

# Diabetische Neuropathie



## Was ist eine Neuropathie?



Mit „Neuropathie“ bezeichnen Ärzte eine Schädigung der Nerven. Mit unseren Nerven nehmen wir äußere Einflüsse wie Berührungen, Wärme, Kälte oder Schmerzen wahr. Werden die Nerven geschädigt, ist diese Wahrnehmung gestört.

## Erhöhter Blutzucker schädigt die Nerven



Bei einem Diabetes mellitus befindet sich zu viel Zucker im Blut. Dieser Überschuss an Zucker kann die Nerven schädigen. Daher ist ungefähr jeder dritte Mensch mit Diabetes von einer Neuropathie betroffen.

## Mögliche Beschwerden:



Die langen Nervenbahnen, die bis in die Füße reichen, sind besonders empfindlich. Deshalb äußert sich eine Neuropathie meist zuerst in den Füßen durch Empfindungs-Störungen. Die Füße kribbeln, brennen, stechen oder schmerzen. Auch das Gehen kann unsicher werden. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

## Gestörte Nachtruhe



Besonders in Ruhe und nachts verschlimmern sich Neuropathie-Beschwerden häufig. Viele Betroffene können daher schlecht schlafen.

## Gefährlich: schleichender Gefühlsverlust



Die Nervenschädigung führt nicht nur zu spürbaren Beschwerden. Oft nimmt die Empfindbarkeit der Füße unbemerkt ab. Dadurch geht langsam das Gespür der Füße für Druck, Temperaturen und Schmerzen z. B. nach Verletzungen verloren. Dies führt dazu, dass Wunden oft zu spät entdeckt werden und sich entzünden.

## Gefürchtete Folge: Amputation



Bei Patienten mit diabetischer Neuropathie können entzündete, schlecht heilende Wunden an den Füßen zu einem „Diabetischen Fußsyndrom“ führen – eine gefürchtete Komplikation. Nicht selten muss in diesen Fällen der betroffene Teil des Fußes oder des Beins abgenommen werden.

## Deshalb gilt: Hören Sie auf Ihre Füße!

**Diabetes!**  
**Hören**  
**Sie auf Ihre**  
**Füße?**

Wer rechtzeitig vorbeugt und seine Nerven und Füße schützt, kann schwerwiegende Komplikationen vermeiden! Tipps für die tägliche Fußpflege finden Sie auf der Rückseite und auf:  
[www.hoerensieaufihrefuesse.de](http://www.hoerensieaufihrefuesse.de)

# Fußpflegetipps für Menschen mit Diabetes

## Tipp 1: Tägliche Selbstkontrolle der Füße



- Kontrollieren Sie täglich, z.B. mit einem Spiegel, Ihre Füße.
- Sehen Sie Druckstellen, Risse oder Schrunden?
- Teilen Sie alles, was Ihnen auffällt, Ihrem Arzt mit.

## Tipp 2: Fuß-Untersuchung beim Arzt



- Lassen Sie Ihre Füße mindestens 1 Mal pro Jahr untersuchen.
- Mit schmerzlosen Tests kann Ihr Arzt Nervenschäden frühzeitig erkennen.

## Tipp 3: Regelmäßiges Fußbad – aber richtig



- Maximal 3 Mal pro Woche.
- Maximal 3 Minuten pro Bad.
- Mit lauwarmem Wasser (30 bis 37° C).
- Danach: Füße gründlich abtrocknen!

## Tipp 4: Spezielle Hautpflege nach dem Bad



- Rubbeln Sie mit einem Bimsstein vorsichtig die noch feuchte Hornhaut ab.
- Pflegen Sie die Füße mit einer Salbe, die Harnstoff enthält.

## Tipp 5: Vorsicht bei der Pediküre



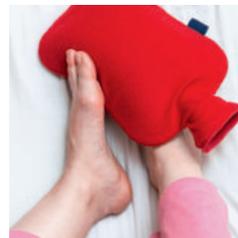
- Meiden Sie Scheren, Nagelknipser oder spitze Nagelfeilen.
- Nutzen Sie eine abgerundete Nagelfeile aus Sandpapier.
- Bei einer Neuropathie ist eine regelmäßige medizinische Fußpflege empfehlenswert.

## Tipp 6: Nie barfuß laufen



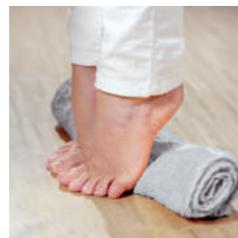
- Beim Barfußlaufen können leicht Verletzungen entstehen, die wegen der Neuropathie nicht bemerkt werden.

## Tipp 7: Vorsicht: Wärmflaschen und Heizkissen



- Zu heiße Wärmflaschen oder Heizkissen können zu unbemerkten Verbrennungen führen.

## Tipp 8: Fußgymnastik



- Fußgymnastik verbessert die Durchblutung, Beweglichkeit und Muskulatur der Füße.

## Tipp 9: Augen auf beim Schuhkauf!



- Stellen Sie sich auf die herausgenommene Innensohle des Schuhs. So sehen Sie, ob er weit genug ist.
- Schauen und tasten Sie, ob im Schuh etwas drücken könnte.
- Meiden Sie hohe Absätze.

## Tipp 10: Täglich frische Baumwollsocken



- Tragen Sie Baumwoll-Socken ohne Nähte, gestopfte Löcher oder einschnürende Bündchen.
- Wechseln Sie diese täglich.
- Achten Sie darauf, dass keine Falten entstehen, die drücken könnten.