

Was Sie über den Diabetikerfuß wissen sollten:

- Was ist ein Diabetikerfuß
- Symptome
- Auslöser akuter Schädigungen
- Vorbeugung akuter Schädigungen
- Behandlung
- Hilfsmittel

Was ist ein Diabetikerfuß

Als Diabetikerfuß wird eine Reihe möglicher Komplikationen der Füße von Personen bezeichnet, die unter langfristig erhöhtem Blutzuckerspiegel, oft in Kombination mit einer gestörten Blutzirkulation leiden. Die Haut im Fuß- und Unterschenkelbereich wird rissig und kann bereits durch leichte Stöße und Belastungen beschädigt werden, was zu Infektionen führt. Diese heilen aufgrund der schlechten Durchblutung schwer bis gar nicht ab, auch Behandlungen mit Antibiotika führen oft nicht zu dauerhaftem Erfolg. Bei vielen Diabetikern kommt durch Schädigung der Nerven ein gestörtes Schmerzempfinden hinzu, was einerseits das Registrieren von Verletzungen verzögert, andererseits durch Fehlstellungen weitere Belastung, Ermüdung und Verletzung von Gewebe im Fußbereich begünstigt. Als Folge solcher Komplikationen werden jedes Jahr mehrere zehntausend Amputationen in Deutschland vorgenommen, nicht selten des gesamten Fußes.

Symptome

Symptome von Durchblutungsstörungen:

- Häufig kalte Füße
- Rissige, dünne, bläulich blasse Haut
- Häufige Wadenkrämpfe

Symptome von Nervenschädigungen:

- Temperaturunempfindlichkeit
- Schmerzunempfindlichkeit
- Taubheitsgefühl
- Druckstellen durch Fehlbelastungen
- Starke Hornhautbildung
- Schwellungen der Gelenke

Auslöser akuter Schädigungen

Beim Diabetikerfuß können bereits kleinste Verletzungen wie Schnitte, Stöße oder lokale Druck- sowie Reibbelastungen zu schweren Komplikationen führen, da das Immunsystem und die Selbstheilungsfähigkeit der Haut durch die mangelhafte Durchblutung beeinträchtigt sind. Schwere Komplikationen können bereits verursacht werden durch die Innennähte von Socken (Reibung an der

Haut), schlecht sitzendes Schuhwerk (Druckstellen) und Gummibänder von Socken (Beeinträchtigung der Blutzirkulation). Das Vorliegen von Nervenschäden erhöht die Risiken noch aufgrund der fehlenden Alarmierung durch Schmerzen und die häufig ungünstige lokale Belastung aufgrund von Fehlstellungen. Die genannten Verletzungen fungieren dabei als Eintrittspforte für Bakterien, Viren und Pilze, die sich aufgrund der mangelhaften Immunabwehr im Fußgewebe verbreiten und zum Absterben des infizierten Gewebes führen.

Vorbeugung akuter Schädigungen

Die wesentlichen Maßnahmen zur Vorbeugung von größeren Fußschäden lassen sich in der Vermeidung jeglicher, selbst kleinster Verletzungen, gründlicher Hygiene sowie gewissenhafter und ausgiebiger Hautpflege zusammenfassen. Im Einzelnen sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:

- Kontrollieren Sie Ihre Füße jeden Tag auf auffällige Veränderungen oder Verletzungen. Verwenden Sie dazu einen Spiegel, um alle Fußbereiche prüfen zu können.
- Waschen Sie Ihre Füße regelmäßig. Trocknen Sie anschließend die Haut mit einem weichen Handtuch vorsichtig ab und vergessen Sie die Zehenzwischenräume nicht.
- Die Haut am Fuß gut pflegen durch die Verwendung geeigneter Cremes (Feuchtigkeitsspendend, Lipidhaltig – stellt die Barrierewirkung der Haut wieder her). Darauf achten, dass die Creme gut einzieht und keine Rückstände auf der Haut verbleiben.
- Bei der Fußpflege auf die Verwendung scharfer oder spitzer Gegenstände verzichten (keine Nagelscheren!).
- Fußpilz konsequent bekämpfen (vgl. auch unsere [Fußpilz-Broschüre](#))
- Ausschließlich Socken ohne Innennähte und mit weichem Gummiband verwenden. Möglichst antibakteriell und fungizid wirkende Spezialsocken aus Kupferfaser tragen (erhebliche Reduktion des Infektionsrisikos). Socken täglich wechseln.
- Weiches, bequemes Schuhwerk tragen. Bei Wechsel der Schuhe Füße besonders gut auf Druckstellen kontrollieren.

Behandlung

Beim Auftreten von akuten Verletzungen und Infektionen am Fuß muss sofort ein Arzt aufgesucht werden, nur er kann die Erkrankung richtig diagnostizieren und geeignete Maßnahmen ergreifen. Vorbeugend und ggf. begleitend zu einer Behandlung kann durch die oben aufgeführten Maßnahmen das Erkrankungsrisiko jedoch gesenkt bzw. die Heilungsaussichten verbessert werden. Essentiell sind hierbei die regelmäßige Durchführung der Maßnahmen zur Fußpflege, die Wahl geeigneter Socken sowie von geeignetem Schuhwerk.

Hilfsmittel zur Vorbeugung akuter Schädigungen

- Fußcreme: z.B. die [Eucerin® REPAIR FUßCREME 10 % UREA](#) (erhältlich in Apotheken oder bei [shop-apotheke](#))
- Spezialsocken aus Kupferfaser zur Vorbeugung von Fußpilz und Infektionen bei [bonn-copper](#)
- Schuhe für Diabetiker (u.a. erhältlich bei [zalando](#))

Bitte beachten Sie, dass dieser Beitrag allein Ihrer Information dient - nicht zur Selbstdiagnose oder -therapie. Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und folgen Sie seinen Empfehlungen.