

7 Tipps, die Sie sich merken sollten

1. Scharfe Gegenstände (z.B. Scheren) oder Hitze (z.B. heißer Sand) sind für Ihre Füßen tabu. Vorsicht auch bei Wärmflaschen oder Heizgeräten.
2. Gehen Sie auch mit „Kleinigkeiten“, z.B. Blasen, Rissen und kleinen Wunden, unverzüglich zum Arzt.
3. Laufen Sie nie barfuß oder in Socken. Hausschuhe schützen Sie.
4. Lassen Sie mindestens einmal jährlich Ihre Füße vom Hausarzt oder Diabetologen untersuchen.
5. Tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk, egal ob im Haus oder Garten, beim Sport oder Wandern.
6. Falls eine Wunde innerhalb von zwei Wochen nicht abheilt, suchen Sie unbedingt schnell einen Arzt auf.
7. Beraten Sie mit Ihrem Arzt, welche Art von Sport oder Bewegung für Sie sinnvoll ist.

[<< Zurück](#) Weiter [>>](#)

Oder laden Sie den Ratgeber als [PDF](#) herunter