

So bleiben die Füße bei Diabetes mellitus gesund: Täglich selbst kontrollieren und bei Bedarf professionelle Fußpflege in Anspruch nehmen

Berlin - Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 sollten ihre Füße täglich sorgfältig pflegen und täglich auf Verletzungen kontrollieren. Denn häufig gehen mit einer Diabeteserkrankung Nervenschädigungen und Durchblutungsstörungen einher. Unbemerkte Wunden können zu einem diabetischen Fußsyndrom (DFS) führen, das schlimmstenfalls Amputationen erforderlich macht. Neben der eigenen täglichen Fußpflege können sich Menschen mit Diabetes bei bereits bestehendem DFS eine medizinische Fußpflege durch speziell ausgebildete Podologinnen und Podologen verordnen lassen. Darauf weist die gemeinnützige Organisation diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe hin.

Etwa 716.000 bis 850.000 Menschen in Deutschland* werden jährlich wegen eines diabetischen Fußsyndroms behandelt. Dabei entstehen Wunden an den Füßen oft unbemerkt, da Menschen mit Diabetes häufig aufgrund von Nervenschädigungen das Druck- und Schmerzempfinden verlieren. Hinzu kommt eine schlechte Durchblutung, die die Wundheilung erschwert. Unbehandelt können schon kleine Verletzungen Geschwüre oder gar das Absterben von Gewebe verursachen. „Wer täglich seine Füße kontrolliert, kann viele dieser Probleme früh erkennen und vermeiden“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe und Facharzt am Diabetes Zentrum Mergentheim.

Fußpflege zu Hause: Praktische Tipps für den Alltag

Die tägliche Pflege der Füße beginnt mit der Kontrolle auf Rötungen, Blasen oder kleine Verletzungen. Dazu empfiehlt es sich, einen Spiegel zu nutzen, um auch die Fußsohlen gut sehen zu können. Die Füße sollten täglich mit lauwarmem Wasser (maximal 35 Grad) und einer milden, rückfettenden Waschlotion gewaschen werden. Danach ist gründliches Abtrocknen, vor allem zwischen den Zehen, wichtig, um Pilzinfektionen zu verhindern.

Anschließend hilft eine Feuchtigkeitscreme, Hautrisse zu vermeiden. Zwischen den Zehen sollte jedoch keine Creme verwendet werden, damit sich keine Feuchtigkeit staut. Nägel schneidet man am besten gerade und nicht zu kurz, um eingewachsene Nägel zu vermeiden. Hornhaut lässt sich mit einem Bimsstein oder einer schonenden Feile entfernen. Passende bequeme Schuhe und täglich frische Socken gehören ebenfalls zur Vorsorge. „Durch konsequente Eigenpflege können Menschen mit Diabetes verhindern, dass aus kleinen Hautverletzungen schwerwiegende Komplikationen entstehen“, betont Haak.

Medizinische Fußpflege: Anspruch bei diabetischem Fußsyndrom

Kommt es trotz aller Vorsicht zu Schädigungen an den Füßen, kann eine professionelle Behandlung notwendig werden. Menschen mit diagnostiziertem diabetischem Fußsyndrom haben Anspruch auf eine medizinische Fußpflege, die von der Krankenkasse übernommen wird. Diese muss jedoch von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet werden. Voraussetzung dafür sind beispielsweise Nervenschäden (Polyneuropathie) oder eine schwere Durchblutungsstörung (periphere arterielle

Verschlusskrankheit).

Die podologische Behandlung umfasst die sorgfältige Inspektion und Dokumentation der Füße, das Abtragen von Hornhaut, die Behandlung von Druckstellen sowie das fachgerechte Kürzen der Nägel. Außerdem beraten Podologinnen und Podologen zu geeigneten Schuhen und weiteren Hilfsmitteln. „Die professionelle Fußpflege kann helfen, schwerwiegende Komplikationen bis hin zu Amputationen zu verhindern“, so Haak.

Menschen mit Diabetes sollten ausschließlich speziell ausgebildete Podologinnen und Podologen aufsuchen, die Erfahrung mit diabetischen Füßen haben. „Die Kombination aus täglicher eigener Pflege und gegebenenfalls verordneter professioneller Behandlung bietet den besten Schutz vor dem diabetischen Fußsyndrom“, fasst der Experte aus Bad Mergentheim zusammen.

Eine von der Deutschen Diabetes Gesellschaft zertifizierte Fußbehandlungseinrichtung finden Interessierte hier: [Zertifizierte Praxen / Kliniken: Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V.](#)

Weitere Informationen finden Interessierte hier:

[Diabetisches Fußsyndrom | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

Quelle:

*[Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2025, Seite 40ff.](#)