jedem Fall sofort zum Arzt gehen!



© tabato / Westend61

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken<sup>+</sup>  
marketing

D A S M A G A Z I N

Juni 2016