

## Zum Weltdiabetestag am 14 November: Fußpflege - für Diabetiker so wichtig wie das tägliche Zähneputzen

(Mynewsdesk) Über sechs Millionen Menschen in Deutschland geben an, dass sie Diabetes haben. Jeder Vierte ist Risikopatient für das Diabetische Fußsyndrom, ein komplexes Krankheitsbild, das mit Neuropathie und Durchblutungsstörungen einhergeht. Als Folge drohen Amputationen.

Deutschland liegt mit 6,5 Millionen Diabetikern auf Platz zwei in Europa. Die Dunkelziffer wird zusätzlich auf etwa zwei Millionen geschätzt.[1] Bei dieser Anzahl lässt sich bereits von einer Volkskrankheit sprechen. Vielen ist aber nicht klar, dass Diabetes mellitus noch mehr bedeutet als ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Die Krankheit führt unter anderem zu Durchblutungsstörungen und Taubheitsgefühlen (Polyneuropathie). Dadurch werden kleine Verletzungen besonders an den Füßen nicht wahrgenommen. Da die Wundheilung bei Diabetikern häufig gestört ist, können sich dadurch chronische Wunden entwickeln. Ärzte sprechen dann vom Diabetischen Fußsyndrom. Auch das Tragen von nicht passendem Schuhwerk, eine eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit, Fußdeformitäten und trockene Haut mit verstärkter Hornhaut, Hornhautschwielen oder Hühneraugen werden als Risikofaktoren gesehen. Bereits kleine Risse in der Haut können eine Eintrittspforte für Bakterien, Viren und Pilze bieten, sodass Infektionen entstehen. Wird in diesen Fällen nicht sofort fachgerecht behandelt, können Ulcera (Geschwüre) entstehen. Pro Jahr führt das bei etwa 33.000 Diabetikern zu einer Amputation von Zehen, Füßen oder sogar Beinen.[1]

Trotzdem weiß mehr als ein Drittel der Diabetiker nicht, dass sie auf ihre Füße achten müssen, so der GEHWOL Diabetes-Report[2], eine repräsentative Umfrage der IDS Deutschland GmbH unter 3.573 Diabetikern aus dem Behandlungspool von 157 Ärzten in Deutschland im Auftrag der Eduard Gerlach GmbH (GEHWOL). 38 Prozent der Diabetiker pflegen ihre Füße demnach allenfalls sporadisch. Eine mögliche Ursache: Fehlende Aufklärung! Die offizielle Leitlinie zum Diabetischen Fuß sieht vor, dass Diabetiker eine Basisschulung zum Thema Fußpflege erhalten sollten, um die Anzahl der Amputationen zu verringern und die Behandlungskosten zu senken. Laut dem GEHWOL Diabetes-Report hat jedoch weniger als die Hälfte der Diabetiker eine solche Schulung zur selbstständigen Fußpflege und Fußhygiene erhalten.

Zusätzlich sollte regelmäßig eine fachmännische Kontrolle durch einen Podologen (medizinischen Fußpfleger) erfolgen. Jedoch: Weniger als die Hälfte der Diabetiker (37 Prozent) ist bislang bei einem Podologen in Behandlung. Die Inspektion durch den Profi ersetzt zudem nicht die tägliche Fußpflege zuhause, weiß Dr. med. Renate Wolansky. Die Ärztin und medizinische Fußpflegerin hat hierfür zehn Regeln zusammengestellt. Sie sind leicht in der eigenen Pflege-Routine unterzubringen und können dazu beitragen, das Risiko für die Entwicklung eines Diabetischen Fußsyndroms zu senken.

### Tipps für die Fußpflege zu Hause

- \* Untersuchen Sie Ihre Füße mindestens einmal täglich auf Schwellungen, Blasen, feine Risse und Fremdkörper sowie Verletzungen. Ein Spiegel für die Fußsohle kann hierbei behilflich sein. Inspektion ggf. durch eine Hilfsperson.
  - \* Feilen Sie Ihre Nägel parallel zur Zehenkuppe.
  - \* Wenn Sie Ihre Füße selber pflegen, verzichten Sie auf spitze Scheren, Hobel, Knipser oder Zangen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Geeignet sind Sandblattfeilen oder Diamantfeilen für die Nägel sowie Naturbimsstein oder Hornhautschwamm für die Hornhaut-Entfernung.
  - \* Baden Sie Ihre Füße bei intakter Haut nicht länger als drei bis fünf Minuten und nicht zu heiß (Wassertemperatur maximal 37-38 °C, Kontrolle mit einem Badethermometer).
  - \* Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie zwischen den Zehen ein Wattestäbchen. Föhn, Heizkissen oder Wärmflasche sind tabu.
  - \* Cremen Sie Ihre Füße täglich ein. Achten Sie darauf, dass das Produkt Urea enthält und zu Ihrem Hautbild passt, die Hautfeuchtigkeit verbessert, vor Fußpilz schützt, Hornhaut normalisiert, die Hautbarriere und Mikroflora der Haut regeneriert, die Durchblutung fördert oder vor Infektionen schützt. Lassen Sie sich am Besten von einem Podologen oder in der Apotheke bei der Produktauswahl beraten.
  - \* Vermeiden Sie Druckstellen. Tragen Sie weiche, bequeme und ausreichend weite, atmungsaktive Lederschuhe ohne Innennähte und tasten Sie diese auf Fremdkörper aus.
  - \* Lassen Sie Ihre Strümpfe und Schuhe regelmäßig von Experten kontrollieren. Tragen Sie Schuhe immer mit sauberen, frisch gewaschenen Baumwollstrümpfen.
  - \* Leichte Fußübungen können die Durchblutung Ihrer Füße fördern. Es gilt das Prinzip: Bewegung macht mobil.
  - \* Laufen Sie nie barfuß, auch nicht in der eigenen Wohnung. Gehen Sie bei Wunden, Entzündungen und Blasen sofort zum Arzt.
- Experte: Dr. med. Renate Wolansky, Naumburg

Nach dem Studium der Humanmedizin an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg promovierte Frau Dr. Renate Wolansky an der Medizinischen Akademie Magdeburg. Die Medizinerin bildete sich danach zur Fachärztin für Orthopädie und Sportmedizin weiter. Sie arbeitete als Oberärztin, Orthopädin und Sportmedizinerin jeweils mit Lehrtätigkeit an verschiedenen Einrichtungen. 1994 erwarb sie die Zusatzqualifikation ?Medizinische Fußpflegerin? und lehrt seit 1998 im Fach Podologie an mehreren Bildungseinrichtungen. Zudem veröffentlichte die Expertin zahlreiche Bücher und schreibt für anerkannte Fachorgane.

Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten

### Quellen:

- \* Deutsche Diabetes Gesellschaft und Deutsche Diabetes-Hilfe (Hg.): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018 ? Die Bestandsaufnahme, Mainz 2018
- \* GEHWOL Diabetes Report. IDS Deutschland, November 2017 (n = 3.573 Diabetiker via 157 Arztpraxen). DOI Download: <http://www.fussvital.info/wp-content/uploads/GEHWOL-Diabetes-Report-2018.pdf>

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [EDUARD GERLACH GmbH](#)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/pjxcw>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/zum-weltdiabetestag-am-14-november-fusspflege-fuer-diabetiker-so-wichtig-wie-das-taegliche-zaehneputzen-85975>

## **Pressekontakt**

EDUARD GERLACH GmbH

Dirk Fischer  
Bäckerstraße - 8 4  
32312 Lübbecke

[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

## **Firmenkontakt**

EDUARD GERLACH GmbH

Dirk Fischer  
Bäckerstraße - 8 4  
32312 Lübbecke

[shortpr.com/pjxwcx](http://shortpr.com/pjxwcx)  
[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

Anlage: Bild

