



„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2.  
Fragen Sie Ihren Arzt!

**Kontakt:**

[office@therapie-aktiv.at](mailto:office@therapie-aktiv.at)

[www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)



**IMPRESSUM:**

Verantwortlich für den Inhalt: STGKK

Design: [www.rubikon.at](http://www.rubikon.at)

4. Auflage 2013

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

# GESUNDE FÜSSE

Patienteninformation



Diabetes mellitus Typ 2

Disease Management Programm



# GESUNDE FÜSSE BEI DIABETES MELLITUS WAS KANN ICH TUN?

Immer mehr Menschen erkranken an Diabetes mellitus Typ 2. Auch zahlreiche junge Menschen sind von der Krankheit betroffen. Eine ernstzunehmende Spätfolge kann die diabetische Fußkrankung sein. Wenn diese nicht frühzeitig erkannt und richtig behandelt wird, kann dies zu ernststen Problemen führen.

Lassen Sie es deshalb gar nicht so weit kommen! Je mehr Sie aktiv für Ihre Gesundheit tun, desto besser wird sich das auf den Verlauf Ihrer Erkrankung auswirken. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

## Ausgewogene Ernährung

Am besten wählen Sie eine Kombination aus reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und wenigen tierischen Nahrungsmitteln. Versuchen Sie möglichst fett- und zuckerarm zu essen. Trinken ist sehr wichtig - am besten zuckerfrei!

## Ausreichend Bewegung

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und steigern Sie sich langsam. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Art der Bewegung für Sie am besten ist und wie stark Sie sich belasten können.

## Körpergewicht

Mit einer ausgewogenen Ernährung sowie ausreichend Bewegung können Sie Übergewicht dauerhaft abbauen. Es ist wichtig nicht über den täglichen Energiebedarf zu essen. Das erreichen Sie mit einer fettarmen, ballaststoffreichen Mischkost und geeigneten Portionsgrößen.

## Rauchstopp

Starten Sie in ein neues, rauchfreies Leben. Ihr Arzt wird Sie gerne beraten und Sie dabei unterstützen Nicht-raucher zu werden.

## Regelmäßige Medikamenteneinnahme

Wenn Sie blutzuckersenkende Medikamente einnehmen, achten Sie auf eine regelmäßige Einnahme.

## Diabetikerschulung

Im Rahmen einer Diabetikerschulung erfahren Sie in der Gruppe alles Wissenswerte über Diabetes, damit Sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt handeln können. Dabei wird auch das Thema „Gesunde Füße“ behandelt.



## TYP 2 –



Lassen Sie Ihre Füße einmal jährlich beim Arzt kontrollieren, da Schädigungen oft unbemerkt und schmerzlos auftreten können.

### Fußuntersuchung

Um eventuelle Folgeschäden frühzeitig zu erkennen, wird im Programm „Therapie Aktiv - Diabetes im Griff“ besonders viel Wert auf eine regelmäßige ärztliche Fußuntersuchung gelegt.

Diese beinhaltet eine Überprüfung der Fußpulse (an der Leiste, der Kniekehle, den Fußinnenknöcheln und am Fußrücken), des Vibrationsempfindens (mittels einer Stimmgabel),

der Druckwahrnehmung und des Temperaturempfindens. Diese sollte einmal jährlich durchgeführt werden. Bei Bedarf wird Ihr Arzt Sie an eine diabetische Fußambulanz überweisen.

Wie eine diabetische Fußuntersuchung verläuft, können Sie sich auf unserer Website ([www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)) anschauen.



# WAS KANN PASSIEREN?

Der diabetische Fuß entsteht durch Durchblutungsstörungen und/oder verminderte Leitfähigkeit der Nerven. Die Gefahr besteht vor allem darin, dass durch Nervenstörungen diabetische Fußveränderungen nahezu schmerzlos – und dadurch auch unbemerkt entstehen können. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Füße regelmäßig kontrollieren. Darüber hinaus ist eine gute Blutzuckereinstellung unerlässlich.

## Durchblutungsstörungen

Durch eine Verengung der blutführenden Gefäße (Arterien) kann es zu einer mangelhaften Blutversorgung kommen. Die Folgen hängen von der Entwicklung und dem Ort der Gefäßverengungen ab. Sie können im Unterschenkel, Oberschenkel oder im Becken auftreten.

### ANZEICHEN

- ... Kühle und blasse Füße
- ... Zehenspitzen und Fußränder bläulich verfärbt
- ... Haut blass und dünn
- ... Wadenschmerzen und Wadenkrämpfe beim Gehen
- ... Schwarze Verfärbung von Zehenspitzen und Ferse (= beginnendes Fußgangrän)
- ... Linderung der Beschwerden beim Stehenbleiben – bekannt auch als Schaufensterkrankheit. (Warten Sie nicht bis Ihre Beine beim Gehen schmerzen, bleiben Sie schon vorher stehen, damit Ihre Muskeln nicht unterversorgt werden.)

## Nervenstörungen

Ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel beeinträchtigt die Funktion des Nervensystems, da dieses von kleinsten Blutgefäßen versorgt wird. Besonders davon betroffen sind die Nervenfasern an den Füßen und Beinen.

### ANZEICHEN

- ... Warme und extrem trockene Füße
- ... Neigung zu Schwielen, Hornhaut und Einrissen
- ... Häufiger Nagel- und Hautpilz
- ... Beginnendes Kribbeln, Ameisenlaufen und Missempfindungen
- ... Herabgesetztes Vibrationsempfinden
- ... Verminderte Druckempfindung
- ... Taubheitsgefühl, Gangunsicherheit
- ... Brennende Schmerzen und Hitzegefühl besonders nachts und in Ruhe
- ... Herabgesetztes Temperaturempfinden, dadurch die Gefahr der Verbrennung oder Erfrierung
- ... Verminderte oder erloschene Schmerzempfindung
- ... Hammerzehen- oder Krallenzehenbildung

## Geschwüre

Durch eine eingeschränkte Nervenfunktion kommt es zur Fehlbelastung der Fußsohlen und dadurch zur vermehrten Bildung von Hornhaut und Schwielen. Darunter können sich Blutergüsse bilden, die im schlimmsten Fall aufbrechen und zu offenen Geschwüren führen. Dehnen sich diese aus kann eine Amputation von Teilen des Fußes notwendig werden.

Aber auch durch Durchblutungsstörungen, z. B. an den Zehen oder dem Vorfuß kann es zur Entstehung von Geschwüren kommen.

Um dieser Gefahr Rechnung zu tragen, wäre bei diagnostizierten Durchblutungs- und/oder Nervenstörungen eine professionelle Fußpflege empfehlenswert. Näheres hierzu erfahren Sie im Kapitel Fußpflege

All diese Komplikationen entstehen langsam und über Jahre hinweg. Werden die ersten Anzeichen rechtzeitig erkannt, erhält man die Chance einzugreifen – noch bevor größere Probleme und offene Stellen auftreten.

Dazu können Sie viel beitragen! Durch eine konsequente und regelmäßige Selbstkontrolle Ihrer Füße können Sie kleinste Veränderungen und Verletzungen schnell bemerken und richtig reagieren.

Worauf Sie hierbei achten sollten und was Sie darüber hinaus noch für Ihre Fußgesundheit tun können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



Behandeln Sie Ihre Füße richtig,  
denn sie tragen Sie ein Leben lang.



Achten Sie auf Ihre Füße. Kontrollieren Sie sie täglich anhand dieser Checkliste.



## CHECKLISTE

Kontrollieren Sie Ihre Füße immer von allen Seiten. Mit Hilfe eines Spiegels können Sie die Fußunterseite gut betrachten.

- Ist der Fuß geschwollen?
- Fühlt sich der Fuß warm an?
- Sehen Sie Druckstellen oder Blasen?
- Hat der Fuß Hornhautschwielen oder Hühneraugen?
- Ist die Haut verändert oder verfärbt?
- Gibt es kleine Wunden, Risse oder Kratzer?
- Sind die Nägel verdickt oder verfärbt?
- Ist ein Nagel eingewachsen?
- Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen weißlich verfärbt (Pilzinfektion)?

# WIE VERHALTE ICH MICH RICHTIG?

- ... Bei **trockener, rissiger Haut** können Sie durch pflegerische Maßnahmen und Eincremen selbst Verbesserungen herbeiführen.
- ... Bei feuchter Haut durch **Schwitzen** mehrmals täglich die Füße abwaschen und täglich frische Baumwollsocken oder Strümpfe anziehen.
- ... Bei **leichter Hornhautbildung** diese sorgfältig mit einem Bimsstein entfernen. Niemals Eisenhobel oder Hornhautpflaster verwenden!!!
- ... Bei **starker Hornhautbildung** und Hühneraugen ist eine professionelle Fußpflege bei einem Fußpfleger mit Zusatzausbildung „Diabetischer Fuß“ empfehlenswert. Besprechen Sie dies auch beim nächsten Termin mit Ihrem Arzt!
- ... Bei **Blasen, Wunden, Verletzungen** müssen Sie sterile Wundauflagen verwenden und unverzüglich Ihren Arzt aufsuchen - auch wenn keine Schmerzen vorhanden sind!  
Bis zur Abheilung der Wunde möglichst wenig gehen. Notwendige Erledigungen mit **speziellen druckentlastenden Schuhen** bewältigen.
- ... **Infektionen** werden in der Regel durch Antibiotika in Tablettenform bekämpft. Die Entscheidung dafür darf aber nur vom behandelnden Arzt getroffen werden.
- ... Bei **Schwellung, stärkerer Rötung, Erwärmung, Schmerz (Entzündungszeichen)** suchen Sie bitte Ihren Arzt auf!
- ... Bei **Fußfehlstellungen und Druckstellen** hilft der orthopädische Schuhmacher mit passenden Einlagen und orthopädischen Schuhen.
- ... Ein Verdacht auf **Nagelpilz** sollte beim Hautarzt bestätigt werden, der bei Bedarf die weitere Therapie einleitet.
- ... Bei **kalten Füßen** muss ärztlich abgeklärt werden, ob Gefäßschäden vorliegen. Tragen Sie am besten warme Wollsocken, die nicht drücken. Massagen, Wechselbäder und Fußgymnastik können helfen! Versuchen Sie niemals mit heißen Fußbädern oder Heizstrahlern die Füße anzuwärmen. Dies kann bei vorliegender Nervenstörung zu schwersten Verbrennungen führen! Saunabesuche sind nur nach Rücksprache mit dem Arzt erlaubt.



## WICHTIG

- ... Aufgrund der Nervenstörung kann es sein, dass Sie keine Schmerzen empfinden. Auch wenn Wunden nicht schmerzen, müssen Sie unverzüglich einen Arzt aufsuchen!
- ... Barfußlaufen vermeiden!  
Um das Verletzungsrisiko zu reduzieren, sollten Sie nicht barfuß gehen!





# TÄGLICHE PFLEGE DER FÜSSE

## Gönnen Sie Ihren Füßen tägliche Streicheleinheiten!

- 1 Baden Sie täglich Ihre Füße in lauwarmem Wasser (max. 37° C), jedoch nicht länger als 5 Minuten! Verwenden Sie dabei eine milde Seife.
- 2 Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch oder Einmal-Handtuch sorgfältig ab. Vergessen Sie dabei nicht die Zehenzwischenräume!
- 3 Behandeln Sie Schwielen und Hornhaut nur mit einem Natur-Bimsstein, niemals mit Hornhautraspeln und scharfen Klängen! Bürsten und Massagehandschuhe können Hautreizungen verursachen.
- 4 Feilen Sie Ihre Fußnägel immer gerade. Verwenden Sie keine Schere, da dadurch zu große Verletzungsgefahr gegeben ist.
- 5 Sollten Hühneraugen, eingewachsene Nägel oder starke Schwielen vorhanden sein, so lassen Sie sich diese von einem medizinischen Fußpfleger entfernen!
- 6 Cremen Sie Ihre Füße immer gut ein, lassen Sie die Zehenzwischenräume dabei aus.
- 7 Laufen Sie niemals barfuß, dadurch können Verletzungen vermieden werden!
- 8 Wechseln Sie täglich die Strümpfe und achten Sie auf faltenfreien Sitz! Socken oder Strümpfe aus Wolle oder mit hohem Baumwollanteil sind zu bevorzugen.
- 9 Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen immer auf Fremdkörper!
- 10 Achten Sie darauf, dass die Schuhe gut passen und nicht drücken!

## Professionelle Fußpflege

Bei Fußpflege an Diabetikern ist die Hygiene und Sauberkeit sehr wichtig. Passen Sie auf, dass Ihr Fußpfleger stets mit desinfizierten Instrumenten arbeitet. Das Entfernen der Hornhaut erfolgt ausschließlich mit Schleifmaschinen und nicht mit chirurgischen Skalpellen oder sonstigen metallischen Gegenständen.

In Österreich sind alle für die Diabetesbehandlung ausgebildeten Fußpfleger mit einer Urkunde und einem Etikett gekennzeichnet. Die Liste mit Namen der ausgebildeten Fußpfleger erhalten Sie bei allen Schulungsstellen, in vielen Ambulanzen, Arztpraxen und auf unserer Website ([www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)).

**Jede Behandlung im Fußpflegesalon muss unblutig erfolgen!**

## Der richtige Schuh ist „Gold“ wert!

Zu enge Schuhe sind die häufigste Ursache für Fußprobleme. Achten Sie deswegen immer auf gut passendes Schuhwerk.

- ... Ein guter Schuh bietet Ihrem Fuß ausreichend Platz in Länge, Breite und Höhe. Er verfügt über eine feste Sohle, einen flachen Absatz, weiches Obermaterial. Holzpantoffel, Gummistiefel und Schuhe mit dicken Nähten und Ösen sind ungeeignet.
- ... Am besten gehen Sie nachmittags zum Schuhkauf, da die Füße im Laufe des Tages meist etwas anschwellen. Optimale Schuhe können Sie auch im Sportgeschäft kaufen, da Joggingsschuhe alle Anforderungen an einen gut passenden Schuh erfüllen.
- ... Wenn Sie bereits einmal eine Fußwunde hatten, können spezielle Schuhanfertigungen z. B. mit besonderem Fußbett erforderlich sein. Bei Fußfehlstellungen oder Zehenamputationen werden meist orthopädische Maßschuhe benötigt.
- ... Vermeiden Sie (geteilte) Einlagen, Fußbettungen oder

Fußreflexzoneneinlagen (Gefahr von Druckstellen mit Blasenbildung). Verzichten Sie auch auf Gesundheitsschuhe, die die Durchblutung mit Noppen anregen.

- ... Tragen Sie Badeschuhe nur mit glatter Innensohle!
- ... Tasten Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen innen nach Fremdkörpern aus!
- ... Tragen Sie immer Socken oder Strümpfe in geschlossenen Schuhen!



# MACHEN SIE IHRE FÜSSE FIT!

Sitzen Sie für folgende Übungen aufrecht auf einem Stuhl und lehnen Sie sich nicht an. Ihre Beine sollen im rechten Winkel bequem am Boden stehen. Führen

Sie diese Übungen abwechselnd mit jedem Fuß und mit jedem Bein durch. Wiederholen Sie diese ca. 10-mal. Sie dürfen dabei keine Schmerzen haben.



**Übung 1:**  
Zehen krallen und strecken, dazwischen locker lassen.



**Übung 4:**  
Fersen anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.



**Übung 2:**  
Fersen anheben und wieder absetzen.



**Übung 5:**  
Mit kleinen Schritten nach vorne trippeln und wieder zurück.



**Übung 3:**  
Vorfuß anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.



**Übung 6:**  
Ein Tuch mit den Zehen aufheben.



### Übung 7:

Ein Bein heben und strecken, Vorfuß strecken, locker lassen und das Bein entspannt wieder abstellen.



### Übung 10:

Beide Beine heben und strecken, Zehenspitzen abwechselnd strecken und Beine wieder entspannt abstellen.



### Übung 8:

Ein Bein heben und strecken, Zehenspitzen zu sich ziehen, locker lassen und das Bein wieder entspannt abstellen.



### Übung 11:

Knüllen Sie eine Zeitung ganz klein zusammen, streifen Sie sie wieder glatt und versuchen Sie anschließend diese zu zerreißen.



### Übung 9:

Beide Beine heben und strecken, Füße kreisen lassen und Beine wieder entspannt abstellen.



### Übung 12:

Zur Belohnung: Massieren/streicheln Sie mit einem Fuß den anderen.



Mit täglicher Gymnastik fördern Sie die Durchblutung Ihrer Füße.