

The logo for w wellion, featuring a stylized white 'w' inside a white square on a teal background, followed by the word 'wellion' in a white sans-serif font with a registered trademark symbol.

w wellion®

Ihre österreichische Diabetesmarke

# DIABETES UND FUSS RATGEBER



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





NO  
CODE



- GROSSE ZAHLEN
- VOR- UND NACH-DEM-ESSEN-MARKER
- EINFACH



## „Zum Laufen gehört mehr als schnell sein.“

Mit diesen Zeilen möchten wir Sie anregen Ihren Füßen wieder mehr Beachtung zu schenken. Meist treten unsere Füße erst bei Beschwerden oder Schmerzen in unser Bewusstsein.

Die Tipps und Hinweise die wir in dieser Broschüre zusammengetragen haben, helfen Ihnen dabei, Ihre Fußgesundheit möglichst lange zu erhalten.

Bei auftretenden Problemen oder weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihr Diabetes-Team oder Ihren behandelnden Arzt.

Mit den besten Grüßen,  
Ihr MED TRUST Team





© Dreamstime

## „Gehen ist des Menschen beste Medizin“

Hippokrates von Kos

An alle Menschen, denen ihre Füße  
am Herzen liegen!





## Ein Blick nach unten

Ein Fuß besteht aus 26 Knochen, 114 Bändern und 20 Muskeln, die ihn beweglich machen und Stabilität verleihen. Gleichzeitig geben hunderte Nervenfasern ständig Informationen vom Fuß ans Gehirn weiter. Dies sind beispielsweise Rückmeldungen über Temperatur, Fuß- und Gelenkstellungen, Druckverhältnisse in einem Schuh und Beschaffenheit der Gehstrecke. Um all diese Funktionen aufrecht zu halten, muss eine gute Durchblutung gewährleistet sein.

Bei dem Krankheitsbild Diabetes können sich Nervenschäden und Durchblutungsstörungen an den Füßen entwickeln. Nähere Informationen sollen Ihnen die folgenden Seiten der Broschüre vermitteln.

## Die gestörte Durchblutung

Die gestörte Durchblutung, medizinisch „paVK“ (periphere arterielle Verschlusskrankheit), wird im Volksmund auch „Schaufensterkrankheit“ genannt. Sie entsteht durch Ablagerungen in den Arterien des Körpers, welche zu einer verminderten Durchblutung der Beine und Füße führen können. Anzeichen sind z.B. ein fehlender Fußpuls sowie blasse und bläuliche Hautfarbe. Bei längerem Laufen entstehen Schmerzen und Krämpfe in den Waden. Dies führt dazu, dass es nicht mehr möglich ist, schmerzfrei eine längere Strecke zu gehen, während in Ruhe keine Beschwerden vorhanden sind.

## Die geschädigten Nerven,

auch genannt „periphere Neuropathie“ sind häufig Folge eines Diabetes und wichtigste Ursache bei der Entstehung des Diabetischen Fußsyndroms (DFS). Dabei können geschädigte Nerven anfangs zu Störungen des Schmerz-, Berührungs- oder Temperaturempfindens führen, aber auch zu chronischen Schmerzen und Missempfindungen. Berichtet wird oft über „Ameisenlaufen“, „Kribbeln“ oder auch „Brennen“ bis hin zu „Pelzigkeit“, „Taubheitsgefühl“ und „Schmerzverlust“ an den Füßen. Diese Beschwerden treten in der Regel in Ruhephasen auf und bessern sich beim Laufen.

## Die Untersuchungsmethoden in der ärztlichen Praxis:

- Die Hände und die Augen des Untersuchers sind das wichtigste Arbeitsmittel. Sie ertasten den Fußpuls, beurteilen das Aussehen und geben Hinweise auf die Temperatur der Haut.
- Der Stimmgabeltest überprüft die Sensibilität in tieferen Gewebeschichten.
- Mit einem Monofilament testet man die Berührungsempfindlichkeit.
- Zur Wahrnehmung von Temperaturänderungen dient ein Prüfgerät für den Temperatursinn der Füße.



© Dreamstime



© Dreamstime

## Doppeltes Risiko - Diabetes und Wunden

Das schlechter versorgte Gewebe, in Kombination mit einem verminderten Schmerzempfinden, ist anfällig für jede Art von Verletzungen. Kleinste Hautschäden können sich innerhalb weniger Tage massiv verschlechtern und zu chronischen Wunden führen. Die Heilungstendenz ist geringer, je später Wunden professionell beurteilt und versorgt werden. Mögliche Ursachen für Verletzungen an den Füßen können schlecht sitzendes Schuhwerk, unbemerkte Fremdkörper im Schuh, faltige Socken, Barfußlaufen sowie falsch durchgeführte Fußpflege sein. Zudem sind Patienten mit Diabetes häufiger von Fuß- und Nagelpilz, übermäßiger Hornhautbildung und trockener Haut betroffen.

Der erste Schritt bei einer entstandenen Wunde ist die vollständige und andauernde Entlastung der betroffenen Stelle. Ein rezeptierter Entlastungsschuh unterstützt in diesem Fall die Wundheilung, damit neu entstandenes Gewebe durch Druck nicht wieder zerstört wird. Eine regelmäßige und fachgerechte Wundbehandlung, oft über einen sehr langen Zeitraum, ist unbedingt notwendig. Dies soll den drohenden Verlust von Zehen oder gar anderen Teilen des Fußes verhindern.



© Darco (Europe) GmbH



© Darco (Europe) GmbH

**„Die Füße – dieses Wunderwerk – verdienen unser Augenmerk...“ (K.S.)**

### **Wie können Fußverletzungen vermieden werden?**

Nur durch eine tägliche Kontrolle Ihrer Füße können Sie jede Art von Veränderungen, wie kleinere Wunden, Druckstellen, Blasen und Schwielen frühzeitig bemerken. Ist man nur eingeschränkt beweglich, kann ein vergrößernder Hand oder Teleskopspiegel hilfreich sein.

Ihren Füßen zuliebe sollten Sie auf sorgfältige Fußpflege nicht verzichten. Übermäßige Hornhaut lässt sich schonend mit Naturbimsstein und Sandpapierfeile entfernen. Gänzlich ungeeignet sind alle spitzen, scharfen und metallenen Werkzeuge wie Hornhauthobel, Raspel und ähnliches.

Die ideale Wassertemperatur bei Fußbädern liegt bei 30-35° Grad. Danach sollten Sie unbedingt auf Trockenheit besonders in den Zehenzwischenräumen achten, denn feuchte und warme Haut ist anfälliger für Fußpilzinfektionen. Seit einigen Jahren gibt es spezielle Produkte für den höheren Pflegebedarf Ihrer Haut. Kontinuierliches Cremen hält die Haut geschmeidig, verbessert den Feuchtigkeitsgehalt und erhält die Schutzbarriere.



© Dreamstime



© Dreamstime

**mit 10% Urea für  
besonders intensive  
Pflege**



## Wellion Pflegecreme

Zu empfehlen bei sehr trockener, rissiger und empfindlicher Haut, und als Kälte- und Wetterschutz. Die Wellion Pflegecreme ist besonders geeignet für die Fußpflege bei sehr trockener Haut, und ideal für die Anwendung in der Fußprophylaxe bei Diabetikern.

Optimaler Hautschutz für die Problemhaut. Pflegt und schützt die Haut. Hält die Haut geschmeidig, reguliert die Feuchtigkeit, zieht schnell ein und beruhigt die gereizte Haut.

- Mit 10% Harnstoff
- Bindet Feuchtigkeit in der Haut
- Verminderung übermäßiger Verhornung
- Förderung der Wundheilung
- Beseitigung von Juckreiz
- Schutz vor Bakterien und Pilzen
- Parfum- und Farbstofffrei



**„So ist der Mensch, er schimpft auf den Fuß, dabei ist der Schuh der Schuldige.“**

Damit Ihnen dies nicht passiert achten Sie beim Kauf auf passende und bequeme Schuhe, möglichst aus Leder. Schuhwerk sollte eher am Nachmittag gekauft werden, denn oft schwillt der Fuß im Laufe des Tages etwas an und am Morgen gekaufte Schuhe können gegen Abend zu Druckstellen führen. Barfußlaufen als Alternative ist bei Patienten mit eingeschränkter Nervenfunktion sehr gefährlich da das Verletzungsrisiko zu groß ist.

Bei bestehenden Fußdeformitäten helfen individuell angefertigte Schuheinlagen. Hochgradige Veränderungen können mit Hilfe von Maßschuhen versorgt werden.

### **Wann ist eine Behandlung bei einem Podologen notwendig?**

Liegt ein ausgeprägter Befund vor und ist der Patient zudem nicht in der Lage die Pflege seiner Füße sicherzustellen, kann eine Behandlung bei einem Podologen verordnet werden. Die Therapie umfasst unter anderem das Abtragen von Hornhautschwielen und das Bearbeiten von veränderten Zehennägeln.





- Erstklassige Wellion Produkte
- Professioneller Service
- Spezielle Angebote nur für Mitglieder

**Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!**

Einfach Anmeldekarte auf der letzten Seite ausfüllen und an MED TRUST senden.

#### Ihre Wellion CLUB Vorteile:

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**  
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**  
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**  
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Servicetage**  
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Journal**  
GRATIS umfangreiche Informationen zum Thema Diabetes sowie zu neuen Produkten und aktuellen Trends



Registrieren Sie sich jetzt **GRATIS** und **unverbindlich** zum **Wellion CLUB** und profitieren Sie von den vielen **Wellion CLUB** Vorteilen.

ÖSTERREICH  
02626/64190  
Mo - Do 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Fr 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

- **Wellion Homepage**  
**www.wellion.at**  
Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Regelmäßige Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.
- **Wellion Diabetestagebücher**  
bestellen Sie **GRATIS** Ihr persönliches Wellion Tagebuch
- **Wellion Kunden Service**  
Wir sind für Sie da:

### Wellion CLUB Anmeldung

O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir **GRATIS** mein Wellion Wunschmessgerät als **Willkommensgeschenk** zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und leserlich ausfüllen!)

Vorname

Name

Straße

PLZ / Ort

e-Mail (für die Zusendung von speziellen Angeboten)

Geb.Datum

Ich stimme zu, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz in Folge als MED TRUST™ bezeichnet, meine in diesem Formular erfassten personenbezogenen Daten zum Zwecke der Zusendung regelmäßiger Informationen über die Produkte der MED TRUST per Post und per E-Mail verwendet. Ich stimme weiterhin zu, dass mir MED TRUST E-Mails mit Informationen über Produkte der MED TRUST zusendet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz widerrufen.

Datum/Unterschrift

Nachporto bezahlt Empfänger

WELL12SAT 2016-08

Bitte  
freimachen,  
falls Briefmarke  
zur Hand

### Antwortkarte

MED TRUST Handelsges.m.b.H.  
Gewerbepark 10  
A-7221 Marz

Tel.: (+43) 02626 / 64 190  
Fax: (+43) 02626 / 64 190-77



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# wellion® Club

## ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion CALLA oder Wellion LUNA Wunschblutzuckermessgerät als Willkommensgeschenk. Nähere Informationen zu den Geräten finden Sie auf [www.wellion.at](http://www.wellion.at).

### CALLA *light*

- brombeere
- grün
- silber
- weiß



### CALLA *mini*

- petrol
- schwarz



### CALLA *classic*

- brombeere
- grün
- silber
- weiß



### CALLA *dialog*



### LUNA *duo*

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



### LUNA *duoStyle*



# wellion®



Ihre  
ÖSTERREICHISCHE  
Diabetesmarke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Handelsgesellschaft m.b.H.  
Gewerbepark 10 • A-7221 Marz  
Tel.: (+43)02626/64190 • Fax: DW 77  
e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)  
[www.medtrust.at](http://www.medtrust.at) • [www.wellion.at](http://www.wellion.at)