

CHECKLISTE BEI DIABETES

Ihre tägliche Fußkontrolle

Bei Diabetes werden kleine Verletzungen am Fuß oft nicht gespürt. Ein kurzer Blick jeden Tag – am besten abends, gern mit Handspiegel oder Hilfe von Angehörigen – schützt vor ernstesten Folgen.

TÄGLICH PRÜFEN	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Fußsohlen und Fersen angeschaut (Spiegel)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zehenzwischenräume kontrolliert und trocken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keine Rötung, Blase, Riss oder Wunde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Füße eingecremt (nicht zwischen den Zehen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schuhe vor dem Anziehen innen abgetastet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Socken gewechselt (nahtarm, nicht einschnürend)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche vom _____ bis _____

Pflege-Regeln

- Füße lauwarm waschen (unter 37 °C, mit Thermometer prüfen), max. 3–5 Minuten.
- Gut abtrocknen – besonders zwischen den Zehen.
- Nägel feilen statt schneiden, Ecken nicht rund kürzen.
- Keine Hornhauthobel, Klingen oder Hühneraugenpflaster.
- Nicht barfuß laufen – auch nicht zu Hause oder am Strand.

Warnzeichen – sofort ärztlich abklären

- offene Stellen oder Wunden, auch wenn sie nicht wehtun
- Rötung, Schwellung oder Überwärmung
- dunkle Verfärbung der Haut oder Zehen
- Fieber in Verbindung mit einer Veränderung am Fuß

Podologie auf Rezept

Bei diabetischem Fußsyndrom kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine podologische Behandlung verordnen. Wir kümmern uns regelmäßig um Ihre Füße und erkennen Veränderungen früh.