AOK

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

3/2026

Bessere Wundheilung

Menschen mit Diabetes haben häufig Nerven- und Gefäßveränderungen sowie Durchblutungsstörungen. Das kann dazu führen, dass Wunden verspätet bemerkt werden und schlechter verheilen. Sie können aber viel dagegen tun. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

Die Psyche stärken – mit **moodgym**

Sie haben depressive Symptome, sind etwa über Wochen antriebslos und niedergeschlagen? Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym für Erwachsene kann helfen. Es ist interaktiv, kostenfrei, von Expertinnen und Experten entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Übungen unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Bitte nur nach ärztlich-therapeutischer Absprache anwenden. So kann es vorbeugend oder behandlungsbegleitend wirken. Mehr unter: → **moodgym.de**

Aktiv Wunden vorbeugen

Wer Diabetes hat, kann zu schlecht verheilenden Wunden neigen. Was dagegen hilft und was Sie selbst tun können.

Mögliche Hautverletzungen am Körper, besonders an den Beinen und den Füßen im Blick zu haben, ist sinnvoll. Aus einer anfangs harmlos erscheinenden Blessur können sich größere Wunden entwickeln. Im ärgsten Falle kann es bei einem diabetischen Fußsyndrom beispielsweise zu Teilamputationen, etwa von Zehen, kommen.

Es kommt viel zusammen

Warum manche Menschen anfällig sind? Es ist häufig die Summe mehrerer Komponenten: Ein hoher Blutzuckerspiegel kann die Nerven und die Gefäße schädigen. Insbesondere die Arme und Beine sind in der Folge schlechter durchblutet. Die Nerven können dann die Feuchtigkeit der Haut nicht mehr so gut regulieren. Diese wird trocken und reißt leichter ein. Oft bemerken Betroffene nicht, dass ihre Haut verletzt ist, da die Nervenschäden auch das Schmerzempfinden herabsetzen. Ein hoher Blutzuckerspiegel und eine geschwächte Immunabwehr begünstigen zudem, dass sich Bakterien ansiedeln und sich die Wunde entzündet. Statt abzuheilen, wird sie immer größer und tiefer.

Titel: iStock.com/SolStock

Im Handbuch der AOK können Sie noch mehr zur Fußpflege bei Diabetes Typ 2 lesen: **→ aok.de/pk/dm2-handbuch**

Eine gute Durchblutung Ihrer Gefäße durch viel Bewegung ist eines der Mittel gegen schlechte Wundheilung.

Schenken Sie sich Aufmerksamkeit

Es ist wichtig, auf den gesamten Körper zu achten. Aber besonders die Füße können gefährdet sein, da sie oft schon durch das Körpergewicht belastet sind. Achten Sie daher auf alle Körperregionen und betrachten Sie diese genau. Gibt es Schwellungen, Rötungen und Berührungsempfindlichkeiten oder Schmerzen? Bemerken Sie kritische Stellen wie eine Verletzung oder Wunde, suchen Sie umgehend Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf. Ist Ihr Fuß betroffen, entlasten Sie ihn und versuchen Sie fußschonend rasch in die Praxis per Auto zu gelangen.

Was hilft

Sie können viel tun, um Risiken und Komplikationen vorzubeugen (siehe auch Kasten rechts): Verzichten Sie möglichst aufs Rauchen. Es schadet Ihren Gefäßen und schwächt das Immunsystem. Bauen Sie eventuelles Übergewicht ab, das entlastet Ihre Füße. Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung Ihrer Beine. Gut sitzende Schuhe sind für Ihre Füße ebenfalls eine Wohltat. Bei Bedarf beraten Sanitäts-Fachgeschäfte dazu. Behalten Sie außerdem Ihren Blutzuckerspiegel so gut wie möglich unter Kontrolle, um zu verhindern, dass Blutgefäße und Nerven (weiter) Schaden nehmen. Die regelmäßigen Untersuchungen im Rahmen des strukturierten Behandlungsprogramms AOK-Curaplan helfen zudem, jegliche Auffälligkeiten frühzeitig zu entdecken. Mindestens einmal im Jahr, bei Bedarf öfters, werden unter anderem Ihre Füße untersucht.

Tipps für gesunde Haut und Füße

- Nehmen Sie sich **möglichst jeden Tag Zeit,** um Ihre Haut und Ihre Füße zu inspizieren und zu pflegen.
- **Suchen Sie aufmerksam** nach Verhornungen, Druckstellen, Rötungen, Blasen oder Rissen.
- Wenn Ihnen das schwerfällt, dann nehmen Sie einen **Handspiegel** zur Hilfe oder bitten Sie eine **andere Person,** Ihnen behilflich zu sein.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit **lauwarmem Wasser** (nicht wärmer als 35 bis 37 Grad Celsius) und milder, **pH-neutraler** Seife. Trocknen Sie sie **vollständig** ab, auch **vorsichtig in den Zehenzwischenräumen.**
- **Feilen Sie Ihre Fußnägel stets gerade (mit einer Feile ohne Spitze),** damit diese nicht einwachsen. Auf keinen Fall die Nägel schneiden oder abknipsen!
- **Entfernen Sie Hornhautverwachsungen** vorsichtig mit Bimsstein (auf keinen Fall mit einem Hornhauthobel!).
- Cremen Sie Haut und Füße mit **harnstoffhaltiger Feuchtigkeitscreme** ein, die möglichst keine Duft- oder Farbstoffe enthält.
- Bemerken Sie Verletzungen, versorgen Sie sie und vereinbaren Sie auch bei harmlos erscheinenden Wunden **umgehend einen Arzttermin.** Dort wird über weitere Behandlungen entschieden.
- Bei **medizinischer Notwendigkeit** kann die ärztliche Praxis – unter gewissen Voraussetzungen – eine medizinische Fußpflege bei einer Podologin oder bei einem Podologen verordnen.

Fotos: iStock.com/SolStock/fcafotodigital

Lecker und so gesund

Bei Diabetes, ist es sinnvoll, sich vorwiegend pflanzlich zu ernähren: mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, etwas Obst sowie Nüssen und Samen. Nehmen Sie weniger tierische Produkte wie Joghurt oder Käse sowie Fleisch und Fisch zu sich, ist Ihre Nährstoffversorgung trotzdem gesichert.

Vorteile bei Diabetes

Durch eine überwiegend pflanzliche Ernährung nehmen Sie mehr Ballaststoffe zu sich. Diese unterstützen die Verdauung, machen lange satt und lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen. Gemüse und Co. können zudem beim Abnehmen helfen, da sie meist kalorienarm sind. Verlieren Sie überflüssige Kilos, wirkt sich das wiederum positiv auf Ihre Insulinempfindlichkeit aus. Vor allem Fleisch und tierische Produkte, etwa Butter und Milch, enthalten ungesunde Fette. Pflanzliche Fette wie Oliven- oder Rapsöl hingegen sind gut für Ihr Herz und Ihre Gefäße.

So gelingt der Einstieg

Möchten Sie Ihre Ernährung in kleinen Schritten anpassen? Dann planen Sie beispielsweise für drei bis vier Tage bewusst rein pflanzliche Mahlzeiten ein. Oder starten Sie mit Tauschideen – etwa Hafermilch statt Kuhmilch sowie Linsenaufstrich statt Wurst. Das schmeckt! Die mediterrane, asiatische oder nahöstliche Küche bietet zudem viele leckere vegetarische Gerichte.

Wichtiges bei veganer Ernährung

Falls Sie sich rein vegan ernähren möchten, achten Sie auf eine ausreichende Eiweiß- und Vitamin-B12-Zufuhr. Weitere Nährstoffe, die Sie im Blick behalten sollten, sind etwa Vitamin D, Jod, Eisen, Kalzium, Zink und Selen. Haben Sie Beschwerden, die auf einen Nährstoffmangel hinweisen könnten (etwa starke Müdigkeit, Konzentrationsprobleme), sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.

PFLANZLICHE KRAFTPAKETE

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Erbsen liefern reichlich Eiweiß sowie Ballaststoffe und sättigen. Probieren Sie doch mal Tofu oder Tempeh statt Fleisch. Oder wie wäre es mit einer Linsensuppe, einem Kichererbsen-Salat oder Hummus als Brotaufstrich?

WEBTIPPS

Gesunde Rezepte, oft ohne Fleisch, finden Sie im AOK-Onlinemagazin unter: **→ aok.de/magazin > Suche: Gesunde Rezepte**

Spannende Videos rund um Ernährung finden Sie im YouTube-Kanal der AOK: **→ youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal > Suche: gesunde Ernährung**

WIEDER MEHR LEBENSQUALITÄT

Die AOK Bayern bietet ihren weiblichen Versicherten mit FEMNA Care ein kostenfreies, digitales Programm bei Beschwerden durch Endometriose oder während der Wechseljahre. Neben Tipps für den Alltag erhalten Sie eine ganzheitliche, persönliche Beratung durch Expertinnen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

→ aok.de/bayern/femna

Fotos: iStock.com/Roxiller/Antonio_Diaz

26.0006_3

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Diabetes*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; Grafik: Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Druck: ADV Schoder GmbH, Augsburg, **adv-schoder.de**; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

3/2026/10.08.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan