

wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

# DIABETES UND FUSS RATGEBER



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**w**wellion®  
**CALLA**light



- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-MARKER**
- **EINFACHE HANDHABUNG**



**„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,  
Frau Claudia Donath und Frau Astrid Hofmann  
Diabetesberaterinnen DDG  
Praxis Dr. Steindorf, Schkeuditz

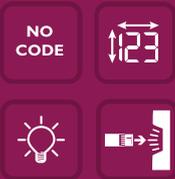
# „Gehen ist des Menschen beste Medizin“

Hippokrates von Kos

An alle Menschen, denen ihre Füße  
am Herzen liegen!



# wellion<sup>®</sup> GALILEO



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION:  
KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER  
TESTSTREIFEN-  
EINSCHUB



## 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-, Berührung- 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.

**w**wellion®

**LUNA** *trio*



GLU,  
CHOL  
& UA

- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN:  
CHOLESTERIN- UND  
HARNSÄURE  
MESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## **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.

„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 Cremes hält die Haut geschmeidig, verbessert den Feuchtigkeitsgehalt und erhält die Schutzbarriere.

**w**wellion®  
Skin Care Cream



- MIT 10% UREA  
FÜR BESONDERS  
INTENSIVE PFLEGE
- SCHUTZ GEGEN  
TROCKENE HAUT



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



**„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?**

Eine Behandlung beim Podologen kann verordnet werden wenn ein diabetisches Fußsyndrom mit Nervenschädigung und/ oder Durchblutungsstörung ohne Hautdefekt (Wagner-Stadium 0) vorliegt. Die Therapie umfasst unter anderem das Abtragen von Hornhautschwielen und das Bearbeiten von veränderten Zehennägeln.

**wellion®**  
**1SHOT**



**TURBO-  
ENERGIESPENDER  
MIT GESCHMACK**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



# wellion<sup>®</sup> *Club*

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

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

## **Ihre Wellion Vorteile:**

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**

Personalisiert und im praktischen Scheckkartenformat - Kann auf Reisen als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden (in deutsch und englisch)

- **Kostenlose Batterien**

1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät

- **Kostenloses Wellion Messgerät**

Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB, Details zu allen Geräten finden Sie unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

- **Wellion Diabetestagebuch / Wellion Blutzuckerpass**

Bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch oder Ihren persönlichen Wellion Blutzuckerpass



• **Wellion Informationsportal**

Aktuelles finden Sie im Internet unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema Diabetes, Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Downloaden

• **Wellion Kundenservice**

Wir sind für Sie da: **Mo - Fr: 8:00 bis 17:00 Uhr**  
**Tel.: (+49) 035205 / 469-10**

**MED TRUST GmbH**  
**Bergener Ring 17-19**  
**01458 Ottendorf - Okrilla**

Die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für den Wellion® CLUB der MED TRUST GmbH Deutschland, unsere Datenschutzerklärung und eine Übersicht der Wellion Club Leistungen, finden Sie unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de).

**Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung**

**O JA, ich möchte kostenfrei Mitglied im Wellion CLUB werden, und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen.**  
(Bitte Karte vollständig und leselich in Großbuchstaben ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: \_\_\_\_\_

Wellion Geräte-Nr.: \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

e-Mail \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_  
Ich willige ein, dass die MED TRUST GmbH, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla, in Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabeterausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einbindung für Serviceeige und der Zusendung des Wellion Journals sowie der Zusendung regelmäßiger Informationen über Veranstaltungen und Produkte der MED TRUST GmbH, E-Mail: [www.wellionclub@medtrust.de](mailto:www.wellionclub@medtrust.de) und ohne Angabe von Gründen, mittels E-Mail = [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de) oder mittels Brief an MED TRUST, Bergener-Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla widerrufen.

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte  
frankieren,  
falls Marke  
zur Hand.

**Deutsche Post**  
**ANTWORT**

**MED TRUST GmbH**  
**Bergener Ring 17-19**  
**01458 Ottendorf - Okrilla**

**Tel.: (+49) 035205 / 469-10**  
**Fax: (+49) 035205 / 469 -19**  
**E-mail: [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de)**  
**Web: [www.medtrust.de](http://www.medtrust.de)**

WE1251MTD-2018-10

# wellion® Club

## ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk.  
Nähere Informationen zu den Geräten finden Sie auf [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de).

Bitte wählen Sie die Maßeinheit Ihres Wunschgerätes:  mg/dl  mmol/L

### CALLA<sup>light</sup>

- brombeere
- weiß



### CALLA<sup>classic</sup>

- silber



### CALLA<sup>mini</sup>

- petrol
- schwarz



### CALLA<sup>dialog</sup>

- 



### GALILEO

- GLU/KET
- gelb



### LUNA<sup>trio</sup>

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



- GLU/CHOL
- weiß

### GALILEO<sup>compact</sup>

- 



# wellion®



Ihre  
ÖSTERREICHISCHE  
Gesundheitsmarke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

DEUTSCHLAND:  
MED TRUST GmbH

Bergener Ring 17-19 • D-01458 Ottendorf - Okrilla  
Tel.: (+49) 035205/ 469 10 • Fax: (+49) 035205/ 469 19  
e-mail: [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de)  
[www.medtrust.de](http://www.medtrust.de) • [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

ÖSTERREICH:  
MED TRUST Handelsges.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)