

---

**Praxis Arends**

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43  
69120 Heidelberg  
Telefon: 06221 -472887  
Telefax: 06221- 473159  
[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)

---

## Ratgeber Fußpflege bei Diabetikern

- Füße täglich inspizieren, auch die Fußsohle (ggf. mit Spiegel), auffällige Veränderungen / Verletzungen sofort dem Arzt vorstellen .
- Fußpflege:
  - Nägel nicht schneiden, sondern feilen.
  - Schwielen nicht mit Rasierklingen oder Hornhauthobeln, sondern mit Bimsstein ( oder batteriebetriebenen Schleifgerät)
  - Temperatur von Fußbädern mit dem Thermometer prüfen ( unter 30°C )
  - Füße gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen trocken tupfen.
- Schuhe täglich mit den Händen auf Fremdkörper und Unebenheiten der Innenkontur untersuchen.
- Keine „Gesundheitsschuhe“ verwenden!
- Socken / Strümpfe aus Baumwolle tragen ohne Nähte vorne.
- Nicht barfuss laufen
- Keine Wärmflaschen oder Heizdecken benutzen.