

Tägliche Pflege für langfristigen Schutz

## Den Füßen Gutes tun

Leiden Sie an Zuckerkrankheit? Wissen Sie, dass Sie selbst Chef Ihrer Behandlungserfolge sind? Neben der regelmäßigen Stoffwechselkontrolle, den Besuchen bei Ihrem Arzt, Fußpfleger oder Orthopädienschuhmacher kommt Ihren eigenen Maßnahmen größte Bedeutung zu. So können allein Sie durch Ihre tägliche Pflege Ihre Haut vor dem Austrocknen und damit vor weiteren Schäden schützen.



Den Füßen eine Wohltat, bei Diabetikern ein wichtiger Schutz – die Pflege mit reichhaltigen Fußpflegecremes für eine gesunde Hautbarriere

Trockene Haut ist ein weitverbreitetes Problem. Sie tritt vermehrt bei Kindern, älteren Menschen und vor allem bei Zuckerkrankheit auf. Besonders an den zu Trockenheit neigenden Füßen kann es zu Beschwerden kommen. Die Haut kann einreißen. Kleinere Verletzungen sind für Diabetiker oft nicht spürbar, da diabetische Nervenstörungen das Empfinden einschränken. Zudem ist die Wundheilung meist gestört. So werden aus kleinen Rissen größere Wunden. Eine gestörte Barrierefunktion lässt Krankheitsreger eintreten. Entzündungen bis hin zum „diabetischen Fuß“ sind die Folge.

### Beugen Sie vor

- Untersuchen Sie Ihre Füße täglich mit einem Spiegel und achten Sie dabei besonders auf Verletzungen, Fremdkörper, Blasen und feine Risse.
- Tasten Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen nach Fremdkörpern aus.
- Kontrollieren Sie regelmäßig das Temperatur- und Gefühlsempfinden.
- Lassen Sie sich bei Sehproblemen oder anderen Schwierigkeiten helfen.
- Waschen Sie die Füße täglich mit lauwarmem Wasser.

- Fußbäder sollten nicht länger als drei Minuten dauern. Prüfen Sie die Temperatur von Fußbädern mit dem Thermometer (max. 35–37 °C). Denken Sie daran, dass auch das Temperaturempfinden Ihrer Hand eingeschränkt sein kann.
- Meiden Sie Wärmflaschen und Heizkissen.
- Trocknen Sie Ihre Füße nach dem Waschen gründlich ab, auch zwischen den Zehen.
- Pflegen Sie die Füße mit fett- und feuchtigkeitsspendenden Präparaten. Lassen Sie sich bei der Auswahl von Ihrem Fußpfleger beraten. Geeignet zur Pflege trockener Haut sowie zur Vermeidung übermäßiger Hornhaut sind zum Beispiel GEHWOL med Lipidro Creme, GEHWOL FUSSKRAFT BLAU oder GEHWOL Hydrolipid-Lotion.
- Sind Ihre Füße spröde und rissig und weisen bereits kleinste Verletzungen auf, sogenannte Rhagaden oder Schründen, eignet sich GEHWOL med Schrunden-Salbe mit medizinischer Spezialseife und heilungsförderndem Panthenol.
- Halten Sie die Zehenzwischenräume wegen der Fußpilzgefahr trocken und sauber. Sehr enge Zehenzwischenräume

können Sie mit einem in GEHWOL med Nagel- und Hautschutz-Öl getränkten Wattestäbchen reinigen.

- Bei Befall mit Fußpilz suchen Sie Ihren Arzt auf, wechseln Sie täglich die Strümpfe und desinfizieren Sie die Schuhe. Soweit muss es aber nicht kommen. Achten Sie bei der Wahl Ihrer Fußpflegecreme darauf, dass sie auch vor Fußpilz schützt. Bei den meisten GEHWOL-Fußpflegecremes ist das der Fall.
- Zur Vorbeugung von Nagelpilz gibt es spezielle Nagelschutzpräparate, zum Beispiel GEHWOL med Nagel- und Hautschutz-Öl mit den bewährten Antipilz-Wirkstoffen Bisabolol und Clotrimazol. Pilzschutz mit diesen Wirkstoffen gibt es auch in Sprayform (GEHWOL FUSSKRAFT Nagel- und Hautschutz-Spray) sowie als GEHWOL med Nagelschutz-Stift auch für unterwegs.
- Verwenden Sie für die Fußpflege zu Hause keine scharfen Instrumente, die zu Verletzungen führen könnten.
- Feilen Sie Ihre Zehennägel so, dass der Rand mit der Zehenkuppe gerade abschließt.
- Vermeiden Sie Druckstellen. Tragen Sie weiche, bequeme und ausreichend weite Schuhe ohne Innennähte. Mithilfe von speziellen Druckschutzpolstern, zum Beispiel GEHWOL-Druckschutzartikeln aus hochelastischem Polymer-Gel, beugen Sie Hornhautschwielen vor.
- Bei Fußfehlstellungen suchen Sie einen Orthopäden auf, der Ihnen geeignete Einlagen und Schuhzurichtungen verordnet. Ein Orthopädienschuhmacher fertigt diese nach Maß und auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet an.
- Tragen Sie Baumwoll- oder Wollstrümpfe ohne dicke Nähte, und wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich.
- Laufen Sie nie barfuß, auch nicht in der eigenen Wohnung.
- Suchen Sie Ihren Fußpfleger regelmäßig zum Nägelschneiden und Hornhautabtragen auf.
- Lassen Sie Hühneraugen und Hornhaut nur vom Fußpfleger behandeln.
- Gehen Sie bei Wunden, Entzündungen und Blasen sofort zum Arzt.