

Fußpflege

leicht gemacht ...

Unsere Füße sind ein kleines Kunstwerk. Sie tragen uns täglich etwa drei Kilometer durchs Leben. Sie geben uns Halt und Freiheit, die Freiheit uns dahin zu bewegen, wohin wir gehen möchten. Unser Gesicht sehen wir mehrmals täglich im Spiegel an. Unsere Füße betrachten wir oftmals erst dann, wenn sie Probleme bereiten. Damit Sie immer gut zu Fuß sind, haben wir für Sie wichtige Tipps zusammen gestellt.

BERICHT **BEATE SOURANIS** | **IRIS KUNZE**, DIABETESBERATERINNEN DDG
ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR** | **NEUTROGENA**

Hat Ihr behandelnder Arzt bei Ihnen eine Nervenschädigung oder Durchblutungsstörungen an den Füßen festgestellt, beherzigen Sie bitte ...

... die richtige Auswahl der Schuhe

- › Kaufen Sie neue Schuhe erst nachmittags, denn unsere Füße schwellen im Laufe des Tages an.
- › Die Füße und besonders die Zehen müssen genügend Platz haben.
- › Am besten geeignet sind Schuhe aus weichem Leder. Schuhe aus Kunstleder fördern Fußschweiß und begünstigen Fußpilz.
- › Bei erhöhten Absätzen wird der Druck auf den Vorfuß und den Fußballen sehr groß, dies kann zu Hornhautbildung und Schwielen führen.
- › Dicke Nähte in den Schuhen können Druckstellen verursachen, ebenso faltige Innensohlen oder Fremdkörper, z.B. kleine Steine. Gewöhnen Sie sich an, Ihre Schuhe regelmäßig innen mit der Hand abzutasten.
- › In Sandalen und Schlappen sind Ihre Füße nicht geschützt! Zudem wird an den Fersen die Hornhautbildung gefördert.
- › Optimale Beratung zum richtigen Schuhwerk erhalten Sie beim qualifizierten Orthopädienschuhmacher. Er informiert Sie über Fußbettungen und Schuhzurichtungen, speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes ausgerichtet.

... die richtige Fußpflege

- › Beim täglichen Waschen der Füße die Zehenzwischenräume gut abtrocknen. Fußpilz entsteht dort, wo es feucht und warm ist.
- › Kontrollieren Sie die Wassertemperatur des Fußbades mit einem Thermo-

meter. Sie sollte maximal 37 °C betragen.

- › Baden Sie die Füße nur kurz. Ein längeres Fußbad weicht die Haut auf und macht sie dadurch anfälliger für Verletzungen.
- › Benutzen Sie milde, rückfettende Seifen, z.B. Babyseife. Bei trockener Haut hilft sie einen hautschonenden, haut-pH-neutralen Bereich zu erhalten.
- › Niemals Hornhautobel oder scharfe, spitze Materialien zur Fußpflege verwenden. Hornhaut nur mit Bimsstein entfernen. Bei Problemen gehen Sie bitte zur speziell ausgebildeten Fußpflegerin (Podologin).
- › Füße täglich mit einer feuchtigkeitsspendenden und parfümfreien Creme eincremen, z.B. mit Neutrogena Fußcreme. Der Haut fehlt in erster Linie Feuchtigkeit, und geschmeidige Haut ist auch intakte Haut. Selbst kleinste Verletzungen und Hauteinrisse sind Eintrittspforten für Bakterien.
- › Nägel mit einer Nagelfeile oder einer abgerundeten, speziellen Fußnagelschere kürzen. Spitze Arbeitsmaterialien führen leicht zu Verletzungen.
- › Nägel gerade schneiden. Bei fehlenden Ecken ist das Risiko groß, dass der Nagel einwächst.

Um Druckstellen und eventuelle Verletzungen rechtzeitig zu bemerken, kontrollieren Sie täglich Ihre Füße. Dies geht am besten mit Hilfe eines Spiegels. Kontrollieren Sie Ihre Füße auf

- › Trockene, rissige Haut
- › Druckstellen
- › Rötungen
- › Blasen
- › Hühneraugen
- › Fußpilz, vor allem in den Zehenzwischenräumen



Tägliches Eincremen mit einer feuchtigkeitsspendenden und parfümfreien Fußcreme hält die Haut gesund

KONTAKT
BEATE SOURANIS
 DIABETESBERATERIN DDG
 ULM/NECKARGEMÜND
 BSOURANI@OCDDE.JNJ.COM

IRIS KUNZE
 DIABETESBERATERIN DDG
 HEIDELBERG
 IRIS_KUNZE@WEB.DE