



# Fuß-Fit-Flyer

Wichtige Tipps für  
**gesunde Füße bei Diabetes**

## Gesunde Füße: 5 Tipps zur optimalen Pflege

Gesunde Füße sind essentiell für Mobilität und Lebensqualität. Doch gerade Diabetes birgt gesundheitliche Risiken, daher ist besondere Aufmerksamkeit gefragt.

Hier finden Sie 5 Tipps für eine gute Vorsorge und Routine, die eine wichtige Grundlage für fitte Füße bei Diabetes sind.



### Tipp 1: Tägliche Selbstkontrolle

Verwenden Sie einen Spiegel als Hilfsmittel und prüfen Sie Zehenzwischenräume, Nägel und Fußsohlen auf Rötungen, Schwellungen, Hautveränderungen und Wunden. Achten Sie auch auf kleinste Druckstellen, Risse oder Verhornungen und lassen Sie Auffälligkeiten ärztlich überprüfen.

**Bei einer Neuropathie werden Fußprobleme oft lange nicht erkannt, weil die Sensibilität und Schmerzempfindung der Füße nachlässt.**



### Tipp 2: Ärztlicher Fußcheck

Ihre Ärztin oder Arzt sollte mindestens 1 x pro Jahr die Nervenfunktion in den Füßen überprüfen. Mit einfachen, schmerzlosen Untersuchungen wird dabei die Sensibilität der Füße getestet, wie z. B. das Vibrations-, Berührungs- und das Temperaturempfinden.



### Tipp 3: Fußmassage und Gymnastik

Wer täglich 5-10 Minuten lang trainiert, tut viel für die Gesundheit seiner Füße. **Fünf Übungsbeispiele finden Sie auf der nächsten Seite.** Zusätzlich zur Gymnastik helfen auch **sanfte Fußmassagen**, z. B. unter Einsatz eines Fußrollers, um die Durchblutung und Beweglichkeit der Füße zu verbessern.



### Tipp 4: Niemals barfuß

Barfußlaufen tut den Füßen eigentlich sehr gut, Diabetiker verzichten aber besser darauf. Denn sollten bereits Nervenerkrankungen vorliegen, setzen diese das Gespür für z. B. Druck oder Schmerz herab. Das birgt die Gefahr, sich zu verletzen, ohne es zu bemerken.



### Tipp 5: Schere – für Diabetiker tabu

Feilen Sie stattdessen die Fußnägel mit einer Sandpapier- oder Diamantfeile. Jedoch nie zu kurz. Nur in den Ecken leicht abrunden, um ein Einwachsen der Nägel zu verhindern. **Vermeiden Sie spitze oder scharfe Gegenstände. Für eingewachsene Fußnägel oder Hühneraugen sind nur ärztliche oder podologische Fachkräfte zuständig.**

Für Diabetes-Patienten ist es allgemein ratsam, die Füße von medizinischem Fachpersonal pflegen zu lassen.

## Tägliche Gymnastik: 5 Übungen für fitte Füße

Diese 5 Fitness-Übungen für jeden Tag verbessern die Durchblutung und Beweglichkeit der Füße.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils 10-mal und achten Sie vor Beginn bitte unbedingt darauf, dass der Boden gereinigt ist und keine Risiken für Verletzungen Ihrer Füße birgt.



### Übung 3: Füße über Handtuch abrollen

Legen Sie eine Handtuchrolle auf den Boden. Rollen Sie das Fußgewölbe über das Handtuch – verlagern Sie dabei das Gewicht abwechselnd auf Ballen und Ferse.



### Übung 1: Fersen-Ballen-Übung

Stellen Sie im Sitzen die Füße hüftbreit nebeneinander. Heben Sie den Vorfuß, gleichzeitig belasten Sie die Ferse. Dann heben Sie die Ferse und belasten gleichzeitig den Vorfuß. Sie können die Übung auch seitenversetzt durchführen.



### Übung 4: Handtuch mit den Zehen greifen

Setzen Sie sich und legen Sie das Handtuch vor sich hin. Stellen Sie die Füße darauf, greifen Sie das Handtuch mit den Zehen und ziehen Sie es zu sich her. Dann lassen Sie es wieder los.



### Übung 2: Füße kreisen lassen

Heben Sie im Sitzen beide Beine leicht an und kreisen Sie mit den Füßen zunächst nach außen und anschließend nach innen. Sie können sich dabei seitlich am Stuhl festhalten, das sorgt für einen stabilen Sitz.



### Übung 5: Gehen Sie in Zeitlupe

Treten Sie bewusst mit der Ferse auf und rollen Sie danach mit dem Fuß langsam ab. Achten Sie darauf, dass Sie sich mit den Zehen merklich abstoßen.

Nerven bewahren:

## Anzeichen einer Neuropathie

Bei einer Neuropathie sind die Nerven geschädigt, was schwerwiegende Folgen haben und sich durch unterschiedliche Symptome äußern kann. Daher achten Sie gut auf Ihre Füße und lassen Sie sich ärztlich untersuchen, sobald Ihnen eines dieser Anzeichen auffällt. Eine mögliche Ursache für geschädigte Nerven bei Diabetikern ist ein Mangel an dem wichtigen Nervenvitamin B1.

**Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt für eine zuverlässige Diagnose und Behandlung und sprechen Sie auch kleinste Missempfindungen in Ihren Füßen frühzeitig an.**



**Kribbeln in den Füßen**  
„Ameisenlaufen“



**Taubheit,**  
**geringes Empfinden**  
von z. B. Schmerz, Druck



**Brennen in den Füßen**  
oder stechender Schmerz



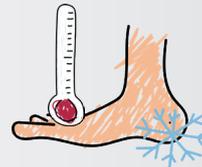
**Unsicherer Gang,**  
Stolpern oder  
Hängenbleiben



**Wunden heilen**  
**nur noch langsam**  
oder gar nicht mehr



**Schon sanfte**  
**Berührungen schmerzen**  
(z. B. Bettdecke)



**Füße fühlen sich innerlich**  
**eiskalt oder heiß an**



**Symptome verschlimmern**  
**sich nachts**  
oder im Ruhezustand



**Machen Sie den**  
**Online Fuß-Check**



Testen Sie sich hier auf Symptome  
einer Neuropathie:

[www.milgamma.de/fuss-check.html](http://www.milgamma.de/fuss-check.html)

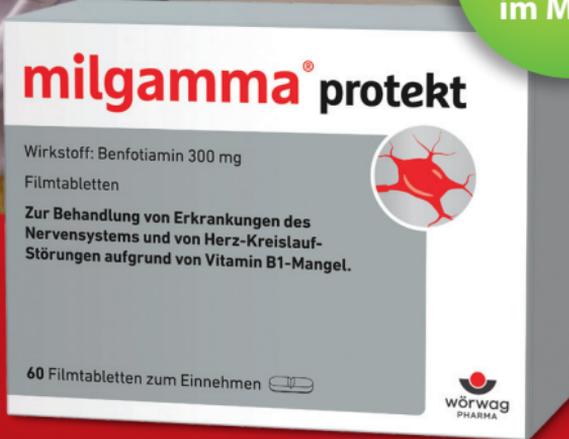
Bitte beachten Sie, dass der Fuß-Check keine ärztliche Diagnose ersetzt.

**milgamma® protekt**

# Kribbeln, Brennen, Taubheit?



**Nr.1**  
im Markt\*



**milgamma® protekt**  
zur Behandlung von Nervenschäden  
infolge eines Vitamin-B1-Mangels

\* Im Vitamin B1 Markt. IQVIA, IMS® Pharma Trend A11D3 Vitamin B1 Rein MAT 11.2023.

**milgamma® protekt.** Wirkstoff: Benfotiamin 300 mg. Anwendungsgebiete: Therapie od. Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können; Behandlung von Neuropathien u. kardiovaskul. Stör., d. durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

  
**wörwag**  
PHARMA