



Selbstpflege für Ihre Füße

Ein Leitfaden für Menschen mit Diabetes und Angehörige zum Erhalt gesunder Füße

Inhalt

Ihre Füße sind wichtig	3
Fußkomplikationen bei Diabetes	4
Die eigenen Füße beobachten	6
Zehn Schritte für gesündere Füße	8
Was ist mit meiner Behandlung verbunden?	11
Wie wird meine Wunde behandelt?	12
Unnötige Schmerzen und Schäden vermeiden	14

Ihre Füße sind wichtig

Menschen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) wissen häufig, dass sie besonders auf ihre Füße achten müssen. Warum dies notwendig ist, ist jedoch oft nicht oder nur teilweise bekannt. Das Verständnis darüber, wie und warum Fußprobleme entstehen, hilft Ihnen dabei, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um diese zu vermeiden. Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Fußprobleme¹. Fissuren, Hautrisse und kleinere Verletzungen können erhebliche Herausforderungen darstellen. Diese Broschüre bietet Informationen über Fußkomplikationen bei Diabetes. Sie gibt auch nützliche Tipps zur Verbesserung Ihrer Fußgesundheit, sowie Informationen und Indikatoren die Ihnen helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.

Wenn Sie verstehen, wie sich Diabetes auf Ihre Füße auswirken kann, und wenn Sie lernen, diese Veränderungen zu erkennen, können Sie positive Maßnahmen ergreifen, um Ihre Füße gesund zu erhalten.

Diese Broschüre richtet sich an alle Menschen mit Diabetes mellitus, unabhängig davon, wie lange Sie schon damit leben. Auch für ihre Familie, Freunde und/oder Betreuer können diese Informationen hilfreich sein.

Die Informationen in dieser Broschüre sollen nicht die Fachinformationen ersetzen, die Ihnen Ihre Gesundheitsexperten geben. Sie können Ihnen jedoch helfen, zu verstehen was sie Ihnen sagen.

Fußkomplikationen bei Diabetes

Über einen langen Zeitraum können hohe Blutzuckerwerte Schäden in verschiedenen Bereichen Ihres Körpers verursachen – dazu gehören auch die Füße und Beine. Personen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko, Fußprobleme wie Geschwüre und Gewebeschäden aufgrund einer Kombination von Nervenschäden (Neuropathie) oder einer peripheren obstruktiven Arterienerkrankung (Durchblutungsstörungen) zu entwickeln². Weitere Faktoren wie Veränderungen an der Form der Füße, Rauchen, Bewegungsmangel, eingeschränkte Fähigkeit die eigenen Füße zu sehen sowie ein Alter über 60 Jahre; sie alle erhöhen das Risiko zusätzlich ein Fußgeschwür zu entwickeln.



Nervenschäden (Neuropathie)²

Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann das Nervensystem im ganzen Körper schädigen. Dadurch werden wichtige Signale nicht mehr zuverlässig zwischen Gehirn und den übrigen Körperbereichen weitergeleitet. Die Nerven in Ihrem Körper, die am ehesten betroffen sind, sind die längsten Nerven – diejenigen, die bis zu Ihren Füßen und Beinen reichen müssen. Eine solche Nervenschädigung (diabetische Neuropathie) ist einer der häufigsten Faktoren, die die Fußgesundheit bei Menschen mit Diabetes beeinträchtigen.

Nervenschäden werden auch als Neuropathie bezeichnet. Derartige Schäden können bei Ihren Füßen zu Folgendem führen:

Schädigung der

- sensorischen Nerven, was bedeutet, Kribbeln, verminderte und nicht mehr vorhandene Wahrnehmung von Schmerzen und Temperaturen.
- motorischen Nerven, die die Fußmuskulatur beeinträchtigen und eine Formveränderung der Füße bewirken.
- autonomen Nerven, die die Schweißproduktion Ihrer Füße reduzieren, wodurch die Haut sehr trocken und rissanfällig wird.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) oder Angiopathie²

Ein weiterer wichtiger Grund, warum einige Menschen mit Diabetes Fußprobleme entwickeln, ist, dass hohe Blutzuckerwerte auch die Blutgefäße schädigen. Dies wird als Angiopathie bezeichnet und beeinträchtigt die Blutversorgung (Durchblutung) der Füße und Beine. Dies bedeutet, dass weniger Blut zu Ihrer Haut, Ihren Muskeln und Ihrem Gewebe gelangt. Die Folge: Die Haut ist verletzungsanfälliger, Wunden entstehen leichter und heilen deutlich langsamer.

Der umgangssprachliche „diabetische Fuß“ wird fachlich korrekt als diabetisches Fußsyndrom (DFS) bezeichnet. Darunter versteht man sämtliche krankhaften Veränderungen am Fuß eines Menschen mit Diabetes die durch Nervenschäden, Durchblutungsstörungen oder eine Kombination dieser Faktoren entstehen. Die Wahrscheinlichkeit dies zu entwickeln, beträgt 19–34 %. (betrachtet für die gesamte Lebensdauer eines Menschen mit Diabetes).⁴

Eine mögliche Komplikation dieser Veränderungen ist die Entstehung eines Fußgeschwürs. Dieses wird als Diabetisches Fußulkus (DFU) bezeichnet, das im ungünstigsten Fall zu einer Amputation führen kann. Um solche schwerwiegenden Folgen zu vermeiden, spielt die regelmäßige und sorgfältige Fußpflege eine entscheidende Rolle. Sie hilft, Komplikationen frühzeitig zu erkennen und ihnen vorzubeugen.

Die eigenen Füße beobachten

Es ist wichtig zu wissen, worauf man achten muss und wie Sie erkennen können, ob ein Anlass zur Sorge besteht. Wenn Sie Ihre Füße regelmäßig untersuchen, können Sie erste Anzeichen von Schäden erkennen. Dabei gibt es verschiedene Veränderungen, auf die Sie achten sollten:

Änderungen der Blutversorgung (pAVK)²

- Krämpfe in den Waden
- glänzende, glatte Haut
- kalte, blasse Füße
- Veränderungen der Hautfarbe Ihrer Füße
- offene Wunden oder Geschwüre
- Schmerzen in den Füßen

Veränderungen an Nerven (Neuropathie)²

- Kribbeln („Ameisenlaufen“)
- Brennen
- Gangunsicherheit („Laufen wie auf Watte“)
- Gefühllosigkeit
- Schmerzen
- trockene Haut
- Rötung der Füße /Wärme
- Veränderung der Fußform



Fußnote: Wenn Sie besorgt sind, dass Sie eines der aufgeführten Symptome haben könnten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, das Pflegefachpersonal oder den Podologen. Besonders wichtig ist eine sofortige Kontaktaufnahme, wenn Sie Wunden, Schwellungen oder Verfärbungen an Ihren Füßen bemerken.

Zehn Schritte für gesündere Füße

1. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit³



Arbeiten Sie mit Ihrem Versorgungsteam zusammen, um einen Plan zum Umgang mit Ihrem Diabetes zu entwickeln. Dazu gehört, Ziele für die Kontrolle Ihres Blutzuckers, Blutdrucks und Cholesterinspiegels festzulegen und zu erreichen. Das Team kann Ihnen auch dabei helfen, Wege zu finden, jeden Tag aktiver zu gestalten und sich gesund zu ernähren. Diese Maßnahmen können dazu beitragen, das Risiko zur Entwicklung einer neurologischen Erkrankung und einer schlechten Durchblutung zu verringern und tragen gleichzeitig dazu bei, die Gesundheit Ihres Herzens zu verbessern und zu erhalten. Wenn bereits Fußprobleme bestehen, kann insbesondere eine gute Blutzuckereinstellung den Heilungsprozess unterstützen und Komplikationen reduzieren.

2. Kontrollieren Sie Ihre Füße jeden Tag³



Achten Sie auf Schnitte, Blasen, Risse, Schwielen, Hühneraugen, Prellungen, Flecken, Schwellungen, Anzeichen einer Pilzinfektion oder eine mögliche Veränderung der Zehenstellung. Nutzen Sie einen Spiegel, um auch die Fußsohlen gut sehen zu können, oder bitten Sie um Hilfe, wenn dies allein schwierig ist. Wenn Sie Hühneraugen und Schwielen haben, entfernen Sie diese nicht selbst da dies zu Verletzungen führen kann. Melden Sie jegliche Auffälligkeiten oder Probleme umgehend Ihrem Versorgungsteam.

3. Lassen Sie Ihre Füße untersuchen³



Suchen Sie einmal jährlich einen Arzt auf, um Ihre Füße auf Empfindlichkeiten und Puls untersuchen zu lassen. Wenn Ihr Arzt feststellt, dass bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Geschwüren oder Wunden besteht, sollten diese Untersuchungen häufiger durchgeführt werden.

4. Waschen Sie Ihre Füße jeden Tag³



mit lauwarmem Wasser. Prüfen Sie die Wassertemperatur mit einem Thermometer – das Wasser sollte dabei nie wärmer als 37°C sein. Die maximale Badezeit sollte zwischen 3-5 Minuten betragen. Trocknen Sie Ihre Füße anschließend sorgfältig ab, besonders zwischen den Zehen.

5. Halten Sie die Haut weich und geschmeidig³



Tragen Sie eine dünne Schicht Creme auf die Ober- und Unterseite Ihrer Füße auf. Achten Sie darauf, keine Creme zwischen den Zehen aufzutragen.

6. Schneiden Sie Ihre Zehennägel regelmäßig³



Nachdem Sie Ihre Füße gewaschen und getrocknet haben, schneiden Sie Ihre Zehennägel gerade und nicht zu kurz. Polieren Sie die Ecken vorsichtig mit einer Nagelfeile. Schneiden Sie nicht in die Ecken, da dies zu eingewachsenen Zehennägeln führen kann. Lassen Sie Ihre Zehennägel von einem Fußspezialisten (z.B. einem Podologen) schneiden, wenn Sie Ihre Füße nicht gut sehen, fühlen oder erreichen können. Ein Spezialist kann Ihnen auch helfen, wenn Ihre Zehennägel verdickt, verfärbt oder in die Haut eingewachsen sind.

7. Tragen Sie jederzeit Schuhe und Socken³



Schützen Sie Ihre Füße. Gehen Sie nicht barfuß, weder drinnen noch draußen. Wechseln Sie die Socken täglich und tragen Sie sie stets in Kombination mit Ihren Schuhen, um Blasen und Wunden zu vermeiden. Achten Sie darauf, Socken aus atmungsaktiven Materialien und Naturfasern wie Baumwolle oder Wolle zu wählen. Verwenden Sie Socken ohne einschneidende Bündchen oder störende Nähte – alternativ können Sie die Socken auch mit den Nähten nach außen tragen. Prüfen Sie die Schuhe vor dem Anziehen auf Fremdkörper und stellen Sie sicher, dass das Innenfutter glatt ist.

8. Bleiben Sie aktiv, um einen gesunden Blutkreislauf zu erhalten⁴



Halten Sie Ihre Füße fit – Fußübungen sollten Teil Ihrer täglichen Routine sein. Sie verbessern die Durchblutung und sorgen für die Beweglichkeit Ihrer Füße und Knöchel. Bewegen Sie Ihre Zehen 5 Minuten lang, 2 oder 3 Mal am Tag. Bewegen Sie außerdem Ihre Fußgelenke regelmäßig nach oben und unten sowie nach innen und außen. Seien Sie jeden Tag aktiv, indem Sie gehen, tanzen, schwimmen oder Fahrrad fahren. Wenn Sie nicht sehr aktiv sind, fangen Sie langsam an. Wenn Sie sitzen, legen Sie die Füße hoch und vermeiden Sie es, die Beine über längere Zeit übereinanderzuschlagen. Geben Sie das Rauchen auf, es kann Ihren Kreislauf schädigen.

9. Schützen Sie Ihre Füße vor extremen Temperaturen³



Tragen Sie am Strand und auf heißen Bürgersteigen Schuhe. Sie können sich die Füße verbrennen, ohne dies zu bemerken. Halten Sie Ihre Füße von Heizungen und offenem Feuer fern, verwenden Sie keine Wärmeflaschen oder Heizkissen an Ihren Füßen. Tragen Sie Sonnenschutzmittel auf die Fußrücken und Zehen auf, um Sonnenbrand zu vermeiden. Wenn Ihre Füße nachts kalt werden, tragen Sie Socken. Im Winter sollten Sie gefütterte Stiefel tragen, um Ihre Füße warm und geschützt zu halten.

10. Wählen Sie die richtigen Schuhe aus⁴



Richtige Schuhe sind wichtig, wenn es darum geht, ihr Füße gesund zu halten.

- Kaufen Sie Ihre Schuhe am späten Nachmittag oder Abend, wenn die Füße etwas geschwollen sind. So stellen Sie sicher, dass die Schuhe später nicht drücken. So stellen Sie sicher, dass die Schuhe später nicht drücken.
- Wählen Sie ausreichend breite und lange Schuhe, die auch in der Höhe genügend Platz haben. Vermeiden Sie Schuhe aus Vinyl oder Kunststoff.
- Vermeiden Sie offene Schuhe.
- Tragen Sie neue Schuhe zunächst nur für kurze Zeit (ca. 30 Minuten). Ziehen Sie sie anschließend aus und prüfen Sie Ihre Füße auf Anzeichen von Druckstellen. Wiederholen Sie diesen Vorgang und erhöhen Sie die Tragezeit schrittweise auf eine Stunde, bis die Schuhe bequem genug sind, um den ganzen Tag getragen werden zu können.
- Wenden Sie sich an einen orthopädischen Schuhmacher, wenn Sie Beratung oder Unterstützung benötigen.

Was ist mit meiner Behandlung verbunden?

Bei der Behandlung von Fußproblemen ist ein fachübergreifendes Versorgungsteam der Schlüssel, um die besten Ergebnisse und Therapieerfolge zu erzielen⁵. Dazu gehören medizinische Fachkräfte wie Allgemeinmediziner, Podologen, Orthopädietechniker (spezialisiert auf Schuhe und Orthesen), Endokrinologen, Diabetologen und Pflegefachpersonal⁵.

Bitten Sie Ihr Versorgungsteam darum:

- Kontrolle Ihrer Füße bei jedem Besuch
- Prüfung von Gefühl und Puls Ihrer Füße (mindestens einmal im Jahr)
- Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihre Füße pflegen können
- Überweisung an einen Fußspezialisten (Podologe), falls erforderlich



Fußnote: Rufen Sie sofort Ihren Arzt an, wenn ein Schnitt, eine Blase oder ein Bluterguss an Ihrem Fuß nicht zu heilen beginnt. Rufen Sie Ihr medizinisches Fachpersonal zudem dringend an, wenn er sich verfärbt, geschwollen oder schmerzhaft wird.

Wie wird meine Wunde behandelt?

Verband

Gemeinsam sollten Sie und Ihr medizinisches Fachpersonal sich auf Ihren Behandlungsplan einigen. Dazu gehört die regelmäßige Reinigung und das Anlegen eines für Ihren Wundtyp geeigneten Verbandes. Der Verband sollte hypoallergen und atmungsaktiv sein und sich ohne Verletzung der Wunde entfernen lassen. In diesem Fall entscheiden Sie sich für einen Verband mit Silikonbeschichtung (z.B. einen Schaumverband aus der Mepilex® Familie), der zusammen mit einem fixierenden Schlauchverband (z.B. Tubifast® 2-Way Stretch) verwendet wird.

Wundreinigung und Debridement

In einigen Fällen kann neben der Wundreinigung auch ein Debridement notwendig sein. Dabei handelt es sich um die Entfernung von verhornter Haut sowie abgestorbenem oder infiziertem Gewebe. Nach dem Debridement kann die Wunde größer erscheinen oder bluten, aber der Heilungsprozess beschleunigt werden. Das Debridement kann das Infektionsrisiko verringern und den Druck auf die Wundränder reduzieren.

Druckentlastung

Die Druckentlastung auf ein Geschwür ist ein wichtiger Teil Ihres Behandlungsplans. Jeglicher Druck durch Gehen oder Schuhwerk verlangsamt den Heilungsprozess. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die betroffene Stelle zu entlasten. Ihr Podologe und Ihr Orthopädietechniker (Schuhmacher) können die besten Optionen mit Ihnen besprechen.



Fußnote: Bitte konsultieren Sie Ihr medizinisches Fachpersonal, um die Produkte zu besprechen und auszuwählen, die für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet sind.

Werde ich spezielle Tests benötigen?

Manchmal können zur Beurteilung Ihrer Wunde spezielle Untersuchungen notwendig sein. Dazu gehören beispielsweise:

- Abstriche aus der Wunde, um Bakterien festzustellen, die eine Infektion verursachen könnten
- Durchblutungsuntersuchungen an Ihren Beinen und Füßen, um sicherzustellen, dass eine ausreichende Blutversorgung zur Wundheilung vorhanden ist
- Untersuchungen zur Kontrolle der Sensibilität, zum Beispiel Tests des Druckempfindens oder der Reflexe.
- spezielle Blutzuckeruntersuchungen
- Röntgenaufnahmen oder MRT, um festzustellen, ob es sich um eine Deformation oder Knocheninfektion handelt.



WARNUNG - INFEKTION

Suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf, wenn Sie ein oder mehrere Anzeichen einer Infektion an Ihren Füßen feststellen:

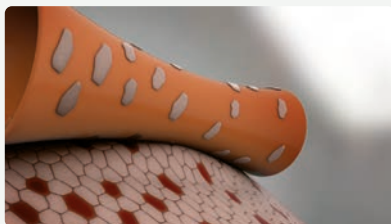
- Rötungen
- Hitze
- Schmerzen
- Schwellungen
- vermehrte Wundflüssigkeit (Exsudat) im betroffenen Wundbereich
- Fieber
- Schüttelfrost

Weniger Schmerzen. Weniger Schädigung.

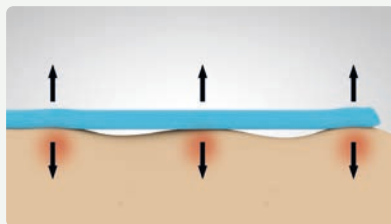
Safetac® Technologie

Safetac® ist die original, weniger schmerzhafteste Kontaktschicht mit Silikonhaftung unserer Verbände der Produktreihen Mepilex®, Mepitel®, Mepitac®, Mepiform®. Wir haben sie so konzipiert, dass sie sich sanft an die Haut anschmiegt, ohne an der feuchten Wunde zu kleben – so können Sie sie leicht entfernen, ohne die Wunde oder die Haut zu beschädigen^{1-5,7}. Das bedeutet weniger Schmerzen für Ihre Patienten^{1-6,9}.

Herkömmlicher Kleber am Beispiel der Haut



Abziehen der obersten Hautschicht bei herkömmlichem Klebstoff

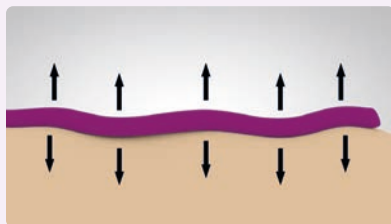


Herkömmliche Klebstoffe haften nur am oberen Rand der Hornzellen und müssen deshalb eine stärkere Haftkraft aufweisen, damit der Verband sicher sitzt.

Verbände mit Safetac® Technologie



Kein Abziehen der obersten Hautschicht bei der Safetac® Technologie



Safetac® passt sich an die Poren an und versiegelt so die Wundränder. Wundauflagen mit Safetac® haften sanft aber sicher.

* Eine Technologie, die ausschließlich von Mölnlycke Health Care erhältlich ist.

Safetac®
TECHNOLOGY



Safetac®** schützt neues Gewebe und intakte Haut, so dass Wunden ungestört bleiben und eine schnellere natürliche Heilung unterstützt wird. Die Versiegelung der Wundränder hilft, eine Mazeration zu verhindern^{1,6}. Diese Kombination aus weniger Schmerzen und geringeren Hautschäden ist der Grund dafür, dass mehrere randomisierte Studien den Verband mit Safetac® mit einer schnelleren Heilung^{2-4,9} und geringeren Gesamtkosten für die Wundbehandlung^{2,6,9} in Verbindung bringen.

Mepilex®



Safetac®
TECHNOLOGY

Mepitel®



Safetac®
TECHNOLOGY

Mepiform®



Safetac®
TECHNOLOGY

Mölnlycke®

Mölnlycke® ist ein weltweit führendes MedTech-Unternehmen, das sich auf innovative Lösungen für die Wundversorgung und chirurgische Verfahren spezialisiert hat. Unsere Produkte und Lösungen tragen zu besseren Behandlungsergebnissen bei und werden von klinischen und gesundheitsökonomischen Nachweisen gestützt.

Alles was wir tun, dient einem einzigen Zweck: Medizinische Fachkräfte zu unterstützen, ihr Bestes zu geben um somit eine bestmögliche Versorgung Ihrer Patienten zu gewährleisten. Und wir sind bestrebt, dies täglich unter Beweis zu stellen.

Referenzen Safetac Technologie: 1. Van Overschelde, P. et al. A randomised controlled trial comparing two wound dressings used after elective hip and knee arthroplasty. Poster presentation at 5th Congress of the WUWHS, Florence, Italy, 2016. 2. Silverstein P. et al. An open, parallel, randomized, comparative, multicenter study to evaluate the cost-effectiveness, performance, tolerance, and safety of a silver-containing soft silicone foam. Journal of Burn Care and Research, 2011. 3. Gee Kee E.L. et al. Randomized controlled trial of three burns dressings for partial thickness burns in children. Burns, 2014. 4. David F. et al. A randomised, controlled, non-inferiority trial comparing the performance of a soft silicone-coated wound contact layer (Mepitel One) with a lipi-docolloid wound contact layer (UrgoTul) in the treatment of acute wounds. International Wound Journal, 2017. 5. Patton M.L. et al. An open, prospective, randomized pilot investigation evaluating pain with the use of a soft silicone wound contact layer vs bridal veil and staples on split thickness skin grafts as a primary dressing. Journal of burn care & research, 2013. 6. Bredow J. et al. Evaluation of Absorbent Versus Conventional Wound Dressing. A Randomized Controlled Study in Orthopedic Surgery. Deutsche Ärzteblatt International, 2018. 7. Meaume S. et al. A study to compare a new self-adherent soft silicone dressing with a self-adherent polymer dressing in stage II pressure ulcers. Ostomy Wound Management, 2003. 8. Herst P. et al. Prophylactic use of Mepitel Film prevents radiation-induced moist desquamation in an intra-patient randomised controlled clinical trial of 78 breast cancer patients. Radiotherapy and Oncology, 2014. 9. Gotschall C.S. et al. Prospective, randomized study of the efficacy of Mepitel on children with partial-thickness scalds. Journal of Burn Care & Rehabilitation, 1998.

Referenzen: 1. Armstrong DG. et al. Diabetic foot ulcers and their recurrence. New England Journal of Medicine. 2017; 376:2367-75. 2. The International Working Group on the Diabetic Foot. Practical guidelines on the prevention and management of diabetes-related foot disease IWGDF 2023 update. Practical guidelines on the prevention and management of diabetes-related foot disease IWGDF 2023 update. 3. Ousey K, Chadwick P, Jawien A, Tariq G, Nair HKR, Lázaro-Martínez JL, Sandy-Hodgetts K. et al. Identifying and treating foot ulcers in patients with diabetes: saving feet, legs and lives. Journal of Wound Care 2018; 27(5 Suppl 5b) 4. Morbach S, Eckhard M, Köller A. et al. Diabetol Stoffwechs 2023; 18 (Suppl 2): S365-S375. doi: 10.1055/a-2076-0273 5. WundDACH (Herausgeber). INFORMATIONSFür Patienten und Angehörige Vorsorge und Behandlung. Der diabetische Fuß 2019 6. World Union of Wound Healing Societies (WUWHS), Florence Congress, Position Document. Local management of diabetic foot ulcers. Wounds International. 2016. 7. American Diabetes Association. Diabetes Care 2018 Jan; 41(Supplement 1): S38-S50

Erfahren Sie mehr unter www.molnlycke.com/de-de

Mölnlycke Health Care GmbH, EUREF-Campus Düsseldorf, EUREF-Campus 1B, 40472 Düsseldorf, Tel +49 211 920 88 0, Fax +49 211 920 88 170. Die Namen Mölnlycke Health Care und das Safetac Logo sowie alle genannten Produkte sind weltweit eingetragene Marken eines oder mehrerer Mitglieder der Mölnlycke Health Care Unternehmensgruppe. ©2026 Mölnlycke Health Care. Alle Rechte vorbehalten. DWC0181 / Stand: Juni 2026

