



So schützen Sie Ihre Füße

Informationen für Patientinnen und Patienten
mit Diabetes mellitus

AOK-
Curaplan



Inhalt

| | |
|---|----|
| Die Füße tragen uns durchs Leben | 3 |
| Wie Diabetes die Füße gefährdet | 4 |
| Tägliche Fußkontrolle: Schritt für Schritt | 6 |
| Fußpflege: das tägliche Verwöhnprogramm | 8 |
| Die richtigen Schuhe | 10 |
| Fußuntersuchungen in AOK-Curaplan | 12 |
| Warnzeichen: wann Sie zum Arzt sollten | 14 |
| Wie kranke Füße behandelt werden | 15 |
| Beste Versorgung: AOK-Curaplan | 17 |
| Hilfreiche Adressen und Lesetipps | 18 |

Die Füße tragen uns durchs Leben

Unsere Füße erbringen jeden Tag Höchstleistungen. Sie tragen den Körper und balancieren ihn aus, während wir gehen. Wie wichtig gesunde Füße sind, merken wir oft erst, wenn wir einmal nicht gut laufen können – wegen einer Verletzung zum Beispiel. Wir sind unbeweglich, brauchen Hilfe, sind vom „normalen Leben“ ausgeschlossen.

Menschen mit Diabetes haben noch mehr Grund als andere, auf die Gesundheit ihrer Füße zu achten. Denn der Diabetes kann auch diese angreifen. Das Behandlungsprogramm AOK-Curaplan sieht deshalb regelmäßige Kontrolluntersuchungen für Ihre Füße vor. Auch Sie können zu deren Gesunderhaltung beitragen – mit dem richtigen Schuhwerk und täglicher Pflege der Füße.

Sie haben diese Broschüre erhalten, weil Sie am strukturierten Behandlungsprogramm AOK-Curaplan teilnehmen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Diabetes die Füße schädigen kann, wie kranke Füße behandelt werden und was Sie selbst tun können, um diese gesund zu erhalten.

Ihre AOK

Wie Diabetes die Füße gefährdet

Wenn ein Diabetes über einen längeren Zeitraum nicht erkannt wird oder nicht richtig eingestellt ist, kann der zu hohe Glukosespiegel die Durchblutung sowie die Nerven im gesamten Körper und damit auch die der Füße schädigen. Fachleute sprechen in einem solchen Fall von einem diabetischen Fuß. Ungefähr jeder achte Diabetiker bekommt solche Probleme.

Wenn die Nerven am Fuß geschädigt sind, kann es passieren, dass Sie dort keine Schmerzen mehr spüren. So kann sich etwa aus einer Druckstelle am Zeh unbemerkt eine tiefe Wunde entwickeln. Hinzu kommt, dass viele Diabetesbetroffene eine schlechte Wundheilung haben.

Manche Menschen mit Diabetes leiden unter Durchblutungsstörungen, der sogenannten peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Wenn die Füße nicht ausreichend durchblutet werden, fehlen dem Gewebe Sauerstoff und Nahrung: Die Haut wird trocken und rissig. Dadurch werden ebenfalls Wunden begünstigt, meistens an den Zehenspitzen, der Ferse, der Fußsohle oder auf dem Fußrücken.



Diese markierten Bereiche des Fußes sind bei Menschen mit Diabetes besonders gefährdet. Entstehen hier Druckstellen, können sich daraus mit der Zeit Wunden entwickeln.

Die wunden Punkte

- Aus einer harmlosen Druckstelle kann sich unbemerkt eine tiefe Wunde entwickeln.
- Durchblutungsstörungen können dazu führen, dass die Zehenspitzen absterben.
- Nervenstörungen und Fehlbelastungen an den Füßen können die Zehen zu Hammer- oder Krallenzehen verformen.
- Zu enge Schuhe begünstigen eingewachsene Zehennägel.
- Dünne, rissige Haut ist ein Nährboden für Fußpilz.

Tägliche Fußkontrolle: Schritt für Schritt

Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihre Füße. Wenn der Arzt bei Ihnen bereits eine Nervenschädigung festgestellt hat, sollten Sie Ihre Füße morgens und abends sorgfältig anschauen.

- Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder eine Diabetesberaterin zeigt Ihnen, worauf Sie bei der täglichen Fußkontrolle achten müssen.
- Planen Sie Ihre tägliche Fußkontrolle jeden Tag zur selben Zeit ein, damit sie zu einer festen Routine wird.
- Wenn Sie selbst nicht mehr gut sehen können oder nicht mehr beweglich genug sind, bitten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner beziehungsweise eine andere vertraute Person um Hilfe.
- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung! Ein Handspiegel mit Griff hilft außerdem, alle Seiten des Fußes gründlich zu untersuchen.
- Achten Sie auf jede kleine Veränderung:
 - Ist der Fuß geschwollen oder fühlt er sich sehr warm an?
 - Ist die Haut irgendwo rötlich verfärbt?
 - Sind Blasen oder Druckstellen zu sehen?
 - Findet sich an der Socke Blut?
 - Erkennen Sie irgendwo eine kleine Verletzung?
 - Haben Sie Schwielen oder Hühneraugen?



Bei der täglichen Selbstkontrolle wird der Fuß von allen Seiten genau angesehen. Ein Handspiegel hilft dabei.

- Sind zwischen den Zehen weißliche Verfärbungen, Hautschuppen oder Risse zu sehen?
- Sind Zehennägel eingewachsen, verfärbt oder verdickt?

Wenn Sie bei der Kontrolle Ihrer Füße etwas Auffälliges bemerken (→ Seite 14), wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er behandelt auch kleine Verletzungen oder eine Pilzerkrankung. **Wichtig:** Wenn Sie eine Wunde am Fuß haben, dürfen Sie diesen nicht belasten. Bitten Sie um einen Hausbesuch oder lassen Sie sich im Auto zur Praxis fahren.

Fußpflege: das tägliche Verwöhnprogramm

Die Füße von Menschen mit Diabetes brauchen eine besonders sanfte und sorgfältige Pflege – am besten täglich.

- Wenn Sie keine Wunde am Fuß haben, waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser (Temperatur: 35 bis 37 Grad Celsius). Prüfen Sie die Wassertemperatur unbedingt vorab mit einem Badethermometer. Baden Sie die Füße höchstens fünf Minuten, bei empfindlicher Haut noch kürzer.
- Waschen Sie die Füße sorgfältig mit einer milden, rückfettenden, pH-neutralen Seife und einem weichen Waschlappen (keine Bürste!).
- Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch sorgfältig ab und tupfen Sie mit einem Papiertaschentuch die empfindlichen Zehenzwischenräume trocken.
- Sehr trockene Haut sollten Sie regelmäßig mit einer Feuchtigkeitscreme ohne Parfüm- oder Konservierungsstoffe eincremen. Gut sind Pflegeprodukte mit maximal 5 Prozent Urea (Harnstoff). Öle, Fettcremes und Zinksalben sind tabu. Sparen Sie beim Eincremen die Zehenzwischenräume aus.



Das Fußbad sollte nicht wärmer als 35 bis 37 Grad Celsius sein. Die Nägel mit einer Sandpapierfeile kürzen und Hornhautverdickungen vorsichtig mit einem Bimsstein abtragen.

- Kürzen Sie die Fußnägel vorsichtig – wenn nötig mehrmals pro Woche mit einer Nagelfeile ohne Spitze, nicht mit der Schere oder einem Nagelknipser. Feilen Sie die Nägel gerade und runden Sie die Kanten sorgfältig ab.
- Hornhautverdickungen können Sie vorsichtig mit einem Bimsstein abrubbeln. Verwenden Sie keinen Hornhauthobel!



Die richtigen Schuhe

Solange noch keine Nervenschädigung vorliegt, haben Menschen mit Diabetes beim Schuhkauf freie Wahl. Sie sollten aber bequem sein und richtig passen. Neue Schuhe kaufen Sie am besten am Nachmittag, wenn die Füße naturgemäß etwas geschwollener sind und den größten Umfang haben. Probieren Sie immer beide Schuhe eines Paares an.

Spezialschuhe bei Problemen

Wenn Sie bereits Empfindungs- oder Durchblutungsstörungen haben oder wegen des Diabetes schon einmal tiefe, schlecht heilende Wunden an den Füßen hatten, sollten Sie nicht mehr barfuß gehen – auch nicht barfuß in Schuhen. Ab jetzt müssen Sie vorgefertigte Diabeteschutzschuhe tragen. Diese Schuhe bestehen aus weichem Leder, einem weichen Einschluß und haben ein gut gepolstertes Fußbett. Die Absätze sind flach, die Sohle dick und fest. Tragen Sie gut sitzende, faltenfreie Strümpfe aus Baumwolle. Die Bündchen dürfen nicht einschnüren.

Sind Ihre Füße stark verformt, brauchen Sie nach Maß angefertigte Schuhe vom Orthopädieschuhmacher. Wenn Sie auf orthopädische Maßschuhe angewiesen sind, stellt Ihnen der behandelnde Arzt ein Rezept dafür aus.

Zeigen Sie neue Schuhe zuerst Ihrem Arzt. Er beurteilt, ob sie wirklich für Ihre Füße geeignet sind. Tasten Sie Ihre Schuhe immer vor dem Anziehen nach Fremdkörpern, wie Steinchen, ab.

Tipp: die richtige Größe

Um Schuhe in der richtigen Größe zu finden, zeichnen Sie den Umriss Ihrer Füße auf ein Stück Pappe. Diesen können Sie dann mit der Einlegesohle der neuen Schuhe vergleichen: Der Umriss des Fußes sollte kleiner als die Einlegesohle sein, damit der Fuß beim Laufen Spielraum hat.

Fußuntersuchungen in AOK-Curaplan

Im Programm AOK-Curaplan Diabetes mellitus ist Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch für die Füße die richtige Ansprechperson. Sie oder er überprüft regelmäßig, ob der Diabetes Schäden an den Füßen verursacht hat, oder überweist Sie – wenn nötig – an Spezialisten, die sich auf die Behandlung diabetischer Füße verstehen.

Solange Ihre Füße noch gesund sind, sieht AOK-Curaplan mindestens eine jährliche Untersuchung Ihrer Nerven und Blutgefäße vor. Wenn Ihre Nerven bereits geschädigt sind (Neuropathie) und die Empfindung an den Füßen eingeschränkt ist, findet die Untersuchung mindestens alle sechs Monate statt. Dann wird auch überprüft, ob die Schuhe geeignet sind und richtig sitzen. Kommen zusätzlich noch Durchblutungsstörungen (siehe Seite 4), Verformungen der Füße oder andere Risikofaktoren hinzu, erfolgt die Untersuchung sogar alle drei Monate oder noch häufiger.

Fußcheck bei jeder Untersuchung

Bei jeder Untersuchung werden Ihre Füße genau angeschaut: Sind Druckstellen erkennbar? Liegen Verletzungen, Verformungen, Pilzerkrankungen oder andere Schäden vor? Um die Funktion der Nerven zu prüfen, wird eine besondere Stimmgabel auf den Fuß gesetzt – Sie müssen dann



Bei der vorgesehenen Fußuntersuchung werden die Füße genau inspiziert.

sagen, ob Sie die Schwingungen spüren. Die Empfindlichkeit der Haut kann auch mithilfe eines Nylonfadens getestet werden. Mit den Händen prüft die Ärztin oder der Arzt die Hautoberfläche: Bei einer Nervenstörung ist sie sehr trocken und überwärmt. Um zu testen, wie gut Ihre Füße durchblutet werden, tasten Ärztinnen und Ärzte nach dem Puls. Dazu legen sie die Finger auf die Adern an den Knöcheln und auf dem Fußrücken. In einigen Fällen ist es notwendig, dass sie sich zusätzlich den Puls mit einem Ultraschall-Doppler-Gerät anhören.

Die ärztliche Untersuchung ist sehr wichtig, um Ihre Füße zu schützen. Fragen Sie nach dem Ergebnis der Untersuchung, falls Sie nicht direkt darüber aufgeklärt werden.



Warnzeichen: wann Sie zum Arzt sollten

Um Schäden an den Füßen zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie Ihre ärztlichen Kontrolluntersuchungen wahrnehmen. Darüber hinaus sollten Sie auf folgende Warnsignale achten:

- Ihre Füße fühlen sich taub an oder kribbeln.
- Sie haben kalte Füße ohne tastbaren Fußpuls.
- Sie spüren Berührungen, Schmerzen, Hitze oder Kälte weniger intensiv.
- Die Haut ist rosig, warm, trocken oder rissig.
- Sie ist bläulich-blass und pergamentartig dünn.
- Sie neigen zu Druckstellen, Hornhaut und Nagelpilz.
- Sie laufen unsicher, wie „auf Watte“.
- Sie haben nachts brennende Schmerzen, die durch Umhergehen abklingen.
- geschwollene Gelenke oder verformte Zehen
- Wunden, vor allem an Zehenspitzen, Fersen oder Fußrücken
- Sie bekommen beim Gehen Wadenschmerzen, die Sie zum Stehenbleiben zwingen.

Wie kranke Füße behandelt werden

Trotz Vorsorge und Pflege kann es passieren, dass Nerven- und Durchblutungsstörungen Ihren Füßen schaden. Experten sprechen dann von einem diabetischen Fußsyndrom. Schieben Sie in diesem Fall den Arztbesuch nicht auf: Denn je größer eine Wunde wird, umso schwieriger ist sie zu behandeln. Das gilt auch für andere Beschwerden, wie Infektionen oder Verformungen.

Beim Podologen

Werden bei der Untersuchung bereits Schädigungen der Füße, Nerven oder Gefäße festgestellt, sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt in bestimmten medizinisch begründeten Fällen eine podologische Behandlung verordnen. Podologen sind Experten für medizinische Fußpflege und damit wichtige Behandlungspartner für Menschen mit Diabetes. In der Praxis werden Haut und Nägel behandelt, damit sich das Risiko für Druckstellen oder Entzündungen verringert. Die Podologinnen und Podologen tragen Schwielen und Hornhautverdickungen ab, ohne Ihre Füße zu verletzen, behandeln Hühneraugen und kürzen die Nägel. Hier bekommen Sie auch Ratschläge für die Fußpflege zu Hause.

Wunden entlasten

Wenn Sie bei Ihrer täglichen Fußkontrolle eine Wunde bemerken, dürfen Sie den Fuß nicht belasten. Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um einen Hausbesuch oder lassen Sie sich mit dem Auto in die Praxis fahren. Dort bekommen Sie unter

Umständen einen Rollstuhl oder eine Gehstütze, bis der Fuß abgeheilt ist. Die Wunde muss nun regelmäßig von Fachkräften gereinigt, desinfiziert und verbunden werden. Bei entzündeten Wunden kann eine Antibiotikatherapie notwendig sein.

Zur Fußambulanz

Bei allen diabetischen Fußschädigungen kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie in eine Fußambulanz oder in ein diabetologisch spezialisiertes Krankenhaus zur Mitbehandlung überweisen. In diesen Einrichtungen arbeiten Diabetologen, Gefäßchirurgen, Orthopäden und Wundexperten eng zusammen, um Ihren Fuß optimal zu versorgen. Sie müssen dorthin überwiesen werden, wenn oberflächliche, schlecht durchblutete Wunden vorliegen beziehungsweise tiefe, nicht entzündete oder entzündete Wunden, die Geschwüre entwickelt haben. Eine Überweisung erfolgt darüber hinaus auch bei starken Verformungen der Knochen und Gelenke. Oberste Priorität ist dabei immer, den kranken Fuß zu erhalten. Deshalb versucht das Diabetesteam auch, Ihre Glukosewerte optimal einzustellen und andere Grunderkrankungen wie Nervenschädigungen oder Gefäßprobleme zu behandeln. Bei besonders schweren Wunden, die nicht mehr abheilen, kann es nötig sein, den betroffenen Fuß oder einen Teil davon zu amputieren. In diesem Fall besteht die Möglichkeit, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen.

Tipp

Adressen von Einrichtungen zur Behandlung diabetischer Füße und von Spezialkliniken erhalten Sie bei Ihrer AOK oder unter:

[deutsche-diabetes-gesellschaft.de](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)

→ Behandlung → Zertifizierte Praxen/Kliniken

Beste Versorgung: AOK-Curaplan

Sie haben diese Broschüre erhalten, weil Sie an AOK-Curaplan Diabetes teilnehmen. Diabetes ist eine komplexe Erkrankung, die in der Regel eine lebenslange Behandlung erfordert. In Programmen wie AOK-Curaplan geht es darum, diese Behandlung gut zu managen, sie also so zu steuern, dass sie so gut wie möglich hilft. Diese Disease-Management-Programme (DMP) werden auch als strukturierte Behandlungsprogramme bezeichnet, weil darin viele Abläufe fest geregelt sind:

- Alle Fäden laufen bei der Ärztin oder dem Arzt Ihrer Wahl zusammen: Hier wird Ihre gesamte Behandlung gesteuert und Sie werden bei Bedarf zu anderen Spezialisten überwiesen.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kontrolliert bei den alle drei oder sechs Monate stattfindenden Besuchen Ihre medizinischen Werte und untersucht Sie auf mögliche Folgeerkrankungen.
- Sie bekommen von Ihrer AOK verständliche Informationen zu allen Fragen rund um Diabetes.
- Sie können Diabeteschulungen besuchen, wenn der Arzt Ihnen dies empfiehlt, und bekommen Rat sowie praktische Hilfe für eine gesunde Lebensweise und den Umgang mit der Erkrankung.
- Die Qualität Ihrer Versorgung ist gesichert: Wer Sie berät und behandelt, muss beispielsweise bestimmte Fähigkeiten nachweisen und sich regelmäßig weiterbilden.

Hilfreiche Adressen und Lesetipps

Deutscher Diabetiker Bund e.V. (DDB)

Bundesgeschäftsstelle

Käthe-Niederkirchner-Straße 16, 10407 Berlin

Telefon: 030 420824-980, Fax: 030 420824-982

E-Mail: kontakt@diabetikerbund.de

diabetikerbund.de

DPV Deutscher Podologenverband e. V.

Kilianstraße 69, 33142 Büren

Telefon: 0171 7827644, Fax: 02951 938365

E-Mail: info@podologen.de

podologen.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e. V.

Albrechtstraße 9, 10117 Berlin

Telefon: 030 201677-0, Fax: 030 201677-20

E-Mail: info@diabetesde.org

diabetesde.org

Bücher

Den Diabetes im Griff: Ein Handbuch für Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2, AOK-Bundesverband, 10. Auflage 2023, 124 Seiten, erhältlich über Ihre AOK oder online lesen unter aok.de/diabetes → AOK-Curaplan Diabetes mellitus Typ 2 → Den Diabetes im Griff – ein Handbuch für Patienten

In guten wie in schlechten Werten: Was das Leben mit Diabetes für Familien & Paare bedeutet.

Antje Thiel, Kirchheim + Co, Mainz, 1. Auflage 2018, 176 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-87409-673-7



Gut leben mit Typ-1-Diabetes: Arbeitsbuch zur Basis-Bolus-Therapie. Renate Schrader, Axel Hirsch, Manfred Dreyer, Urban & Fischer, München, 10. Auflage 2022, 240 Seiten, 35,00 Euro, ISBN 978-3-43745-759-3

Internet

Weitergehende Informationen zu allen Fragen rund um den Diabetes finden Sie hier:

Informationsangebot Ihrer AOK:

aok.de/diabetes

Online-Coach Diabetes der AOK:

Dieser unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu ändern und den Typ-2-Diabetes gut im Griff zu behalten:

aok.de/online-coach-diabetes

Onlinemagazin Ihrer AOK:

aok.de/magazin

Gesundheitsportal des Bundesministeriums für Gesundheit:

gesund.bund.de → Suche → Diabetes Typ 1 / Diabetes Typ 2

Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan für Diabetes mellitus: Eine gute Entscheidung.

- Weitere Informationen zu den AOK-Curaplan-Programmen erhalten Sie bei Ihrer AOK.
- Oder besuchen Sie die AOK im Internet unter aok.de/curaplan

Herausgeber: AOK. Die Gesundheitskasse.

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin;

Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin; 23-0153;

Medizinische Beratung: Thomas Ebel, AOK-Bundesverband;

Grafik: Ulrich Scholz Design; Fotos: iStock.com/Jevtic, Christoph Spranger, Nikolai Sorokin - stock.adobe.com, iStock.com/Bill

Oxford, iStock.com/zoranm, rh2010 - stock.adobe.com,

AOK, iStock.com/Mladen Zivkovic; Illustrationen:

Ulrich Scholz;

Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG., Düsseldorf.

Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.

Freigabe durch BAS: 25.8.2023; Stand: Oktober 2023

