



## **22 Regeln für den Umgang von Diabetikern mit ihren Füßen**

1. nicht rauchen
2. täglich die Füße und Zehenzwischenräume auf Blasen, Risse und Kratzer selbst untersuchen. Vielleicht kann ein kleiner Spiegel dabei helfen.
3. die Zehen täglich waschen und gut, auch zwischen den Zehen, abtrocknen.
4. trockene Haut einfetten, aber nicht zwischen den Zehen
5. extreme Temperaturen vermeiden, Wassertemperatur vor dem Fußbad mit der Hand prüfen.
6. bei nächtlich kalten Füßen warme Socken anziehen, keine Wärmflasche, kein Heizkissen
7. keine chemischen Mittel zur Entfernung von Hühneraugen oder Schwielen
8. täglich das Innere der Schuhe auf Fremdkörper, Nagelspitzen oder Falten des Futters untersuchen
9. gut sitzende Strümpfe tragen, Strümpfe täglich wechseln
10. keine Strumpfbänder tragen
11. Die Schuhe sollen schon beim Kauf richtig sitzen. Nicht darauf verlassen, dass sie mit der Zeit von selbst weiter werden.
12. nur Schuhe aus Leder, keine aus Kunststoff tragen
13. Schuhe allmählich einlaufen
14. die Schnürsenkel außen auf dem Schuh binden, nicht kreuzweise auf der Lasche schnüren. Das verringert den Druck auf den Fußrücken.
15. Schuhe nie ohne Strümpfe tragen
16. nie Sandalen mit Zehenriemen tragen
17. nie barfuß laufen, besonders nicht auf heißem Sand an Stränden oder in Schwimmbädern.
18. Nägel nicht schneiden, sondern feilen.
19. Hornschwielen und Hühneraugen keinesfalls schneiden
20. lassen Sie uns regelmäßig die Füße im Rahmen der Diabetes-Untersuchung ansehen.
21. wenn Sie nicht gut sehen können, lassen Sie sich die Füße von einem Familienmitglied täglich ansehen und gegebenenfalls feilen.
22. sagen Sie Ihrem Fußpfleger unbedingt, dass Sie Diabetiker sind.