



Gesunde Diabetiker-Füße

Die 10 wichtigsten Tipps

Der informative
milgamma® protekt-Ratgeber
zur richtigen und schonenden
Fußpflege





Inhalt

Editorial – Prüfen und pflegen Sie Ihre Füße täglich!.....	1
Tipp 1: Die tägliche Selbstkontrolle	2
Tipp 2: Prüfung mit dem Tip-Therm®	3
Tipp 3: Tägliches Fußbad tut gut	4
Tipp 4: Schonende Hornhautentfernung.....	5
Tipp 5: Spezielle Hautpflege nach dem Bad.....	6
Tipp 6: Schere für Diabetikerfüße tabu.....	7
Tipp 7: Nie barfuß.....	8
Tipp 8: Vorsicht: Wärmflaschen und Heizkissen.....	9
Tipp 9: Fußmassage und Fußgymnastik.....	10
Tipp 10: Schützendes Schuhwerk zum Wohlfühlen.....	11
Kribbeln, Taubheitsgefühl, Brennen oder Schmerzen in Füßen und Händen.....	13

Prüfen und pflegen Sie Ihre Füße täglich!



Prof. Dr. Hilmar Stracke

Liebe Leserinnen und Leser,

bei so manchem seiner Diabetespatienten kommt Professor Dr. Hilmar Stracke aus dem Staunen nicht heraus, wenn dieser vor ihm Schuhe und Socken auszieht und seine Füße zeigt: Da gibt es oft viel zu bereden, denn die Füße sind nicht selten in beklagenswertem Zustand. Dem lässt sich zwar meist abhelfen, aber ohne die engagierte Mithilfe seiner Patienten – das weiß der Diabetologe Stracke – geht da wenig. Der stellvertretende Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik III am Zentrum für Innere Medizin des Universitäts-Klinikums Gießen und Marburg GmbH setzt daher auf fundierte Information und Aufklärung seiner Patienten. Aus diesen praktischen Erfahrungen heraus entstand die vorliegende Broschüre.

Gerade die Füße können dem Diabetiker das Leben oft sehr schwer machen. Daher: Füße täglich anschauen, auf Druckstellen und selbst kleinste Verletzungen hin prüfen sowie pflegen: Wer diesen Rat befolgt und seine Füße dem behandelnden Arzt mindestens einmal pro Quartal zur gründlichen Inspektion zeigt, der sorgt gut vor.

Es sind vor allem die vom Fachmann als „Neuropathie“ bezeichneten Schäden an den peripheren Nerven, die den Fußproblemen des Diabetikers den Weg bereiten. Typische Zeichen für dieses Nervenleiden sind eine gestörte Wahrnehmungsempfindung für Berührung, Temperatur und Schmerz sowie Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen und „Ameisenlaufen“. Druckstellen, Blasen und selbst größere Fußverletzungen werden wegen der fehlenden Schmerzempfindung häufig nicht mehr rechtzeitig bemerkt. So kann es zum diabetischen Fußsyndrom kommen – mit allen Konsequenzen.

Wappnen Sie sich rechtzeitig dagegen! Die 10 wichtigsten Tipps hierzu finden Sie in dieser Broschüre.

Ihre „Redaktion Fußgesundheits“

Dr. med. Christofer Coenen



Tipp 1: **Die tägliche Selbstkontrolle**

Die tägliche, gründliche Fußinspektion gehört in Ihre Alltags-Routine wie das Zähneputzen. Spezielle Spiegel mit „verlängertem Arm“ helfen Ihnen dabei! Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie den Zehenzwischenräumen, Nägeln und Fußsohlen schenken. Liegen Eintrübungen der Nagelplatte bzw. Rötung, Schuppung oder Bläschenbildung der Haut vor? Das könnte auf Fußpilz hinweisen!

Wichtig: Auch auf kleinste Druckstellen, Risse, Schrunden, Blasen, Vorhornungen (Hornhaut bis hin zum Hühnerauge) und/oder Veränderungen der Nagelhaut achten, weil sich selbst minimal erscheinende Läsionen oder auch „eingewachsene Nägel“ zu ernsthaften Komplikationen „auswachsen“ können. Wenn Sie Auffälligkeiten bemerken, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Bei einer diabetischen Neuropathie (= Nervenerkrankungen an Füßen oder auch an Händen) werden Fußprobleme oft lange nicht erkannt, weil die Sensibilität bis hin zur Schmerzwahrnehmung aufgrund dieser recht häufigen diabetischen Begleiterkrankung gestört sein kann.

Tipp 2: **Prüfung mit dem Tip-Therm®**

Ihr Arzt prüft mindestens einmal pro Jahr das Vibrationsempfinden als Maß der Neuropathie-Schwere mittels der speziellen neurologischen Stimmgabel sowie das Berührungsempfinden.

Die Wärme- und Kälteempfindlichkeit lässt sich dagegen sehr gut auch selbst kontrollieren. Hierfür ist der milgamma® Tip-Therm® in jeder Apotheke erhältlich. Das Besondere an diesem Stift: Er weist sowohl ein Metall- als auch ein Kunststoffende auf, wodurch man beim Auflegen der jeweiligen Enden auf die Haut einen klaren Temperaturunterschied verspürt: Metall wird als kalt, Kunststoff als relativ warm empfunden.

Ist das Temperaturempfinden durch eine Neuropathie gestört, bleibt diese Wahrnehmung aus.

Tragen Sie die Ergebnisse dieser Untersuchung in Ihren Diabetiker-Pass ein. Sie sind auch für Ihren Arzt von Interesse.



Tipp 3: Tägliches Fußbad tut gut

Diabetiker-Füße sind in der Regel eher trocken, die Schweißsekretion ist herabgesetzt. Das tägliche Fußbad – eventuell unter Zugabe von zwei Tropfen belebendem Rosmarin- oder Lavendelöl und Einsatz einer milden, rückfettenden Seife bzw. Waschlotion – tut ihnen ausgesprochen gut. Etwa drei Minuten für ein Fußbad sind optimal, ansonsten weicht die empfindliche Haut zu sehr auf.

Aber, Vorsicht: Die Wassertemperatur sollte maximal 35 Grad Celsius betragen, wobei zur Prüfung ein Thermometer oder zur Not auch der Ellenbogen benutzt wird.

Waschen Sie die Füße mit den Händen oder einem weichen Waschlappen. Trocknen Sie anschließend Füße und Zehenzwischenräume gründlich mit einem weichen Handtuch ab.

Die Temperatur nie mit den Füßen prüfen:

Es besteht die Gefahr, dass zu heißes Wasser aufgrund der Neuropathie und der damit verbundenen Störung der Temperaturempfindung nicht bemerkt wird.



Tipp 4: Schonende Hornhautentfernung

Nach einem Kurzbad ist für die Füße die beste Zeit, noch feuchte Hornhaut, unter der sich Infektionen ausbreiten können, sanft abzurubbeln. Dazu besonders geeigneter Bims mit seiner schwammartigen Porenstruktur, die den Stein luftig und leicht macht, wurde schon in der Antike in der Körperpflege sehr geschätzt.

Achten Sie darauf, dass der Bimsstein trotz feuchter Haut nicht zu nass wird, denn dann lässt seine Wirkung nach. Pflegen Sie die behandelte Haut mit der speziellen milgamma® Fuß-Pflege-Salbe (Tipp 5), das hilft auch der neuerlichen Entstehung von Hornhaut vorzubeugen.



Tipp 5: Spezielle Hautpflege nach dem Bad

Die regelmäßige, schonende Fußpflege ist bei Diabetikern ein „Muss“, nach dem täglichen Fußbad bzw. der schonenden(!) Hornhautentfernung ist hierfür die beste Zeit.

Die beim Diabetiker aufgrund einer verminderten Schweiß- und Talgdrüsenaktivität in der Regel trockene und rissige Haut sollte nach dem Waschen wie auch abends vor dem Schlafengehen speziell versorgt werden.

Idealerweise verwendet man hierzu die spezielle milgamma® Fuß-Pflege-Salbe. Zur Pflege trockener und rauer Füße bestens geeignet, trägt sie wesentlich dazu bei, die empfindliche Fußhaut glatt und geschmeidig zu halten.

Höchste Vorsicht dagegen ist vor reinen Fettsalben geboten, die – in bester Absicht auf die trockene Haut aufgetragen – einen Wärmestau verursachen und damit die Entwicklung eines „diabetischen Fußes“ sogar fördern können.

Tipp 6: Schere für Diabetikerfüße tabu

Halten Sie Scheren, Nagelknipser oder auch gängige Nagelfeilen aufgrund der Verletzungsgefahr von Ihren Füßen fern. Auch etwa Hühneraugenpflaster oder entsprechende ätzende Tinkturen haben hier nichts zu suchen.

Statt sie zu schneiden, können die Fußnägel mit einer Sandpapierfeile oder einer abgerundeten Diamantfeile gefeilt werden – jedoch nie zu kurz feilen! Dabei werden sie lediglich in den Ecken leicht abgerundet, um ein Einwachsen der Nägel zu verhindern. Eine interessante Alternative gerade auch für Diabetiker sind elektrische Pedikürgeräte mit automatischer Stopeinrichtung.

Grundsätzlich gilt: Spitze oder scharfe Gegenstände sind für den Diabetikerfuß tabu. Für eingewachsene Fußnägel oder Hühneraugen ist nur der Fachmann – Podologe oder Arzt – zuständig!



Tipp 7: Nie barfuß

Barfußlaufen tut den Füßen eigentlich sehr gut. Diabetiker sollten darauf aber lieber verzichten, selbst in der eigenen Wohnung. Der Grund: Diabetische Nervenstörungen, sogenannte Neuropathien, die sich vorwiegend an den Füßen manifestieren. Diese setzen die Fähigkeit herab, Druck, Hitze bzw. Kälte oder Schmerzen und damit wichtige Warnsignale angemessen wahrzunehmen. Das birgt die Gefahr, sich Splitter einzulaufen, die Zehen anzustoßen oder sich auf andere Art zu verletzen, ohne es zu bemerken.

Im Sommerurlaub am unbemerkt heißen Sandstrand besteht für Barfußgeher sogar Verbrennungsgefahr – daher immer Badeschuhe tragen.

Tipp 8: Vorsicht: Wärmflaschen und Heizkissen

In diesem Zusammenhang muss der Diabetiker auch vor zu heißen Wärmflaschen oder Heizkissen gewarnt werden, auch hier kommt es immer wieder zu Verletzungen.

Gerade Diabetiker mit Neuropathien klagen ja aufgrund des gestörten bzw. fehlenden Kälte-/Wärmempfindens häufig über vermeintlich kalte Füße, obwohl die Haut sich tatsächlich warm anfühlt.

„Kalten Füßen“ lässt sich auch auf dem Sofa bzw. im Bett durch das Tragen geeigneter Strümpfe bzw. „Bettsocken“ abhelfen. Dabei Diabetiker-Socken aus weicher Baumwolle und ohne drückende Nähte bevorzugen, die dank spezieller Fasern nicht einschneiden.



Tipp 9: **Fußmassage und Fußgymnastik**

Sanfte Fußmassagen, zum Beispiel unter Einsatz eines Fußrollers, sind gerade auch nach dem täglichen Fußbad angenehm, entspannend und belebend. Das trifft auch für die tägliche Fußgymnastik zu, die die Durchblutung und Beweglichkeit der Füße verbessert und Fehlbelastungen vermeiden hilft.

Ganz einfache, geeignete Übungen sind zum Beispiel:

- abwechselnd Vorfüße und Fersen anheben, während man aufrecht – ohne den Rücken anzulehnen – auf einem Stuhl sitzt.
- Vorfüße nach außen und innen kreisen lassen, wobei die Fersen auf dem Boden bleiben. Dann die Fersen kreisen lassen, jetzt bleiben die Fußspitzen auf dem Boden.

Tipp 10: **Schützendes Schuhwerk zum Wohlfühlen**

Richtiges Schuhwerk trägt zum Wohle der Diabetikerfüße wesentlich bei. Den Schuhkauf am besten nachmittags oder abends einplanen, da die Füße dann dicker sind und besser beurteilt werden kann, ob die Schuhe wirklich passen. Besondere Vorsicht ist geboten bei einer diabetischen Nervenschädigung, da der Druck zu enger Schuhe nicht bzw. nur unzureichend gespürt wird. Weiches Oberleder, genügend weiter Spann, Verzicht auf störende Innennähte und guter Fersenhalt sind wichtig. Weitere Empfehlung: Eine dicke, stoßdämpfende Sohle, keine hohen Absätze! Selbst „Gesundheitsschuhe“ können ihre Tücken haben, indem vorgefertigte Fußbettungen mit Relief oder Noppen zu Druckstellen, Blasen und Geschwüren führen.

Auch beim Erwerb von Wander-, Turn- und Badeschuhen ist eine Beratung im Spezialgeschäft durch einen diabetologisch geschulten Orthopädie-Techniker-Meister bzw. Orthopädie-Schuhmacher anzuraten. Diese Fachkräfte informieren Sie auch hinsichtlich einer Kosten-erstattung durch die Kassen.



Kribbeln, Taubheitsgefühl, Brennen oder Schmerzen in Füßen und Händen sollten Sie ernst nehmen.

Missempfindungen in Füßen und Händen sind häufig Warnzeichen, dass der erhöhte Blutzucker bereits Nerven und Gefäße angegriffen hat.

Hier bietet **milgamma® protekt** effektive Hilfe. Es enthält reines Benfotiamin, einen natürlichen Wirkstoff, der vom Körper besonders gut aufgenommen wird.

Durch die regelmäßige Einnahme können Empfindungsstörungen über die Zeit wirksam gelindert werden. Zudem wirkt es dem Entstehen und Fortschreiten von Nerven- und Gefäßschäden – und dadurch diabetischen Folgeerkrankungen – entgegen.

milgamma® protekt (rezeptfrei in der Apotheke) ist auch langfristig mit allen Diabetes- und Herz-Kreislauf-Präparaten kombinierbar.



Diabetes!

Kribbeln, Taubheitsgefühl,
Brennen oder Schmerzen?



milgamma[®] protekt

- Lindert Missempfindungen in Füßen und Händen
- Schützt Diabetiker-Nerven und -Gefäße
- Ist sehr gut verträglich und mit allen Diabetes-Präparaten kombinierbar

Nur 1 Tablette
täglich



milgamma[®] protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B₁-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B₁-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen

Stand 11/11, Druck 02/12, Art.-Nr. 92223

