

Mit Diabetes auf gutem Fuß

Informationen & Tipps für Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Sind meine Füße überhaupt gefährdet?	6
2. Was kann ich vorbeugend tun?	10
2.1 Kontrolle der Füße	12
2.2 Fußwäsche	13
2.3 Pflege der Zehennägel	14
2.4 Gutes Schuhwerk	15
2.5 Arbeitsschuhe	16
2.6 Spezialschuhe und orthopädische Schuhe	16
2.7 Strümpfe	16
2.8 Fußpflege durch Fachkräfte	17
2.9 Fußgymnastik	18
2.10 Im Urlaub	18
3. Tipps zum Umgang mit Auffälligkeiten	20
3.1 Trockene Haut	21
3.2 Schweißige Haut	21
3.3 Hühneraugen	21
3.4 Hornhaut	22
3.5 Kalte Füße	24
3.6 Fußpilz	25
3.7 Sonstige Veränderungen an Ihren Füßen	25
4. Fußgymnastik	28
5. Schlusswort	34
Adressen	38
Impressum	39

Vorwort

Die Füße tragen uns durchs Leben

Ein herrliches Gefühl: barfuß im warmen Sand gehen und das angenehme Nachgeben unter den Sohlen spüren; auf kleinen Kieselsteinen laufen, die die Füße massieren; durch das flache Wasser, wenn Wellen die Füße umspielen; nach den Anstrengungen des Tages ein warmes Fußbad nehmen, in dem die Füße die Wärme genießen, und sich entspannen; ein vertrauter Mensch, der meine Füße streichelt oder massiert.

Gesunde Füße sind etwas Wunderbares. Ist es nicht unglaublich, wie lange die Füße uns durch das Leben tragen? Was sie alles verkraften: schwere Lasten, extreme Temperaturen, Verletzungen, Einengungen – und immer wieder erholen sie sich, verrichten ihre Arbeit, genießen die Pausen, die wir ihnen gönnen.

Sollten wir nicht dankbar dafür sein und unseren Füßen das Leben leicht und angenehm machen?

Davon handelt diese Broschüre.

1.

Sind meine Füße überhaupt gefährdet?

Normalerweise erholen sich die Füße von Anstrengungen, wenn wir ihnen Ruhe und Erholung gönnen, sie schützen und pflegen. Bagatellverletzungen und Hautverletzungen, z. B. durch drückende Schuhe, sind ein häufiges Alltagsproblem. Der gesunde Körper verfügt mit seinen Nervenzellen über ein Alarm- oder Meldesystem, das ihm bei Schmerzen eine weitere Belastung gar nicht erlaubt. Man beginnt zu humpeln, wirft seine zu engen Schuhe weg und behandelt seine Wunden. Bei normaler Durchblutung der Haut heilen oberflächliche Wunden unter Entlastung sehr schnell ab.

Ist das bei Menschen mit Diabetes alles anders?

Nein, aber Menschen mit Diabetes entwickeln u. a. bei unzureichender Stoffwechseleinstellung nach Jahren oft Nervenschäden an den Füßen, die unterschiedliche Folgen haben:

- herabgesetztes Schmerzempfinden (auch der zu enge Schuh sitzt scheinbar „bequem“)
- Taubheits- oder Kribbelgefühl der Füße (manchmal empfinden Sie auch Kälte, obwohl Ihre Füße in Wirklichkeit warm und gut durchblutet sind)
- verminderte Temperaturwahrnehmung (die Haut verbrennt eher, bevor sie schmerzt)
- zunehmende Steifigkeit der Zehen und Fußgelenke
- herabgesetzte Schweißproduktion, Austrocknung der Füße, Rissigkeit der Haut
- ausgedehnte Fußfehlstellungen wie Hammerzehen, Veränderung des Fußgewölbes, Spreizfüße u. a.

Vor allem Fußfehlstellungen können zu Druckschäden der Haut führen, weil ein kleiner Teil der Fußsohle das ganze Körpergewicht tragen muss. Zunächst entwickeln die Stellen der Fußsohle mit der größten Druckbelastung vermehrt Hornhautschwielen. Später kann die Hornhaut dann das darunterliegende Gewebe schädigen, was zu einem Fußgeschwür führen kann. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Diabetologen oder behandelnden Arzt.

Er kann Ihnen geeignete Einlagen zur Druckminderung und eine fachgerechte Behandlung der Hornhautschwielen verordnen. Wenn Sie Nervenschäden und Durchblutungsstörungen haben, sind Ihre Füße einem doppelten Risiko ausgesetzt: Die Wundheilung auch kleinster Bagatellverletzungen ist erschwert, Entzündungen können sich im abwehrgeschwächten Gewebe rascher ausbreiten und zu Gewebstod führen.

Warten Sie nicht, bis es so weit kommt: Durchblutungsstörungen sind auch für Menschen mit Diabetes keine schicksalhafte Entwicklung, mit der Sie sich abfinden müssen.

Dies können Anzeichen einer diabetischen Nervenschädigung sein:

- Kältegefühl trotz warmer Füße
- Kribbelgefühl
- Taubheitsgefühl
- Ameisenlaufen
- Wadenkrämpfe in Ruhe
- Schmerzen im Ruhezustand, auch nachts (Linderung durch Bewegung und Laufen)
- trockene, rissige Haut
- Fußschwellungen
- Hornhautschwielen
- fehlendes oder abgeschwächtes Temperatur- und Schmerzempfinden
- schmerzlose Hühneraugen
- schmerzlose Wunden oder Verletzungen
- Fußdeformitäten, Fehlstellungen und Minderbeweglichkeit der Zehen

Dies können Anzeichen von Durchblutungsstörungen sein:

- kalte Füße
- Schmerzen beim Laufen, Besserung durch Stehenbleiben (sog. Schaufensterkrankheit)
- Wadenkrämpfe beim Laufen (Linderung durch Stehenbleiben oder durch Hängenlassen eines Fußes aus dem Bett)
- blasse oder bläuliche Veränderungen der Haut
- dünne, trockene, pergamentartige Haut
- dünne Fußsohle, wenig Unterhautfettgewebe
- schwere, kraftlose Beine
- schmerzhafte Zehenrötungen
- schlecht heilende Wunden oder Verletzungen



2.

Was kann ich vorbeugend tun?

Diese Broschüre hilft Ihnen dabei, Ihre Fußprobleme richtig zu erkennen und zu behandeln. Wenn Sie sicher sind, dass Ihre Füße völlig gesund sind (bei guter Stoffwechselführung besteht lange Zeit keine Gefahr), brauchen Sie keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Vergessen Sie aber nicht, dass Sie ein erhöhtes Risiko haben, auch wenn jahrelang keine Probleme aufgetreten sind.

Da man Veränderungen nicht immer sofort bemerkt, sollten Sie unsere Empfehlungen auch als eine vorbeugende Maßnahme sehen; es ist besser, wenn Sie Ihren Füßen eine besondere Fürsorge zukommen lassen.

Mindestens 1 x jährlich sollten Sie Ihre Füße auf Nervenschäden und Durchblutungsstörungen untersuchen lassen.



Regelmäßige Behandlungen beim Podologen* sind sinnvoll.

**spezialisierte Fußpfleger mit staatlicher Prüfung*



2.1 Kontrolle der Füße

- Kontrollieren Sie täglich abends Ihre Füße. Nehmen Sie einen Spiegel, wenn Sie sonst Ihre Fußsohle nicht sehen können, oder bitten Sie Angehörige um Unterstützung.
- Sind die Füße geschwollen und schnürt das Strumpfgummi ein? Zeichnet sich eine Strumpfnabt ab oder gar der ganze Schuh?
- Sind die Füße trocken und rissig? Sind bereits entzündete Einrisse zu sehen?
- Ist die Haut zwischen den Zehen intakt?
- Ist es zu Blasen oder kleinen Verletzungen gekommen? Sehen Sie Druckstellen oder Rötungen?
- Entwickeln sich starke Hornhautschwielen?
- Haben sich Hühneraugen gebildet?
- Wachsen die Nagelecken ein? Gibt es Anzeichen einer beginnenden Entzündung (Rötung, Schwellung, Überwärmung, Eiter)?
- Verdicken sich die Zehennägel oder sind sie weiß oder gelb verfärbt?
- Gibt es Zeichen für eine Pilzinfektion?

Zur Untersuchung diabetischer Fußveränderungen gibt es ein Früherkennungspflaster*, das Sie ganz einfach und schnell zu Hause anwenden können. Über das Ergebnis sprechen Sie mit Ihrem Arzt beim nächsten Besuch.



Scheuen Sie sich nicht, auch mit kleinen Verletzungen und Veränderungen zum Arzt zu gehen. Spätestens bei Wunden mit geröteter Umgebung, Schwellung, Eiter, Fieber oder neu aufgetretenen Schmerzen benötigen Sie rasch professionelle Hilfe!

* Weitere Informationen zum Früherkennungspflaster finden Sie auf Seite 36–37.

2.2 Fußwäsche

Waschen Sie Ihre Füße täglich. Achten Sie darauf, dass das Wasser eine Temperatur von 37 °C nicht übersteigt, denn mit zu heißem Wasser können Sie sich die Füße verbrühen. Überprüfen Sie die Temperatur ggf. mit einem Thermometer.

Da längere Fußbäder die Haut aufweichen, sie dadurch verletzlich und rissig wird und Keime und Bakterien leichter eindringen können, sollten Fußbäder nicht länger als 5 Minuten dauern. Benutzen Sie zum Waschen Ihrer Füße eine milde (pH-neutrale) und rückfettende Waschlotion. Parfümierte Seife kann Ihre empfindliche Haut zusätzlich reizen. Verzichten Sie auch auf Bürsten oder Massagehandschuhe, da sie die Haut zu stark aufrauen und es zur Gewebeschädigung kommen kann. Benutzen Sie besser einen weichen Waschlappen. Nach der Fußwäsche trocknen Sie Ihre Füße, besonders zwischen den Zehen, gründlich ab. Bei feuchten Zehenzwischenräumen entsteht leicht Fußpilz.

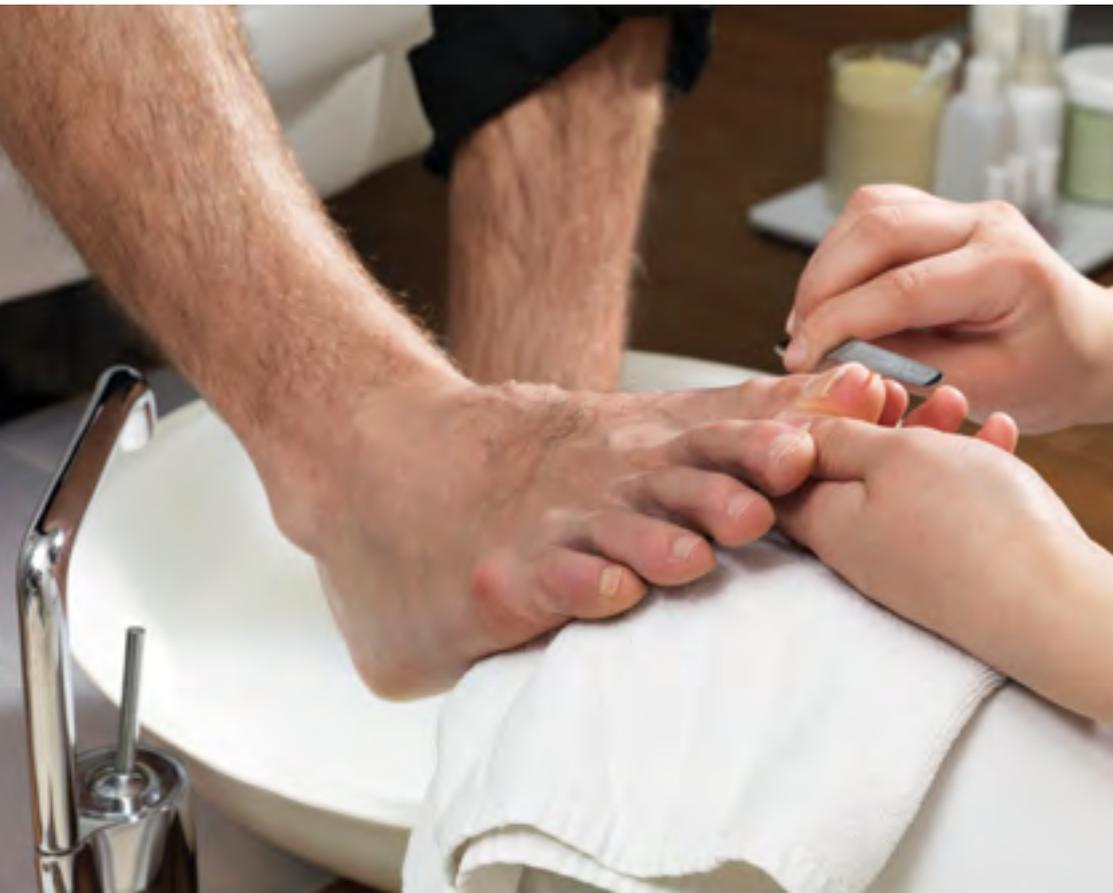
Wenn es Ihnen angenehm ist, cremen Sie anschließend Ihre Füße mit einer geeigneten Creme oder fetthaltigen Lotion ein (Zehenzwischenräume aussparen).



2.3 Pflege der Zehennägel

Die Nägel sollten mit der Zehenkuppe abschließen und gerade – mit einer kleinen Abrundung an den Ecken – anstatt rund gefeilt werden. So stellen Sie sicher, dass sie nicht seitlich in den benachbarten Zeh stechen. Sind die Nägel zu kurz, wachsen sie sehr schnell ein. Zum Kürzen benutzen Sie am besten eine abgerundete Nagelfeile, denn mit Scheren, Fußzangen, spitzen Feilen oder Nagelknipsern können Sie sich leicht verletzen.

Achten Sie darauf, niemals zu tief in die Ecken zu feilen. Bei eingewachsenen Zehennägeln wenden Sie sich an einen Experten. Diese Behandlung wird nur vom Fachmann (Podologen, evtl. Chirurgen) durchgeführt.



2.4 Gutes Schuhwerk

Gute Schuhe lassen Ihren Füßen, einschließlich der Zehen, ausreichend Platz in der Höhe, Breite und Länge. Greifen Sie als Obermaterial bevorzugt zu weichem Leder. Gummi und Plastik begünstigen das Entstehen von Fußpilz. Die Schuhsohle sollte nicht zu biegsam sein, da sonst Ihr Vorderfuß zu stark belastet wird. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe seitlich stabil sind und der Ferse guten Halt geben.

Der Absatz sollte nicht höher als 5 cm sein. Schuhe ohne Absatz oder mit speziell tiefer Ferse sind oft ungeeignet, da der Vorderfuß eventuell zu stark belastet wird. Kontrollieren Sie die Schuhe auf dicke Nähte oder Ösen, sie können Druckstellen verursachen. Auch sollte die Innensohle durchgängig und das Futter nicht zerrissen sein. Überprüfen Sie Ihre Schuhe mit Ihren Händen auf Fremdkörper, bevor Sie sie anziehen.

Aufgrund vermehrter Hornhautbildung an den Fersen sind Sandalen und auch Clogs (Holzpantoffeln) eher ungeeignet. Sollten es dennoch Sandalen sein, achten Sie unbedingt beim Kauf darauf, dass die Riemen nicht zu eng sitzen. Da Füße im Laufe des Tages immer etwas anschwellen, kaufen Sie Ihre Schuhe am besten am späten Nachmittag. Denken Sie dabei auch an Wassersandalen für Ihren nächsten Badeurlaub.



Und vergessen Sie nicht: Neue Schuhe müssen eingelaufen werden. Tragen Sie sie am Anfang nur eine halbe Stunde.

2.5 Arbeitsschuhe

Alle genannten Anforderungen gelten selbstverständlich auch für Arbeitsschuhe, die häufig unter extremen Belastungen den ganzen Tag getragen werden. Wenn Sie spezielle Fußrisiken haben, kontrollieren Sie so oft wie möglich die Schuhe von innen sowie Ihre Füße.

2.6 Spezialschuhe und orthopädische Schuhe

In besonderen Fällen kann es notwendig sein, dass Sie orthopädische Maßschuhe benötigen. Nehmen Sie Kontakt zu einem Diabeteszentrum mit Fußambulanz in Ihrer Nähe auf. Hier wird in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Orthopädie-Schuhmacher eine gute Lösung für Ihre Füße gefunden.

2.7 Strümpfe

Am besten geeignet für Ihre Füße sind Strümpfe aus Naturfaser, wie z. B. Baumwolle oder Schurwolle. Diese sollten Sie täglich wechseln und waschen. Ein zu fester Gummizug an Ihren Strümpfen vermindert die Durchblutung und führt zum Anschwellen der Füße. Sind Ihre Strümpfe zu groß, können sie sich in Falten legen und die Entstehung von Druckstellen begünstigen. Durch dicke Nähte können Druckstellen entstehen.

Legen Sie daher beim Kauf von Strümpfen viel Wert auf eine gute Passform und tragen Sie nur Strümpfe, die keine dicken Nähte haben.



Achten Sie beim Kauf von Strümpfen auf den Hinweis „Für Diabetiker geeignet“ oder „Bund ohne einengende Gummifäden“.



2.8 Fußpflege durch Fachkräfte

Sind Sie selbst nicht in der Lage, Ihre Füße zu pflegen, vertrauen Sie die Pflege Ihrer Füße einem Experten an. Suchen Sie hierzu einen Podologen auf.

Podologen verfügen über eine staatlich anerkannte medizinische Ausbildung, während Fußpfleger nur noch kosmetisch tätig sein dürfen. Die podologische Behandlung kann Ihr Arzt Ihnen auch auf einem Rezept verordnen. Bei dieser Verschreibung handelt es sich jedoch nicht um eine normale Vorsorgeleistung. Sie kommt nur für Patienten infrage, deren Füße bereits eine krankhafte Veränderung an Hornhaut oder Nägeln aufweisen und für die eine zusätzliche Pflege medizinisch notwendig ist.

2.9 Fußgymnastik

Täglich durchgeführte Fußgymnastik verbessert die Durchblutung und die Beweglichkeit der Füße. Dadurch sind später Fehlbelastungen besser vermeidbar. Sieben einfache Übungen für jeden Tag finden Sie auf den Seiten 28–33.

2.10 Im Urlaub

Für einen erholsamen, entspannten Urlaub packen Sie alle Utensilien, die Sie auch für Ihre Fußpflege zu Hause brauchen, ein: Seife, weiche Waschlappen und Handtücher, Bimsstein, Nagelfeile, Thermometer. Denken Sie dabei auch an Pflaster, Verbandszeug und farbloses Desinfektionsmittel.

Bei Empfindungsstörungen an den Füßen, gehen Sie besser nicht barfuß. Falls Sie es dennoch genießen wollen, tun Sie es nur kurz und prüfen Sie danach, ob alles in Ordnung ist. Tragen Sie am Strand Badeschuhe, um Verletzungen zu vermeiden. Auch sollten Sie die Haut Ihrer Füße vor Sonnenbrand schützen.



Wandern Sie gerne? Dann denken Sie daran, dass auch Ihre Wanderschuhe gut eingelaufen sein müssen.



3.

Tipps zum Umgang mit Auffälligkeiten

3.1 Trockene Haut

Creemen Sie trockene, spröde oder rissige Haut mit einer Creme ein, die Ihnen angenehm ist. Sie sollte gut einziehen, Ihre Haut und die Fußsohle geschmeidig und weich halten. Aber bitte nicht die Zehenzwischenräume eincremen, denn dort besteht die Gefahr der Hauterweichung, die oft zu Fußpilzinfektionen und schlimmeren Verletzungen führt. Meist sind harnstoffhaltige Cremes und Schäume sinnvoll, besonders dann, wenn der Haut Feuchtigkeit fehlt. Aber auch gut einziehende fetthaltige Cremes oder Mischpräparate aus Lipiden und Harnstoff haben sich bewährt. Wegen der Allergiegefahr sollte auf Produkte mit Duftstoffen, Emulgatoren und Konservierungsstoffen möglichst verzichtet werden.

3.2 Schweißige Haut

Wenn Ihre Füße leicht schwitzen, ist es wichtig, ein Aufweichen der Haut zu verhindern. Waschen Sie, wenn möglich, Ihre Füße mehrmals täglich und wechseln Sie gleichzeitig die Strümpfe. Benutzen Sie keine aggressiven Produkte, wie z. B. Talkum, Puder, anregende Fußsprays oder Deodorants, sie können die Haut reizen.

3.3 Hühneraugen

Hühneraugen sind ebenfalls immer eine Folge von Druck. Forschen Sie nach der Ursache! Ihre Schuhe sind dann sicher zu eng, auch wenn es sich nicht so anfühlt. Für die Entfernung von Hühneraugen ist eine entsprechend ausgebildete Fachkraft, ein Podologe, am besten geeignet. Benutzen Sie keine Hühneraugentinktur und keine Hühneraugenpflaster, sie enthalten stark ätzende Substanzen, die auch gesunde Haut angreifen. Aufgrund der Verletzungsgefahr sind Scheren, Pinzetten und Rasierklingen zur Entfernung der Hühneraugen ungeeignet. Verwenden Sie auch keine Druckstellenpflaster oder Ballenpolster, es können neue Druckstellen entstehen.



3.4 Hornhaut

Entstandene Hornhaut muss entfernt werden, da sie auf gesundes Gewebe drückt und reibt. Dadurch können zwischen dem gesunden Gewebe und der Hornhaut Blasen entstehen. Hornhaut wird mit der Zeit rissig, so können Keime und Bakterien in das Innere des Fußes eindringen und Entzündungen hervorrufen.

Am besten geeignet für die Hornhautentfernung ist der Naturbimsstein. Dabei ist eine Anwendung 1 x wöchentlich in der Regel ausreichend. Alles, was Sie mit einem Bimsstein nicht selbst entfernen können, sollte fachgerecht von einem Podologen übernommen werden. Aufgrund der großen Verletzungsgefahr sollten Sie Rasierklingen, Hornhautraspeln, Hornhauthobel, raue oder grobe Feilen unbedingt vermeiden. Reiben Sie nach der Hornhautentfernung Ihre Füße mit Creme oder Schaum ein, um die Haut Ihrer Füße geschmeidig zu halten.

Verdickte Hornhaut ist immer eine Folge von Druck. Forschen Sie nach der Ursache! Tragen Sie keine drückenden Schuhe. Bei Fußfehlformen benötigen Sie vielleicht spezielle Schuhzurichtungen. Hier kann die diabetologische Fußambulanz helfen.



3.5 Kalte Füße

Haben Sie kalte Füße? Dann können Sie warme Wollsocken tragen (auch nachts im Bett). Wärmen Sie jedoch Ihre Füße niemals in zu heißem Wasser, an der Heizung, dem Kamin, mit einer Heizdecke oder einem Heizkissen, mit einer Wärmflasche oder im Backofen. Sie riskieren Verbrennungen. Gegen kalte Füße hilft regelmäßige Fußgymnastik. Zusätzlich verbessert die Fußgymnastik die Durchblutung und die Beweglichkeit Ihrer Füße (s. Seite 28–33).

Auch Rauchen kann zur Verschlechterung der Durchblutung Ihrer Füße beitragen!



3.6 Fußpilz

Fußpilz entsteht leicht zwischen den Zehen, die Haut ist gerötet, nässt, juckt und es bilden sich kleine Hautschuppen. Ziehen Sie die Hautschuppen nicht ab, Sie können leicht die gesunde Haut einreißen. Durch einen „harmlosen“ Fußpilz können größere Infektionen entstehen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker ein Medikament gegen Fußpilz (antimykotisches Spray, antimykotische Flüssigkeit oder Salbe) verschreiben und behandeln Sie den Fußpilz nach Vorschrift, oft mehrere Wochen lang.

Bei Fußpilzbefall sollten Sie Ihr Handtuch und Ihre Strümpfe täglich wechseln und bei mindestens 60 °C waschen (besser kochen; das geht nur mit Baumwollstrümpfen). Denken Sie auch daran, Ihre Schuhe zu desinfizieren und gut austrocknen zu lassen.

Auch wenn Sie den Fußpilz nicht mehr sehen, sollten Sie die Behandlung noch ca. 2 Wochen weiterführen, um auch die Sporen abzutöten.

3.7 Sonstige Veränderungen an Ihren Füßen

Bei immer wiederkehrenden Nagelbettentzündungen, die häufig durch zu tief und rund geschnittene Nagelecken entstehen, bei schlecht heilenden Wunden und sonstigen Veränderungen an Nägeln, Zehen, Fußsohlen etc., auch wenn sie noch keine Schmerzen verursachen, gehen Sie bitte umgehend zum Arzt. Er wird dann mit Ihnen eine entsprechende Therapie einleiten.

Zusammenfassung

10 Gebote, um Ihre Füße gesund zu erhalten

Die Zehennägel lang genug lassen. Kürzen Sie die Nägel daher am besten nur mit einer Feile. Hinterlassen Sie keine scharfen Kanten und feilen Sie die Nägel gerade ab.

Kaufen Sie Schuhe immer gegen Abend. Sie sollten aus weichem Obermaterial gearbeitet und weit genug sein. Tragen Sie neue Schuhe immer nur wenige Stunden am Stück. Hohe Absätze sollten Sie vermeiden.

Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser und einer milden (pH-neutralen) und rückfettenden Waschlotion (max. 5 Min.). Füße, Zehen und Zehenzwischenräume anschließend gut trocknen.

Bei sehr trockener Haut die Füße mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme eincremen, Zehenzwischenräume aussparen. Hornhaut mit einem Naturbimsstein entfernen.

Ziehen Sie jeden Tag frische Strümpfe oder Socken an. Wählen Sie natürliche Materialien (Baumwolle, Wolle, Leinen ...).

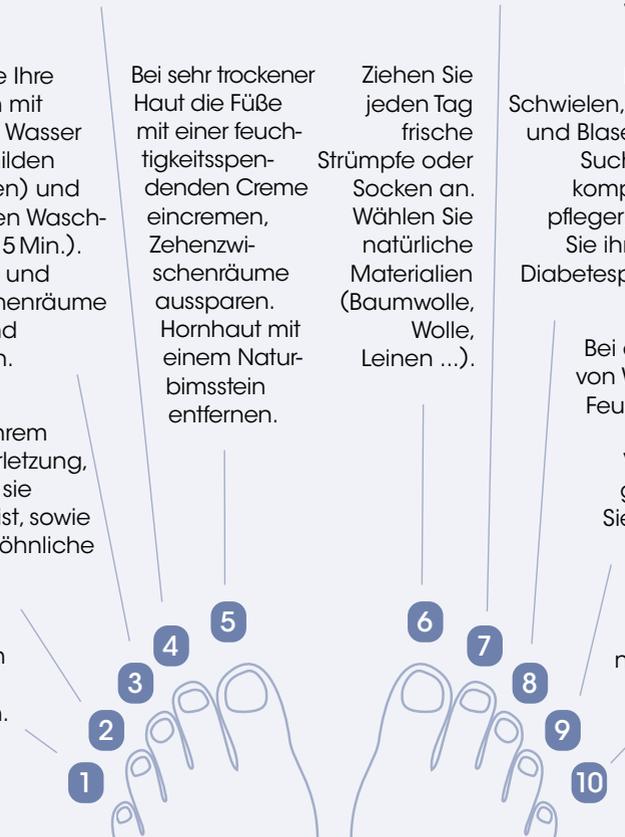
Behandeln Sie Schwielen, Hühneraugen und Blasen nicht selbst. Suchen Sie eine/n kompetente/n Fußpfleger/in und sagen Sie ihr/ihm, dass Sie Diabetespatient/in sind.

Zeigen Sie Ihrem Arzt jede Verletzung, selbst wenn sie schmerzfrei ist, sowie jede ungewöhnliche Verfärbung.

Bei der Benutzung von Wärmflaschen, Feuer, Heizkörpern usw. besteht Verbrennungsgefahr; achten Sie ebenfalls auf Erfrierungen.

Untersuchen Sie Ihre Füße täglich.

Gehen Sie niemals barfuß, wo immer Sie auch sein mögen.



4.

Fußgymnastik



Mit den folgenden Übungen machen Sie Ihre Füße fit. Am Anfang merken Sie vielleicht, dass manche Bewegungen noch schwierig sind, oder Sie spüren eventuell einen leichten Schmerz oder Spannung. Die Füße sind wie eingerostet. Üben Sie, bis die Füße wieder beweglicher werden und die Bewegungen Ihnen leichter fallen, was Sie dann mehr und mehr genießen können. Gehen Sie Schritt für Schritt weiter, vermeiden Sie Überanstrengung. Spüren Sie, wie die Kraft in Ihren Füßen zunimmt.

Sitzen Sie bei allen Übungen (1 - 7) aufrecht auf einem Stuhl und lehnen Sie den Rücken nicht an. Wenn Sie sich nicht sicher fühlen, halten Sie sich mit den Händen an der Sitzfläche fest. Führen Sie jede Übung 10x durch, aber entwickeln Sie keinen falschen Ehrgeiz! Wenn Sie Schmerzen haben, brechen Sie die Übung ab und lockern Sie die Füße und Beine.

Starten Sie nun mit den Übungen auf der nächsten Seite.
Viel Freude dabei!



ÜBUNG 1

- Vorderfüße anheben, Fersen bleiben auf dem Boden.
- Vorderfüße nach außen kreisen lassen.
- Vorderfüße nach innen kreisen lassen.



ÜBUNG 2

- Fersen anheben, Fußspitzen bleiben auf dem Boden. Fersen nach außen drehen.
- Fersen nach außen kreisen lassen.
- Fersen nach innen kreisen lassen.



ÜBUNG 3

- Ein Knie anheben.
- Bein strecken und beugen wie beim Fahrradfahren.
- Fuß miteinbeziehen: links und rechts abwechselnd.
- Anschließend die Übung rückwärts durchführen.

ÜBUNG 4

- Ein Bein gestreckt anheben.
- Fuß im Sprunggelenk kreisen lassen.
- Links und rechts abwechselnd.



ÜBUNG 5

- Bein gestreckt anheben.
- Mit dem Fuß die Zahlen 1 bis 9 in die Luft schreiben.
- Links und rechts abwechselnd.



ÜBUNG 6

- Ein Bein gestreckt in die Luft halten.
- Fuß im Sprunggelenk strecken und beugen.
- Links und rechts abwechselnd.

ÜBUNG 7

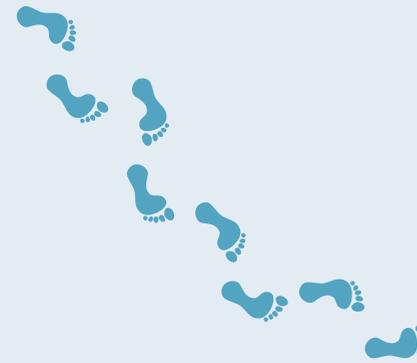
- Legen Sie ein Geschirrhandtuch auf den Boden.
- Knüllen Sie das Handtuch mit beiden Füßen zusammen.
- Streichen Sie das Handtuch mit den Zehen wieder glatt.
- Falten Sie das Handtuch mit beiden Füßen auf dem Boden wieder zusammen.



5.



Schlusswort



Wussten Sie schon, dass unsere Füße uns im Laufe unseres Lebens dreimal um die Erde tragen? Und dass wir die Hälfte unserer Lebenszeit auf Füßen verbringen? Dafür ein herzliches Dankeschön an die beiden treuen Begleiter.

Nun haben Sie viel über das Thema Füße und Fußpflege erfahren.

Sie kennen das Traumpaar für Ihre Füße: Strümpfe aus Naturmaterial (Baumwolle) plus Schuhe aus weichem und atmungsaktivem Material (Leder). Und Sie wissen, was alles zur Pflege gehört.

Gönnen Sie sich und Ihren Füßen also ein wenig Aufmerksamkeit und regelmäßige Pflege, am besten täglich mit einem entspannenden Fußbad. Das wirkt wie ein Kurzurlaub und tut dem ganzen Körper gut.

Fangen Sie noch heute an – damit Sie auch morgen noch gut zu Fuß sind.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
SANOFI Diabetes Team

ADRESSEN

Arbeitsgemeinschaft Diabetischer Fuß in der Deutschen Diabetes Gesellschaft

www.ag-fuss-ddg.de

Vermittelt Adressen von anerkannten Fußambulanzen und diabetologischen Schwerpunktpraxen sowie von Diabeteszentren und Fachkliniken in der Nähe.

Deutscher Verband für Podologie (ZFD) e. V.

Telefon 0561 98 83 17 80 | www.podo-deutschland.de

Der ZFD hat eine Internetplattform geschaffen, auf der Sie schnell und einfach Podologen in Ihrer Nähe finden können. Zudem vermittelt der ZFD Ihnen die Kontaktdaten des zuständigen Landesverbandes.

Verband deutscher Podologen (VDP) e. V., VDP-Bundesverband-Geschäftsstelle

Telefon 07121 330 942 | www.verband-deutscher-podologen.de

Die Bundesgeschäftsstelle des VDP vermittelt Ihnen Adressen von Podologen und beantwortet Ihnen Fragen rund um die Podologie.

Deutscher Diabetiker Bund e. V.

Telefon 030 42 082 498-0 | www.diabetikerbund.de

Vermittelt Ihnen die Anschriften der Landesverbände, die in Ihrer Nähe Ärzte, Kliniken und Ambulanzen kennen. Es werden Fortbildungsveranstaltungen für Menschen mit Diabetes organisiert und der Gedankenaustausch zwischen Betroffenen vermittelt und gefördert.

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V.

Telefon 030 84 712 249-0 | www.vdbd.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe Bundesgeschäftsstelle

Telefon 030 20 167 70 | www.diabetesde.org

IMPRESSUM

12. Auflage, August 2022

Autoren

Dr. med. Hans-Ulrich Clever (Diabetologe DDG)

Diabetespraxis Hamburg-Blankenese
Blankeneser Bahnhofstraße 23 · 22587 Hamburg
www.diabetespraxisblankenese.de

Renate Fisch (Diabetesberaterin DDG)

Asklepios Westklinikum Hamburg
Abteilung Diabetes und Stoffwechsel

Mit freundlicher Unterstützung von:

Dr. phil. Axel Hirsch (Diplompsychologe und Psychologischer Therapeut)

Renate Jäckle (Diabetesberaterin DDG)

Dr. med. Stephan Kress (Vinzentius-Krankenhaus, Landau)

Dr. med. Stefanie Voges (Fachärztin für Diabetologie)

© Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alles aus einer Hand – für Ihre Diabetestherapie.

Vielseitige Beratung

Haben Sie Fragen zu Diabetes? Wir haben Antworten, die in Ihr Leben passen: Insuline, Insulinpens und intelligente Blutzuckermessgeräte. Rufen Sie uns einfach an, wir sind gerne für Sie da. Rund um die Uhr.

Ihr ServiceCenter Diabetes
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Ihr ServiceCenter Diabetes

0800 52 52 010

(gebührenfrei aus dem
dt. Fest- und Mobilfunknetz)

servicecenter-diabetes@sanofi.com

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

ServiceCenter Diabetes
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main

diabetes.sanofi.de