

A stylized line drawing of a human foot, shown from a side profile. The foot is white with black outlines for the toes and arch. It is positioned diagonally across the frame, with the heel pointing towards the bottom right. The background is split into two main color areas: a light green area at the top and a reddish-pink area at the bottom, separated by a curved line.

Praktische Tipps
für den Alltag

Der diabetische Fuss

Was Sie wissen müssen

Inhalt

Ihre Füsse tragen Sie durch das ganze Leben	5
Ursachen und Risiken diabetischer Füsse	6
Fusskontrolle – Anleitung und Tipps	8
Fusspflege im Alltag	11
Was tun bei Verletzungen?	14
Fussgymnastik	16
Der passende Schuh	18
Versicherungsleistungen	20
Wichtige Hinweise für Angehörige	22



Ihre Füße tragen Sie durch das ganze Leben

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Besonders Menschen mit Diabetes müssen gut auf ihre Füße achten. Durchblutungsstörungen oder Nervenschäden können dazu führen, dass kleine Verletzungen unbemerkt bleiben und sich entzünden. Doch das lässt sich vermeiden. Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Füße gesund halten und Probleme rechtzeitig erkennen.

Ursachen und Risiken diabetischer Füße

Etwa 15 Prozent der Menschen mit Diabetes entwickeln im Laufe ihres Lebens Probleme mit den Füßen – den sogenannten diabetischen Fuss. Besonders gefährdet sind Personen mit dauerhaft erhöhtem Blutzuckerwert.

Ein diabetischer Fuss kann sich unterschiedlich zeigen. Oft bemerkt man ihn zunächst nicht. Frühe Warnzeichen sind Durchblutungs- und/oder Empfindungsstörungen. Ein hoher Blutzucker schwächt zudem die Abwehrkräfte. Dadurch verbreiten sich Bakterien und Pilze schneller, was zu Entzündungen und schlecht heilenden Wunden führen kann.

Ein dauerhaft hoher Blutzucker schädigt:

- Blutgefäße (medizinisch: Angiopathie): Die Durchblutung wird schlechter, Wunden heilen langsamer.
- Nerven (medizinisch: Neuropathie): Das Schmerzempfinden und das Temperaturgefühl lassen nach, sodass Verletzungen oft zu spät bemerkt werden.

Anzeichen für Durchblutungsprobleme

- Schmerzen beim Gehen, die nach kurzen Pausen verschwinden (Schaufensterkrankheit)
- Blasse oder bläuliche Zehen
- Kühle, manchmal feuchte Haut
- Puls am Fuss nicht tastbar

Anzeichen für Nervenschäden

- Kribbeln, Taubheitsgefühl oder ein Gefühl wie «Ameisenlaufen»
- Schmerzen oder Krämpfe in Ruhe (Besserung durch Bewegung)
- Kältegefühl, obwohl die Haut warm ist
- Trockene, rissige Haut
- Geschwollene Füße
- Schmerzlose Hühneraugen, Wunden oder Verletzungen
- Verdickte Hornhaut (Schwielen) oder Veränderungen der Fussform
- Eingeschränkte Beweglichkeit der Zehen

Wie oft sollten Sie Ihre Füße kontrollieren lassen?

Je nach Gesundheitszustand sollten Füße durch eine Gesundheitsfachperson unterschiedlich oft kontrolliert werden:

Risiko	Merkmale	Kontrollintervall
Gering	Keine Durchblutungs- oder Nervenschäden	1× jährlich
Erhöht	Nervenschäden, Fehlstellungen	4× jährlich
Hoch	Durchblutungsstörungen und Nervenschäden	6× jährlich
Sehr hoch	Bereits bestehende Wunden oder Amputationen	Monatlich

Fusskontrolle – Anleitung und Tipps

Die tägliche Kontrolle Ihrer Füße ist wichtig, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen und Komplikationen zu vermeiden. Machen Sie die Fussinspektion zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs – zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen.

So gelingt die Fusskontrolle

- Wählen Sie einen gut beleuchteten Ort. Eine helle Lichtquelle hilft Ihnen, Veränderungen besser zu erkennen.
- Nutzen Sie einen Spiegel. Falls Sie Ihre Fusssohlen nicht gut sehen können, verwenden Sie einen Handspiegel oder bitten Sie eine Vertrauensperson um Hilfe.
- Schauen Sie beide Füße genau an. Überprüfen Sie die Oberseite, die Fusssohle und besonders die Zehenzwischenräume.

Worauf Sie achten sollten

Veränderungen der Haut

- Hornhaut oder Hühneraugen
- Risse oder Blasen
- Schnitte oder Kratzer
- Warzen oder Ausschläge
- Eingewachsene Zehennägel

Anzeichen einer Entzündung

- Erwärmung, Rötung
- Schwellung
- Schmerzen
- Eingeschränkte Beweglichkeit

Anzeichen einer Pilzerkrankung

- Juckreiz, Brennen oder Stechen
- Weisslich aufgequollene oder gerötete Haut
- Schuppung oder Furchenbildung (besonders zwischen den Zehen und an den Fusssohlen sichtbar)

Anzeichen eines Nagelpilzes

- Weisse bis gelbbraune Verfärbung des Nagels
- Verdickung oder Aufweichung des Nagels
- Veränderung der Nagelform (Deformierung)



Hornhaut



Nagelpilz



Hammerzehen (Digitus malleus):

Die Zehen biegen sich nach oben, wodurch sie eine hammerartige Form annehmen.



Krallenzehe (Digitus flexus):

Die Zehen krümmen sich wie eine Kralle.



Ballenzehen (Hallux valgus):

Die grosse Zehe weicht nach aussen ab, was eine Beule (den «Ballen») am Gelenk verursacht.



Steife Grosszehe (Hallux rigidus):

Die grosse Zehe versteift sich.

Fusspflege im Alltag

Die regelmässige Pflege Ihrer Füsse ist wichtig, um Komplikationen zu vermeiden.

Waschen, trocknen und eincremen

- Waschen Sie Ihre Füsse täglich mit lauwarmem Wasser (30–35 °C). Überprüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer, Ihrem Handgelenk oder Ihrem Ellenbogen.
- Benutzen Sie eine milde, pH-neutrale Seife (Vermerk pH 5.5) und einen weichen Waschlappen.
- Trocknen Sie Ihre Füsse gründlich ab, besonders zwischen den Zehen.
- Cremen Sie Ihre Füsse mit einer Urea-haltigen Creme ein (nicht zwischen den Zehen).



Wichtig:

- Baden Sie Ihre Füsse nicht länger als 5 Minuten.
- Wenden Sie keine Wechselbäder an (Bäder in abwechselnd heissem und kaltem Wasser).
- Verwenden Sie keine Bürsten oder Massagehandschuhe.
- Verzichten Sie bei einer Wunde am Fuss auf ein Fussbad.
- Tragen Sie keine Creme auf Wunden auf.

Tipp: Verwenden Sie eine Fusscreme mit Urea, diese zieht schnell ein und fettet nicht.

Nägel kürzen und Hornhaut entfernen

- Kürzen Sie Ihre Nägel gerade und verwenden Sie dafür eine Sandfeile. Der Nagel soll mit dem Zehenrand abschliessen oder 1,5 bis 3 Millimeter über die Zehenkuppe hinausragen.
- Lassen Sie Nagelhäutchen stehen. Diese schützen die Nagelbasis vor dem Eindringen von Bakterien und Pilzen.
- Entfernen Sie Hornhaut vorsichtig mit einem Naturbimsstein und reiben Sie sanft in eine Richtung.



Wichtig:

- Nutzen Sie zum Schneiden oder Reinigen der Nägel keine Scheren, Nagelknipser oder spitze Gegenstände.
- Verwenden Sie keinen Hornhauthobel sowie keine Hornhautraspel oder Rasierklinge zur Entfernung der Hornhaut.
- Suchen Sie eine Podologiefachperson auf bei Nervenschädigungen (vgl. S. 7), eingewachsenen Zehennägeln sowie Hornhaut und Hühneraugen.
- Informieren Sie Ihre Podologiefachperson darüber, dass Sie Diabetes haben.

Tipp: Feilen Sie Ihre Nägel nach dem Baden, wenn die Nägel elastischer sind.

Socken

Die Socken sollen bequem sitzen und am Bund nicht einschnüren. Verwenden Sie nahtlose Socken, um Druckstellen zu vermeiden.



Wichtig:

- Ziehen Sie jeden Tag frische Socken an.
- Tragen Sie keine Socken oder Strumpfhosen mit Nylonanteil.
- Socken mit mindestens 80 Prozent Baumwolle oder Wolle sind ideal, weil sie Schweiß aufnehmen, die Haut atmen lassen und heiss waschbar sind.
- Prüfen Sie beim Ausziehen, ob die Socken beschädigt sind oder Blutspuren aufweisen – das kann auf Fussverletzungen hinweisen.
- Durch regelmässiges heisses Waschen der Socken können Sie Fuss- und Nagelpilzinfektionen vorbeugen.

Tipp: Helle Socken helfen, Blutspuren frühzeitig zu erkennen.

Was tun bei Verletzungen?

Trotz aller Vorsichtsmassnahmen kann es passieren, dass Sie sich am Fuss verletzen. In diesem Fall ist es besonders wichtig, schnell und richtig zu handeln, um Komplikationen zu vermeiden. Bitte beachten Sie daher die folgenden Hinweise.

Richtig reagieren – Komplikationen vermeiden

- Sind Sie gestolpert oder gegen einen harten Gegenstand getreten? Prüfen Sie Ihre Füsse auf eine Verletzung.
- Stechen Sie Blasen nicht auf.
- Reinigen Sie Wunden nur mit Wasser.
- Decken Sie offene Stellen mit einem sterilen Verband ab.
- Suchen Sie bei Anzeichen einer Infektion (Rötung, Wärme, Schwellung), bei Eiterbildung oder bei Schmerzen sofort eine medizinische Fachperson auf.



Fussgymnastik

Regelmässige Übungen verbessern die Durchblutung und Beweglichkeit der Füsse. Nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Zeit. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, ohne den Rücken anzulehnen, und führen die folgenden Übungen aus. Sollten Schmerzen auftreten, unterbrechen Sie die Übungen und wenden Sie sich an eine Gesundheitsfachperson.

So trainieren Sie Ihre Füsse



- Zehen beider Füsse auf dem Boden krallen
- Zehen wieder strecken



- Beide Fersen anheben
- Fersen nach aussen drehen
- Fersen aufsetzen und zurück zur Mitte ziehen



- Abwechselnd rechtes/linkes Bein:
- Bein strecken
 - Fuss strecken
 - Fuss wieder aufsetzen



- Beide Beine gestreckt in der Luft halten
- Füsse im Sprunggelenk strecken und beugen

Der passende Schuh

Bei empfindlichen Füßen können schon kleine Verletzungen ernsthafte Folgen haben. Deshalb ist es wichtig, immer passende und schützende Schuhe zu tragen – drinnen und draussen.

Schützen Sie Ihre Füße

- Tragen Sie zu Hause bequeme Hausschuhe und laufen Sie niemals barfuss. Verwenden Sie im Schwimmbad Badeschuhe mit einer glatten Innensohle, um Infektionen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Wählen Sie für draussen geschlossene Schuhe mit einer dicken, flexiblen Sohle, die Ihre Füße gut schützt.

So sollte Ihr Schuh beschaffen sein

- Vorne und hinten geschlossen.
- Genügend Platz für die Zehen: Die Schuhkappe sollte weder drücken noch zu flach sein.
- Bequemes Innenmaterial: keine Nähte, Falten oder harte Kanten
- Guter Halt: verstellbare Verschlüsse (z. B. Klettverschluss oder Schnürung)

Schuhe vor dem Anziehen kontrollieren

- Sohle falls möglich herausnehmen und prüfen
- Schuhe ausschütteln, um kleine Steine oder Fremdkörper zu entfernen
- Innenfläche abtasten, um sicherzugehen, dass es keine Unebenheiten gibt



Wichtig:

- Tragen Sie immer geschlossene, bequeme Schuhe mit weicher Innensohle.
- Kontrollieren Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen auf Fremdkörper.
- Kaufen Sie Schuhe am Nachmittag (wenn die Füße am grössten sind) und lassen Sie sich beraten.
- Vermeiden Sie hohe Absätze, spitze Schuhe und Flipflops.
- Laufen Sie neue Schuhe langsam ein (maximal 1–2 Stunden täglich).
- Untersuchen Sie Ihre Füße nach dem Tragen der neuen Schuhe auf Druckstellen oder Rötungen.

Orthopädische Schuhe und Hilfsmittel

Für besondere Bedürfnisse gibt es spezielle orthopädische Schuhe und Einlagen. Diese helfen, den Druck gleichmässig zu verteilen und Verletzungen vorzubeugen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

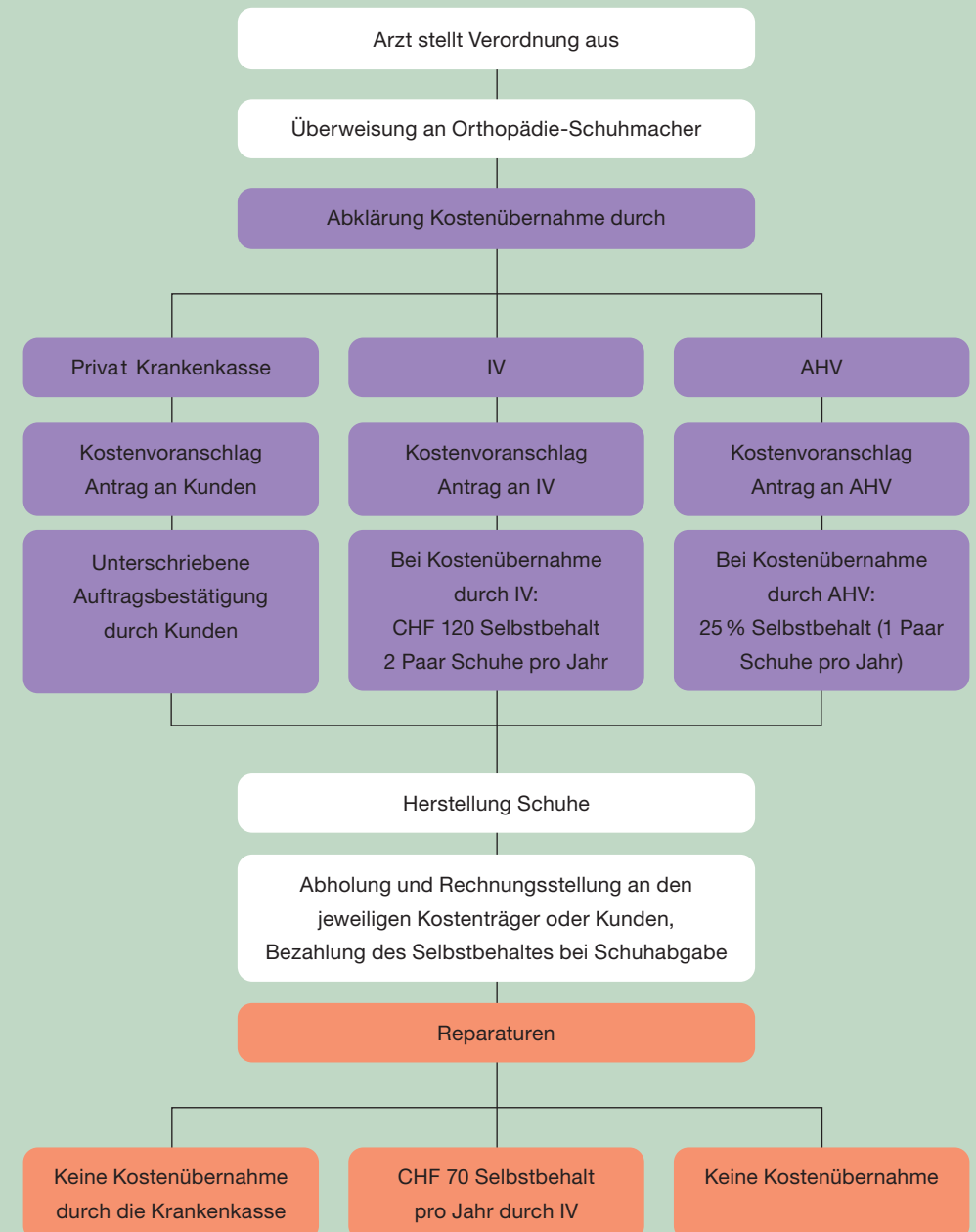


Versicherungsleistungen

Eine medizinische Fusspflege (Podologie) hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen und Probleme zu verhindern. Ab einem erhöhten Risiko wird sie von der Krankenkasse übernommen. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wie oft eine podologische Kontrolle sinnvoll ist.

Eine vor dem 65. Lebensjahr (Männer) bzw. 64. Lebensjahr (Frauen) zugesagte Kostenübernahme bleibt auch beim Eintritt ins Rentenalter bestehen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach den genauen Bedingungen.

Ablauf von der Verordnung bis zur Kostenübernahme



Wichtige Hinweise für Angehörige

Als Angehörige können Sie eine wichtige Rolle dabei spielen, die Fussgesundheit zu unterstützen und Komplikationen zu vermeiden. Ihre Unterstützung im Alltag kann helfen, Beschwerden frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen.

Das können Sie tun

- Helfen Sie beim Kontrollieren und Pflegen der Füsse, falls Ihr/e Angehörige/r dies nicht selbst kann.
- Begleiten Sie Arztbesuche und stellen Sie gemeinsam Fragen.
- Ermutigen Sie zur regelmässigen Fusspflege und Untersuchung.

Anlaufstellen



Podologie-Praxen: Medizinische Fusspflege



Orthopädieschuhgeschäft in Ihrer Nähe

Impressum

Herausgeber

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Departement Gesundheit
Institut für Pflege
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

E-Mail

ipf.gesundheit@zhaw.ch

Web

www.zhaw.ch/gesundheit

Autorinnen

Anita Keller-Senn, PhD, APN Diabetes, RN
Ramona Fröhli, MScN, RN
Lorenz Imhof, Prof. em., PhD, RN

Mitarbeit (in alphabetischer Reihenfolge)

Flammang Malou, Diabetesfachberaterin HöFa1, RN
Gomez Aroa, MScN, Diabetesfachberaterin, RN
Gubler Matthias, dipl. Wundexperte SAfW, RN
Hickl Andrea, Podologin, Wundassistentin DDG, RN
Kocher Sabine, Diabetesfachberaterin HöFa1, RN
Koppitz Andrea, Prof., Dr. rer. medic., APN-CH, RN
Peter Hannes, eidg. dipl. Orthopädie-Schuhmacher-Meister
Stocker Rita, dipl. Wundexpertin SAfW, RN

Gestaltung

Notice Design, Zürich

Korrektorat

Ingrid Essig, vinegar.ch

1. Auflage, Juli 2026
© ZHAW Departement Gesundheit
ISBN 978-3-033-11956-7

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von: