



Der tägliche Fusscheck bei *Diabetes*

ZWEI MINUTEN, DIE SCHÜTZEN

Bei Diabetes melden die Füsse Schmerz oft zu spät. Der tägliche Blick ersetzt das Warnsignal, und er dauert keine zwei Minuten.

- I **Jeden Tag, beide Füsse**
Am besten zur festen Zeit, etwa nach dem Duschen, mit Brille und gutem Licht.
- II **Die Sohle mit dem Spiegel**
Ein Handspiegel am Boden zeigt Ihnen die Fusssohle ohne Verrenkung.
- III **Zwischenräume prüfen**
Zwischen den Zehen auf weisse, aufgeweichte oder wunde Haut achten, danach immer gut trocknen.
- IV **Auf Neues achten**
Druckstellen, Blasen, Risse, Rötungen, Schwellung oder Wärme: alles Neue zählt.
- V **Täglich pflegen**
Eincremen, aber nicht zwischen den Zehen. Nägel gerade feilen statt schneiden.

BITTE NICHT

Keine Hornhauthobel, keine Säurepflaster, keine spitzen Gegenstände: Was die Haut verletzen kann, ist bei Diabetes tabu.

WANN ZU UNS

Jede noch so kleine Wunde, die nicht binnen eines Tages abheilt, gehört zeitnah in fachliche Hände. Beim diabetischen Fussyndrom übernimmt die Grundversicherung podologische Behandlungen mit ärztlicher Anordnung.



Mehr dazu im Haus: der Fuss-Spiegel führt durch die Selbstkontrolle.
Dieses Merkblatt informiert allgemein und ersetzt keine Untersuchung. Stand: Juli 2026.

HOTTINGER PODOLOGIE
Zeltweg 74, 8032 Zürich · 043 535 44 47
Montag bis Freitag, 8 bis 20 Uhr
hottinger-podologie.ch · Termine auch am frühen Abend