diabeteszürich
Information. Beratung. Prävention.

Diabetischer Fuss: Sehen – Pflegen – Schützen – Reagieren

So können Sie Ihre Füsse im Alltag schützen und Veränderungen früh erkennen.

Warum ist besondere Aufmerksamkeit wichtig?	Bei Diabetes können Nervenschäden, eine schlechtere Durchblutung und ein erhöhtes Infektionsrisiko dazu führen, dass selbst kleine Verletzungen schwerwiegende Folgen haben. Die Wundheilung kann verzögert sein.



1. Täglich kontrollieren

Schauen Sie beide Füsse jeden Tag genau an – auch Fusssohlen, Fersen und besonders die Zehenzwischenräume. Achten Sie auf:

- Rötungen oder Schwellungen
- Blasen, Risse oder offene Stellen
- Druckstellen, Verfärbungen oder nässende Haut

Wenn Sie Ihre Füsse nicht gut sehen oder erreichen, nutzen Sie einen Spiegel oder bitten Sie jemanden um Hilfe.

2. Täglich pflegen

Waschen	Füsse nur kurz – etwa 3 bis 5 Minuten – in lauwarmem Wasser baden.
Gut trocknen	Sorgfältig abtrocknen, besonders zwischen den Zehen.
Eincremen	Die Haut regelmässig eincremen. Die Zehenzwischenräume dabei erst ganz zum Schluss berücksichtigen.
Vorsicht bei Hornhaut	Keine Hühneraugenpflaster und keine aggressiven Mittel verwenden. Lassen Sie problematische Stellen fachgerecht beurteilen und behandeln.

3. Schützen im Alltag

- Gehen Sie nie barfuss – auch nicht zu Hause.
- Tragen Sie gut passende, an Ihre Füsse angepasste Schuhe und geeignete Socken (z. B. Funktionssocken).
- Laufen Sie neue Schuhe langsam ein und kontrollieren Sie sie vor dem Anziehen von innen auf Fremdkörper oder raue Stellen.
- Verwenden Sie keine Bettflaschen oder Heizkissen an den Füssen.

Veränderungen ernst nehmen

Kleine Probleme können bei Diabetes rasch zu grösseren Wunden werden. Beobachten Sie Ihre Füsse aufmerksam und warten Sie bei Auffälligkeiten nicht ab.

Offene Stelle, Blase, Riss oder Druckstelle?	Bitte lassen Sie Veränderungen ärztlich abklären. Nehmen Sie kleine Wunden ernst und behandeln Sie sie nicht selbst («herumdoktern»). Bei offenen Stellen ist ein Arztbesuch wichtig.

Veränderungen an Nägeln und Füssen

Nägel können sich im Laufe des Lebens und durch verschiedene Einflüsse verändern. Achten Sie beispielsweise auf:

- brüchige oder verdickte Nägel
- Verfärbungen oder Wachstumsstörungen
- Querrillen oder veränderte Nagelform
- Ablösung des Nagels

Mögliche Einflussfaktoren sind unter anderem Alter, Hormone, Medikamente, Erkrankungen, Verletzungen, Nagelpilz und ungeeignete Schuhe. Lassen Sie auffällige Veränderungen fachlich beurteilen.

Pedicure, Podologie oder medizinische Fusspflege?

Pedicure	Pflege und Verschönerung gesunder Füsse, z. B. Nägel schneiden und feilen oder Hornhaut entfernen. Keine Behandlung krankhafter Fussveränderungen.
Podologie	Medizinisch orientierte Behandlung von krankhaften Veränderungen an Füssen und Nägeln, z. B. Nagelproblemen, Hornhaut oder Hühneraugen.
Medizinische Fusspflege	Fachgerechte Behandlung und Kontrolle bei erhöhtem Fussrisiko. Sie dient dazu, Druckstellen und Verletzungen vorzubeugen und Veränderungen früh zu erkennen.

Wo erhalte ich Unterstützung?

Bei erhöhtem Risiko oder wenn Sie Ihre Füsse und Nägel nicht sicher selbst pflegen können, besprechen Sie eine geeignete podologische bzw. medizinische Fusspflege mit Ihrer behandelnden Fachperson.

Merken Sie sich: Täglich kontrollieren. Schonend pflegen. Druck und Verletzungen vermeiden. Bei offenen Stellen ärztliche Hilfe holen.

Diese Patienteninformation ersetzt keine individuelle Untersuchung oder Beratung. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre behandelnde Fachperson.

Inhaltliche Grundlage: Präsentation «Fusspflege bei Diabetes», diabeteszürich, 18. November 2026. Redaktionell für Patientinnen und Patienten aufbereitet.