



Ein Händchen für die Füße: Sonia Lechtenböcker

Podologin mit eigener Diabetes-Erfahrung:

Sonia Lechtenböcker vom **Dortmunder Zentrum für Haut- und Fußgesundheit ZFF** gehört zu den Top-Podologen Deutschlands (siehe Experten-Liste S. 65).

Die Behandlung des diabetischen Fußes ist einer ihrer Schwerpunkte. Dabei schöpft sie aus eigenen Erfahrungen. Sie hat Typ-1-Diabetes. Außerdem ist sie Wundexpertin, Diabetes-Beraterin und Schmerztherapeutin.

Mit Übungen auf dem Balancekissen kräftigt Sonia Lechtenböcker auch ihre eigenen Füße

Foto: Marina Weigl für FOCUS-Diabetes

Auf die Füße kommen

Die richtige Gehtechnik und etwas Fußtraining verhindern Schmerzen. Podologin Sonia Lechtenböcker und Physiotherapeut Thomas Rogall erklären, wie man **Fuß- und Gangproblemen Schritt für Schritt beikommt**

Wenn Sonia Lechtenböcker ihre Füße trainieren möchte, nimmt sie den Duden aus dem Regal. Sie legt das dicke Buch auf den Boden und stellt sich davor. Dann platziert sie die Zehen des rechten Fußes auf dem Wälzer. Die Ferse bleibt am Boden. Zehn Sekunden hält sie nun die Position und dehnt so den Fuß. Danach kommt die linke Seite dran. Solche Übungen macht die Typ-1-Diabetikerin mehrmals am Tag. Denn sie weiß: Bewegung ist die beste Therapie, um Füße gesund zu halten.

Fußgesundheit ist Sonia Lechtenböckers Beruf. Schon seit 30 Jahren arbeitet die 60-Jährige als Podologin und behandelt täglich die Druckstellen, Hornhaut und Nagelprobleme ihrer Patienten. Sie sieht – im wahrsten Sinne des Wortes – sofort, wo der Schuh drückt. Dass sie auch auf ihre eigenen Füße achten muss, weiß sie seit fünf Jahren. Im Spanien-Urlaub bekam sie plötzlich Kopfschmerzen, starke Übelkeit und so großen Durst, dass sie mehr als drei Liter pro Tag trank. „Ich hatte schon eine Ahnung, dass es am Blutzucker liegen könnte, habe die Symptome aber auf das heiße Sommerwetter geschoben“, sagt Lechtenböcker. Weil es ihr zwei Tage

Spezialisten
Deutschlands Top-Experten für Podologie und Orthopädieschuh-technik finden Sie ab Seite 65.



Sind Füße blass, bläulich oder kalt, ist das ein Warnzeichen

Sonia Lechtenböcker, Podologin

später immer noch nicht besser ging und das Kopfweh zunahm, besorgte sie sich ein Blutzuckermessgerät in der Apotheke. Der Nüchternblutzuckerwert am nächsten Morgen war erschreckend: 345mg/dl (12,9 HbA1c) statt des Normalwerts von 100 mg/dl (5,6 HbA1c). Noch am Ferienort suchte die Podologin einen Arzt auf, der bei ihr Typ-1-Diabetes feststellte. Die Ursache war vermutlich eine vorausgegangene Maserninfektion, in deren Folge die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion einstellte.

Gespür für Gefäßschädigungen

Seit die Podologin selbst von der Stoffwechselstörung betroffen ist, kommen mehr Menschen mit Diabetes in ihre Praxis. „Sie wissen, dass ich viele ihrer Sorgen aus eigener Erfahrung kenne und bei der Untersuchung sehr genau hinsehe“, sagt Lechtenböcker. „Ich überprüfe penibel, ob Füße blass, bläulich oder kalt sind, eine trockene Haut haben oder ob es eine starke Verhornung an der Fußsohle gibt – denn das sind Warnzeichen dafür, dass der erhöhte Blutzuckerspiegel die Gefäße bereits geschädigt haben könnte.“



Einfaches Hilfsmittel: Lechtenböcker trainiert ihre Fußmuskeln mithilfe eines Buchs

Geschädigt bedeutet unter anderem, dass sich in den Beinarterien Ablagerungen gebildet haben, die die Gefäße verengen und das Blut dort nur noch eingeschränkt fließen lassen. Die Folge: Gewebe und Muskulatur werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Ärzte bezeichnen dies als periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK). „Diese frühzeitig zu entdecken oder am besten ihre Entstehung zu verhindern ist für jeden Diabetiker sehr wichtig, denn im schlimmsten Fall droht eine Amputation“, weiß die Fußexpertin. Auch Nervenschädigungen (Polyneuropathie) müsse man im Auge behalten. Sind sie fortgeschritten, nehmen Betroffene Schmerzen, Wärme und Kälte in den Füßen nicht mehr wahr. „Ich habe schon Patienten behandelt, die deutliche Verletzungen hatten oder gar auf offenen Wunden liefen und das nicht bemerkt haben“, erzählt Lechtenböcker.

Wie sich solchen Fußproblemen vorbeugen lassen? „Mit Gehen!“, sagt die



Greifübung: mit den Zehen einen Stift hochheben und ablegen

Podologin. Denn durch die Muskelaktivität sprießen neue Blutgefäße, bilden sich um die Engstelle eines Gefäßes herum und leiten den Blutstrom um. So werden die schlecht durchbluteten Beine und Füße wieder mit Sauerstoff versorgt. Ein Geh-Training gehört daher zur Standardbehandlung einer pAVK. (Mehr über Sport bei pAVK lesen Sie auf Seite 50).

Klebezettel als Memo

Ein wichtiger Schritt für jeden Menschen: mehr Gehen in den Alltag zu integrieren. „Regelmäßige Bewegung bedeutet, jede Möglichkeit zu nutzen, zu Fuß zu gehen“, sagt Physiotherapeut Thomas Rogall, Leiter der Münchner Fuß-Schule. Also das Auto so oft wie möglich stehen lassen und zum Bäcker oder Supermarkt laufen, Aufzüge und Rolltreppen strikt meiden und stattdessen die Treppe nehmen. Wer das konsequent befolgt, kann die von der Deutschen Herzstiftung empfohlenen 10 000 Schritte am Tag (entspricht etwa sechs bis sieben Kilometern) schaffen. Doch auch schon weniger Bewegung hilft, Fußprobleme zu verhindern: Die Deutsche Gesellschaft für Angiologie rät zu 30 bis 60 Minuten raschem Gehen, mindestens dreimal pro Woche.

„Wichtig ist auch, nicht stundenlang starr am Schreibtisch zu sitzen“, erklärt Rogall, „Füße wollen alle 20 bis 30 Minuten kurz durchbewegt werden.“ Um seine Tipps auch selbst zu befolgen, hat Rogall seinen Arbeitsplatz entsprechend eingerichtet: Er hat drei verschiedene Stühle – einen Bürostuhl, einen festen Stuhl und einen Hocker – und wechselt diese von Zeit zu Zeit. „So verhindere ich, dass ich zu lange in derselben Sitzposition verharre, stehe regelmäßig auf und gehe ein paar Schritte.“ Deshalb stehen auch Drucker und Telefon nicht in Griffnähe. Und klar macht Rogall auch oft Fußübungen (Beispiele auf S. 58). „Damit man das in der Alltagshektik nicht vergisst, kann man ein paar Klebezettel auffällig am Schreibtisch platzieren. Auch Fitness-Apps mit Erinnerungsfunktion können einen auf Trab halten.“

Wunden durch Gehfehler

Noch etwas liegt dem Physiotherapeuten am Herzen – Menschen mit Diabetes sollten beim Laufen darauf achten, Gehfehler zu vermeiden. „Diese können Druckstellen, Hornhaut, Entzündungen und Wunden verursachen.“ Sein Credo: „Das richtige Bewegungsmuster kann vielem Leid vorbeugen!“

Dass man beim Gehen tatsächlich eine Menge falsch machen kann, lernen Menschen in Rogalls Fuß-Schule: Als Erstes lässt er seine Schüler eine Runde auf und ab gehen, dann erklärt er, wo es beim Gang hapert. Eine Kursteilnehmerin hat einen deutlichen Hüftschwung. „Nett anzuschauen, aber schlecht für die Füße“, sagt der Experte. „Weil die Körpermitte ständig zur Seite weicht, kippt der Fuß beim Laufen hin und her, und es entstehen vermehrt Druckstellen.“ Eine instabile Körpermitte sei generell die Hauptursache vieler Fußprobleme. Auch eine



Ein deutlicher Hüftschwung ist nett anzuschauen, aber schlecht für die Füße

Thomas Rogall, Leiter der Fuß-Schule München und Autor des Buches „Gesunde Füße Schritt für Schritt“ (Herbig, 16 Euro)

ungünstige Schritttechnik könne zu Gangproblemen führen. So setzt ein Teilnehmer den Fuß zu hart mit der Ferse auf. Rogall bemerkt dies sofort und erklärt, warum diese Gehtechnik schlecht ist: „Weil die Fersenkante nicht gepolstert ist, entstehen dort leichter Druckstellen und Hornhaut. Die können zu Wunden führen.“

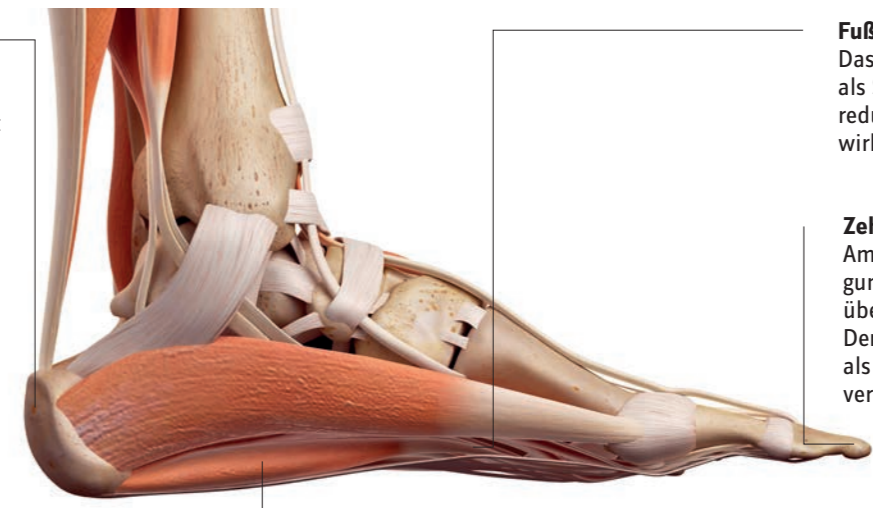
Unter dem genauen Blick des Lehrers üben die Kursteilnehmer Schritt für Schritt den natürlichen Gang. Sie setzen den Fuß auf dem Fettpolster der Ferse auf, rollen ihn über den Mittelfuß, den Ballen und die Zehen ab (siehe Grafik). „Setzt die Ferse sanft auf – ein zu festes Auftreten verursacht harte Stöße für Fuß und Rücken“, rät Thomas Rogall und gibt den Fußschülern weitere Tipps. „Achtet darauf, dass Kopf, Arme und Beine beim Gehen geradeaus gerichtet sind“, empfiehlt er, „und schwingt den Körper beim Laufen. Bewegt die Arme etwas nach vorn und hinten. Geht möglichst leichtfüßig durchs Leben.“

Der natürliche Gang

Bei jedem Schritt lastet das gesamte Körpergewicht auf unseren Füßen. Deswegen hat sich die Natur eine kluge Konstruktion ausgedacht: Ferse, Fußsohle, Zehen und Fußgewölbe spielen zusammen, um einen schonenden Gang zu ermöglichen

Ferse
Der Fuß setzt mit der Ferse zuerst auf. Wer zu fest auftritt, belastet seine Gelenke stärker. Daher möglichst weich auftreten.

Fußsohle
Nach der Ferse rollt der Fuß über den äußeren Bereich der Fußsohle weiter ab. Hier schützt ein 4 mm dickes Hautpolster vor Verletzungen.



Fußgewölbe
Das Fußgewölbe dient als Stoßdämpfer und reduziert die Krafteinwirkung auf den Fuß.

Zehen
Am Ende der Bewegung rollt der Fuß über die Zehen ab. Der große Zeh sollte als Letztes den Boden verlassen.

Fotos: Mairina Weigl für FOCUS-Diabetes

Fotos: Science Photo

Im Alltag lässt sich dieser Rat nicht immer realisieren. Oft hetzt man zur U-Bahn, ins Büro oder schleppt Einkaufstüten nach Hause – und denkt nicht an den richtigen Gang. Daher ist Achtsamkeit wichtig. Rogall empfiehlt, sich beim nächsten Spaziergang einfach mal wieder bewusst auf das Gehen zu konzentrieren: Trete ich zu fest auf? Ist mein Fuß stabil, oder wackelt er und kippt hin und her? Wie fühlt sich ein geschmeidiger, katzenartiger Gang an, bei dem ich mit wenig Druck auftrete? Je öfter man richtig läuft, desto besser verinnerlicht man den gesunden Gang.

Viele tragen zu kleine Schuhe

Auch die Schuhe haben natürlich großen Einfluss darauf, ob ein Fuß Druckstellen oder Wunden bekommt. Menschen mit Diabetes wird vom Barfußlaufen abgeraten, um schlecht heilende Verletzungen zu vermeiden. So stecken ihre Füße selbst im Sommer bei fast jeder Bewegung in Schuhen.

Sonia Lechtenböcker weiß, was das falsche Schuhwerk bei Diabetes-Patienten anrichten kann: „Viele Menschen tragen Schuhe, die zu klein sind, und zwar um mindestens eine Schuhgröße.“ Die Folge: Die Zellen krallen, bekommen Druckstellen und Blasen. Weil der Fuß nicht einwandfrei abrollen kann, ist zudem der Gang beeinträchtigt. Zu weit dürfen Treter aber auch nicht sein, denn dann rutscht der Fuß darin hin und her.

Bei der Behandlung sieht sich die Podologin die Schuhe ihrer Patienten nicht nur von außen an, sondern wirft auch einen Blick hinein: „Ich habe schon Haarnadeln, kleine Figuren aus dem Überraschungsei oder Katzentrockenfutter gefunden“, sagt sie. „Die Betroffenen haben das beim Gehen nicht gespürt. Auch nicht, dass diese Gegenstände die Fußhaut aufgescheuert hatten.“ Bevor Menschen mit Diabetes einen Schuh anziehen, sollten sie ihn umdrehen, kurz ausschütteln und mit der Hand aufmerksam von innen abtasten. Erst dann kann es losgehen mit dem neuen Gehen.

Yvonne Küster

Wellness für die Füße

Wir schenken unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit, sagt Matthias Manke, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. In seinem Buch „Leichtfüßig“ (Lübbe Verlag, 18 Euro) zeigt er, wie man Ferse, Sohle und Zehen Gutes tut



Die Fußreflexzonen sollen Organe und Muskeln im Körper „spiegeln“

Eine Fußreflexzonenmassage verbessert die Durchblutung, stärkt die Tiefenwahrnehmung und entspannt den gesamten Körper. Matthias Manke empfiehlt die fernöstliche Massageform daher bei Schmerzen oder Durchblutungsstörungen. Wo die Reflexzonen liegen, erfahren Sie auf der „Fußlandkarte“ oben.

Eine Paarmassage ist besonders schön: Machen Sie es sich auf dem Sofa oder Bett bequem, legen Sie entspannende Musik auf, und winkeln Sie das Knie mit einem gerollten Handtuch darunter leicht an. Nun kann Ihr Partner mit der Massage beginnen – oder besser mit dem Drücken. Denn bei der Reflexzonenmassage wird die ausgewählte Zone mit der Daumenkuppe langsam eingedrückt (1 bis 3 Sek.), gehalten (5 bis 30 Sek.) und langsam wieder gelöst (1 bis 3 Sek.). Bemerken Sie eine schmerzende oder verhärtete Stelle, bearbeiten Sie diese so lange, bis der Schmerz nachlässt. Manchmal sind dazu drei bis vier Massagen notwendig.

Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur: Hierzu benötigen Sie ein Schaumstoffkissen oder eine zusammengerollte Decke. Stellen Sie sich mit beiden Beinen darauf. Durch die instabile Unterlage müssen Sie Ihre Haltung ständig korrigieren, heben Sie nun ein Bein an. Für Profis: Augen schließen!

Stabilisierung von Ferse und Sprunggelenk: Stellen Sie sich mit den Vorfüßen auf die unterste Treppenstufe, und halten Sie sich am Geländer fest. Die Fersen ragen über den Stufenabsatz hinaus. Nun heben und senken Sie abwechselnd die Fersen. Diese sollten nicht nach innen abknicken. Machen Sie 30 Wiederholungen, am besten morgens und abends.

Beschwerden von Hallux valgus lindern: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, legen Sie einen Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beines ab, und umfassen Sie mit der Hand das Großzehenendglied. Ziehen Sie nun vorsichtig daran, dadurch entlasten Sie das schmerzhafte Gelenk.

Foto: istockphoto

Sonderseite in Kooperation mit jameda



© Freepik, ©PHILLIPIMAGE Shutterstock.com

Per Mausklick zum Arzt in Zeiten von Corona

Die Digitalisierung der Arztpraxis ist derzeit in aller Munde. Wir verraten Ihnen, welche digitalen Angebote Ihren Arztbesuch schon jetzt erleichtern – vor allem während der Corona-Pandemie.

Ihr Termin beim Diabetologen steht wieder an und Sie sind verunsichert, ob Sie diesen aufgrund der Corona-Pandemie wahrnehmen sollen? Gerade Risikogruppen – wie Diabetiker – fragen sich, wie sie ihre Arztbesuche gestalten sollen. Oftmals ist ein Besuch in der Praxis gar nicht zwingend notwendig. Verlegen Sie die Diabetesprechstunde mit Ihrem Arzt einfach in Ihr Wohnzimmer und besprechen Sie Ihre Blutzuckereinstellung online per Video. Die Vorteile der Videosprechstunde liegen klar auf der Hand: Abgesehen von der Zeitersparnis und Flexibilität, können Sie sich in Zeiten der Corona-Pandemie vor Ansteckung schützen. jameda begleitet Sie von der Arztsuche über die Terminfindung bis hin zum virtuellen Arztgespräch.

Den passenden Arzt online suchen

Freunde und Familie oder auch der Hausarzt – sie alle können hilfreiche Empfehlungen für einen geeigneten Arzt geben. Doch es geht noch leichter: Mithilfe der Online-Arztuche haben Sie die Möglichkeit mit nur wenigen Klicks den passenden Arzt zu finden. Geben Sie dafür auf dem entsprechenden Portal die ge-

wünschte Fachrichtung des Arztes (z. B. Diabetologe) oder Erkrankung (z. B. Altersdiabetes) ein und wählen Sie den passenden Spezialisten aus. Die zahlreichen Erfahrungsberichte anderer Patienten geben eine hilfreiche Orientierung bei der Wahl des passenden Arztes.

Termin mit wenigen Klicks buchen

Vorbei sind die Zeiten, in denen Sie sich bei der Terminvereinbarung an die Sprechzeiten der Praxis halten mussten und in der Warteschleife des Praxistelefons hingen. Ist der passende Arzt gefunden, können Sie Ihren Termin bereits jetzt schnell und einfach online buchen.

Arzt per Videosprechstunde besuchen

Videochats gehören mittlerweile zum Alltag – und sind auch für den Arztbesuch möglich: Egal ob für eine Erstberatung oder das Besprechen Ihrer Blutzuckerwerte, zu vielen Themen können Sie schon jetzt per Videosprechstunde mit Ihrem Arzt sprechen. So schützen Sie sich während der Corona-Pandemie vor Ansteckung, sparen sich die Anfahrt in die Praxis und die Zeit im Wartezimmer.

jameda begleitet Sie

Finden Sie den passenden Diabetologen: Mithilfe der Online-Arztuche von jameda, Deutschlands größtem Arzt-Patienten-Portal, finden Sie den passenden Experten in Ihrer Nähe. Die Meinungen anderer Patienten zu den Ärzten, Suchfilter und zahlreiche Zusatzinformationen helfen Ihnen bei der Arztwahl. Im Anschluss an die Suche können Sie Ihren Wunschtermin direkt beim Marktführer jameda verbindlich buchen und Ihren Termin per Videosprechstunde online wahrnehmen. Mehr Informationen:

www.jameda.de