

# Retten Sie Ihre Füße!

Jährlich kommt es in Deutschland zu rund 40.000 Amputationen bei Menschen mit Diabetes. Viele davon ließen sich verhindern.

Hier lesen Sie, was Sie **selbst dazu beitragen können**

Text: Daniela Pichleritsch; Beratung: Dr. Michael Eckhard, GZW Diabetes-Klinik in Bad Nauheim

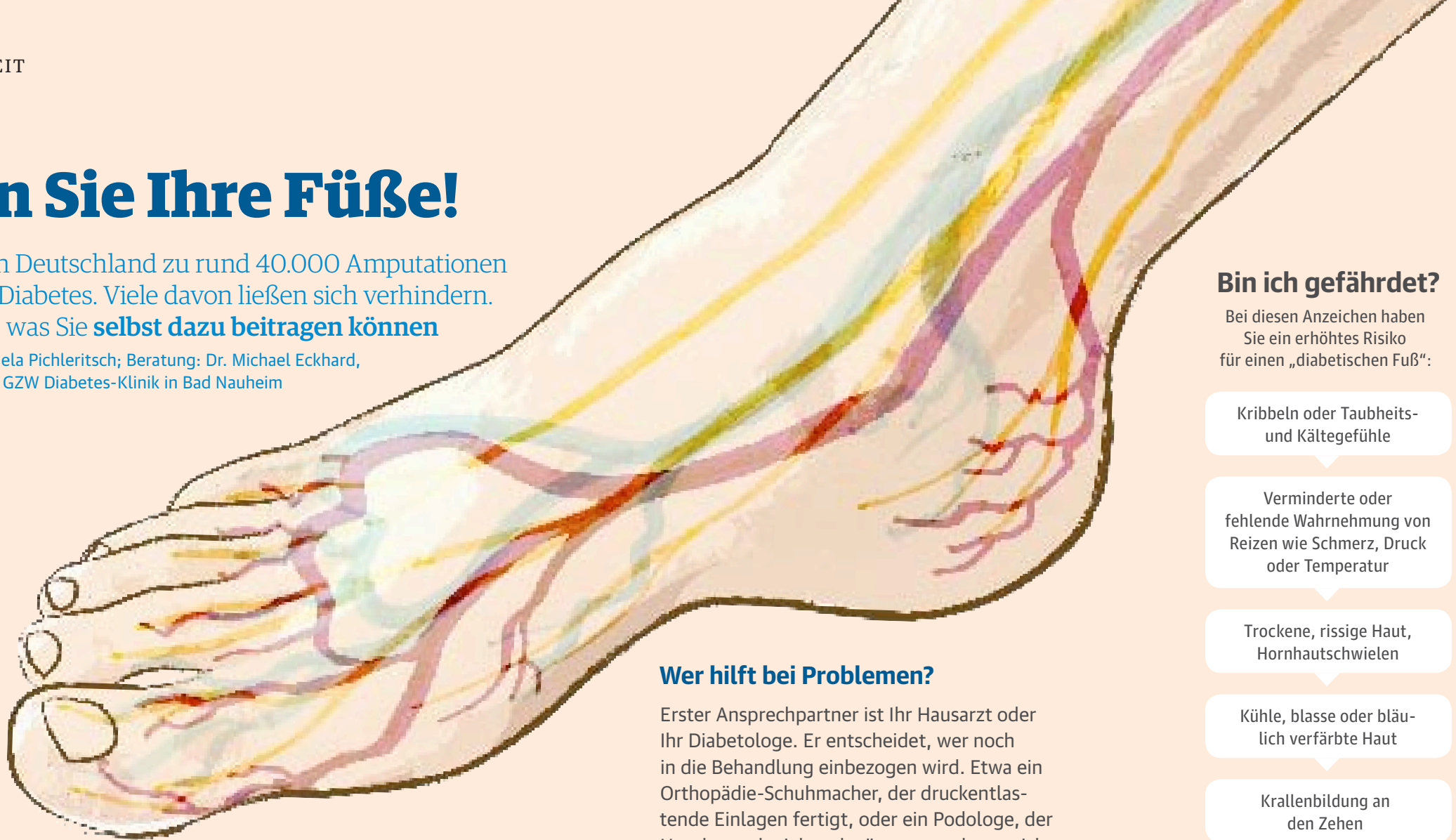
## Was hat Diabetes mit den Füßen zu tun?

Hohe Zuckerwerte schädigen auf Dauer Blutgefäße und Nerven. Weil dadurch oft das Schmerz- und Druckempfinden gestört ist, können sich unbemerkt aus kleinsten Verletzungen schlecht heilende Geschwüre entwickeln. Das nennt man „diabetischer Fuß“. Die dramatischste Folge: eine Amputation. Das Risiko dafür steigt mit der Diabetesdauer und dem Lebensalter.

## Wie kann ich vorbeugen?

Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße, pflegen Sie sie sorgfältig. Dazu berät Sie Ihre Apotheke. Gehen Sie bei Fußproblemen (z. B. Schwielen) zum Podologen. Zeigen Sie alle Veränderungen oder Verletzungen dem Arzt, und lassen Sie mindestens einmal im Jahr die Nerven und Gefäße Ihrer Füße untersuchen und auch Ihre Schuhversorgung kontrollieren.

Illustration: W&B/Wladimir Szczesny



## Wer hilft bei Problemen?

Erster Ansprechpartner ist Ihr Hausarzt oder Ihr Diabetologe. Er entscheidet, wer noch in die Behandlung einbezogen wird. Etwa ein Orthopädie-Schuhmacher, der druckentlastende Einlagen fertigt, oder ein Podologe, der Hornhautschwielen abträgt, unter denen sich ein Geschwür bilden kann. Oft kann ein Gefäßspezialist die gestörte Durchblutung wiederherstellen und eine Amputation vermeiden. Im Idealfall überweist Sie Ihr Arzt an eine diabetologische Fußambulanz (Adressen unter [www.ag-fuss-ddg.de](http://www.ag-fuss-ddg.de)). Hier arbeiten viele Spezialisten strukturiert und abgestimmt zusammen für das eine Ziel: Wunden wieder heilen zu lassen und Ihre Füße zu retten.

## Bin ich gefährdet?

Bei diesen Anzeichen haben Sie ein erhöhtes Risiko für einen „diabetischen Fuß“:

Kribbeln oder Taubheits- und Kältegefühle

Verminderte oder fehlende Wahrnehmung von Reizen wie Schmerz, Druck oder Temperatur

Trockene, rissige Haut, Hornhautschwielen

Kühle, blasse oder bläulich verfärbte Haut

Krallenbildung an den Zehen

Rötung, Schwellung oder Überwärmung (Achtung! Das könnte ein Notfall sein!)

**Gehen Sie zum Arzt!**