



Überprüfen Sie täglich abends Ihre Füße. Benutzen Sie ggfs. einen Handspiegel, um Ihre Fusssohlen genau betrachten zu können oder lassen Sie sich dabei helfen.



Cremen Sie trockene Füße mit einem empfohlenen Produkt regelmässig morgens und abends ein – aber bitte nicht die Zehenzwischenräume. Es besteht die Gefahr, dass die Haut aufweicht und dann einen guten Nährboden für Keime und Bakterien bildet.



Waschen Sie Ihre Füße täglich. Fussbäder sollten jedoch nicht länger als 3 Minuten dauern. Sorgen Sie dafür, dass das Wasser nicht wärmer als 37°C ist – überprüfen Sie die Temperatur bitte mit einem Thermometer.



Kürzen Sie Ihre Nägel mit einer abgerundeten Diamantfeile oder einer Sandfeile. Ihre Nägel sollten mit der Zehenkuppe gerade abschliessen.



Trocknen Sie Ihre Füße anschliessend gründlich ab – besonders zwischen den Zehen; hier entsteht leicht Fusspilz.



Verwenden Sie für die Fuss-/ Zehenpflege keine scharfen Gegenstände wie Hornhauthobel, Scheren oder Knipser.



Achten Sie auf Druckstellen, insbesondere bei den Schuhen. Bei kleineren Verletzungen oder Verdacht auf Fusspilz, nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Arzt auf.



Falls Sie an den Füessen schwitzen: Tragen Sie ausschliesslich feine Socken, hergestellt aus Naturfasern.



Ihre Schuhe sollten eine bequeme Passform für Ihre Füße haben. Überprüfen Sie bitte jeden Ihrer Schuhe kritisch und tauschen Sie ungeeignete Schuhe aus.



Falls Sie in der Nacht kalte Füße haben, tragen Sie grosse/breite Socken.



Anhand der Einlage können Sie sehen, ob der Schuh breit genug ist. Die Einlage sollte nicht schmaler sein als die breiteste Stelle des Vorfusses.



Wärmekissen, Heizkörper oder Bettflaschen nicht verwenden. Da die Schmerz- und Temperatur-Sensibilität bei Menschen mit Diabetes an den Füessen beeinträchtigt sein kann, besteht eine Verbrennungsgefahr.