

Geschmeidig bleiben!

Fehlende Zuwendung an den Füßen führt zu übermäßiger **Hornhaut** mit Rissen, Schwielen und Hühneraugen, die sehr schmerzhaft sein können. Zudem steigt das Risiko für Pilzerkrankungen.

Die Füße leisten Schwerstarbeit. Sie gehen über Stock und Stein, ein Leben lang, viele Kilometer weit. Ein Mensch läuft durchschnittlich 160 000 Kilometer in seinem Leben – also viermal um die Erde. Dabei muss der Fuß den Auftritt abfedern, das

Gleichgewicht halten und Unebenheiten des Bodens ausgleichen. Beim Joggen werden die Füße besonders beansprucht. Auf ihnen lastet etwa das Fünffache des Körpergewichtes, der Druck kann bis zu einer Tonne betragen. Trotz dieser Leistung werden die Füße bei der Körperpflege oft vernachlässigt.

Erst wenn es zu vermehrter Hornhaut oder schmerzhaften Hühneraugen gekommen ist, Sandalen oder neue Schuhe zu Schürfungen oder Blasen geführt haben oder sich ein Fuß- oder Nagelpilz unangenehm bemerkbar macht, wird ihnen meist die gebührende Beachtung geschenkt.

Schwielen und Schrunden

Vermehrte Hornhaut entsteht also immer da, wo die Haut starkem Druck ausgesetzt ist. Die Bildung einer besonders dicken Schicht aus abgestorbenen harten Zellen stellt einen Schutzmechanismus des Körpers dar, um tiefergelegenes Gewebe natürlich zu ►



© Alex Koch / 123rf.com

► schützen. An den Füßen sind vor allem Fersen und Fußballen mechanisch belastet, sodass hier die Hornhaut am stärksten ist und sich zu einer Schwielle verdickt. Obwohl diese Hyperkeratosen eigentlich etwas Gutes sind, bringen sie Nachteile mit sich. Nicht nur, dass die gelb-braune Hornschicht als kosmetisch störend betrachtet wird. Verdickte Hornhaut neigt zu Trockenheit. Und je dicker die trockene Hornschicht ist, desto leichter reißt sie ein. Die Einrisse (Schrunden) können bis in tiefere Hautschich-

Verfügung. Ebenso eignet sich ein altes, hartes und trockenes Handtuch gut zum Rubbeln. Allerdings sollte man Hornhaut niemals mit scharfen Klingen oder groben Raspeln bearbeiten, da die Gefahr groß ist, abzurutschen und sich zu verletzen. Außerdem wird die Haut gereizt und es bildet sich schnell neue verdickte Hornhaut. Auch mit Spezialpflastern kann man übermäßiger Hornhaut zu Leibe rücken. Sie sorgen für eine Druckentlastung und damit für die Beseitigung der Ursache der Überproduk-

sie nur wenige Talgdrüsen besitzt, die auf den Fußsohlen ganz fehlen. Je rauer die Haut ist, desto häufiger müssen die Füße eingefettet werden, allerdings nicht zwischen den Zehen. Für die Pflege trockener, rissiger Fußhaut eignen sich lipidreiche Präparate (z. B. mit Advocado-, Sanddorn-, Jojoba-Öl) mit einem Zusatz an feuchtigkeitsbindenden Faktoren (z. B. Harnstoff (Urea), Glycerin), die den Mangel an Fett und Feuchtigkeit ausgleichen und für eine ausgeglichene Hydro-Lipid-Barriere sorgen.

zudem vermehrter Hornhautbildung vor. Sind in den Pflegecremes oder -schäumen zusätzlich noch hornhautreduzierende Stoffe (z. B. Harnstoff, Salicylsäure) enthalten, ist der hornhautvermindernde Effekt noch stärker ausgeprägt. Da die Füße mit zunehmendem Alter und bei Diabetes zu vermehrter Trockenheit neigen, stellt eine Fußcreme oder ein Schaum vor allem für alte Menschen und Diabetespatienten einen unverzichtbaren Bestandteil der Körperpflege dar. Eine besonders trockene Fußhaut profitiert zudem von einer intensiv pflegenden Fußmaske. Dafür kann die normale Fußpflegecreme reichhaltig auf die zuvor gereinigte Haut aufgetragen werden. Anschließend die Füße in warmen Baumwollsocken einpacken und die Maske gut über Nacht einwirken lassen.

ROBUSTE FÜSSE

Um ihre Aufgabe problemlos zu gewährleisten, sind die Füße kompliziert zusammengesetzt: 28 Knochen, 19 Muskeln und 107 Sehnen und Bänder machen das meist belastete Körperteil funktionsfähig. Die Haut an den Fußsohlen ist durch Fetteinlagerungen und eine dicke Hornhautschicht besonders widerstandsfähig, um der Belastung beim Gehen und Stehen wie Druck, Zug und Verschiebungen standzuhalten. Durch die mechanische Beanspruchung wird die Haut zu einer vermehrten Bildung von Hornzellen (Keratinocyten) angeregt. Diese wandern während des Verhornungsprozesses in die oberste Schicht der Oberhaut (Epidermis) und bilden die Hornschicht (Stratum corneum). Sie ist an den Füßen typischerweise besonders dick. Während die Hornschicht durchschnittlich eine Dicke von 0,01 bis 0,03 Millimetern besitzt, kann sie an den Fußsohlen bis zu 5 Millimeter betragen.

ten reichen und spaltförmige Risse (Rhagaden) an den Fußkanten bilden, die bluten und sehr schmerzhaft sein können. Bakterien und Pilze erhalten zudem die Chance in die Haut einzudringen, was wiederum mit einer erhöhten Infektionsgefahr verbunden ist.

Keine Chance Hornhaut sollte daher regelmäßig entfernt werden, am besten nach dem Duschen oder Baden, wenn die Haut leicht aufgeweicht ist. Dafür stehen Bimsstein oder spezielle Feilen zur

tion von verhornter Haut. Darüber hinaus bringen sie eine sofortige Schmerzlinderung. Zusätzlich darin enthaltene Hydrokolloide sind in der Lage, ein feuchtes Milieu zu schaffen, das die Hornhaut aufweicht und zusätzlich den Zell-Erneuerungsprozess der Epidermis durch Abstoßen und Entfernen der Hornhaut-Zellen stimuliert.

Regelmäßige Pflege Nach der Hornhautentfernung sollten die Füße gut eingecremt werden. Die Haut an den Füßen ist von Natur aus trocken, da

Gut bewährt haben sich hydrophile Grundlagen (Öl-in-Wasser-Emulsionen). Sie erhöhen die Penetrationsfähigkeit der Inhaltsstoffe und lassen sich gut verteilen. Bei regelmäßiger Anwendung kann die Barrierefunktion der Haut stabilisiert werden. Die Haut wird glatt und geschmeidig, Keime können nicht so leicht eindringen. Risse heilen rasch mit Rezepturen ab, die heilungsfördernde (z. B. Dexpanthenol) oder entzündungshemmende Substanzen (z. B. Bisabolol) enthalten. Eine regelmäßige Pflege beugt

Entspannendes Fußbad Zur Fußpflege gehört auch ein 10- bis 15-minütiges Fußbad. Ideal sind Wassertemperaturen von 37 bis 39 °C. pH-neutrale Waschlotionen reinigen die Füße sanft und gründlich, ohne den Säureschutzmantel der Haut anzugreifen. Gleichzeitig quillt die Hornhaut auf, wodurch sie für Pflegewirkstoffe besonders aufnahmefähig wird. Außerdem macht ein Fußbad die Haut so geschmeidig, dass sich später die Hornhaut leicht abtragen lässt. Spezielle Badezusätze (z. B. ätherische Öle) entspannen, durchbluten, erfrischen oder desodorieren zudem beanspruchte Füße. Nach dem Bad müssen die Füße und vor allem die Zehenzwischenräume gut abgetrocknet werden, um einem Pilzbefall vorzubeugen.

Nicht vergessen Eine perfekte Fußpflege berücksichtigt auch die Nägel. Am besten lassen sich Fußnägel nach einem

Fußbad schneiden. Sie sind dann weich und lassen sich leichter mit einer Nagelschere oder einem Knipser kappen. Alternativ werden harte Nägel mit einem Nagelweicher geschmeidiger. Die Nägel sollten nicht zu stark eingekürzt werden, da dies die Gefahr für offene Wunden und damit für Entzündungen und Pilzbefall erhöht. Ein gerades Abschneiden und anschließendes Feilen verhindert zudem schmerzhaftes Einwachsen. Die Nagelhaut bitte nicht abschneiden. Sie sollte hingegen sanft mit einem Holz- oder Wattestäbchen zurückgeschoben werden, damit sie nicht verletzt wird. Nagelhautschieber aus Metall eignen sich wegen erhöhter Verletzungsgefahr nicht. Spezielle Lacke und Zubereitungen helfen auf lange Sicht, spröde und brüchige Nägel zu festigen. Polierfeilen bringen unlackierte Nägel zum Glänzen.

Pflege Tipps für gesunde und gepflegte Füße

- ▶ Füße regelmäßig eincremen, um vermehrte Hornhaut und Risse zu vermeiden, die Fußhaut ist dann auch weniger anfällig für Hühneraugen.
- ▶ Lauwarme Fußbäder (ca. 37 °C), um die Haut auf Hornhautentfernung vorzubereiten (keine Scheren oder Klingen wegen der Verletzungsgefahr verwenden).
- ▶ Wechselbäder (5 Minuten warm, 10 bis 20 Sekunden kalt) fördern die Durchblutung und sorgen für warme Füße.
- ▶ Schweißhemmende Fußcremes oder Fußbäder verwenden, um feucht-warmes Fußklima zu verhindern und damit einer Blasenbildung und einem Pilzbefall vorzubeugen.

- ▶ Füße und besonders Zehenzwischenräume gut trocknen, um das Risiko eines Pilzbefalles zu senken.
- ▶ Nur gut sitzendes, nicht drückendes Schuhwerk anziehen, um Hühneraugen- und Blasenbildung vorzubeugen.
- ▶ Eventuell Spezialpflaster oder Druckschutzpolster präventiv verwenden, damit sich keine Schwielen oder Blasen bilden.
- ▶ Obermaterial und Innensohle des Schuhs sollten aus Leder sein. Leder vermag den Schweiß aufzusaugen und vermeidet ein feucht-warmes Fußklima.
- ▶ Socken aus Fasern anziehen, die Feuchtigkeit aufnehmen.
- ▶ Schuhe mit unterschiedlich hohen Absätzen tragen, um die Fußmuskulatur zu kräftigen und für den Erhalt der Fußanatomie zu sorgen.
- ▶ Fußmassage und/oder Gymnastik für die Füße zur Entspannung und Stärkung der Fußmuskulatur sowie zur Förderung der Durchblutung.
- ▶ Auf unterschiedlichen Bodenbelägen barfuß laufen, was zur Kräftigung der Fußmuskulatur beiträgt. Diabetiker sollten darauf verzichten, um einer Verletzungsgefahr vorzubeugen.
- ▶ Ein regelmäßiger Besuch bei der Fußpflege pflegt die Füße optimal und bietet die Chance für eine professionelle Fußinspektion.

Vorsicht bei Nagelveränderungen Verfärbungen der Nagelplatte, weiße Streifen oder Querrillen – all das können Auswirkungen kosmetischer Prozeduren sein. Allerdings können auch ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen sowie verschiedene Erkrankungen ▶

NEU!
JETZT BEVORRATEN!

OMEGA
PHARMA

HALTEN SIE MÜCKEN AUF ABSTAND



JUNGLE FORMULA BY AZARON®: DER INSEKTENSCHUTZ IHRER WAHL FÜR EINE ERFOLGREICHE REPELLENT-SAISON

- ▶ Empfehlen Sie immer den passenden Schutz: für die ganze Familie und für jede Region
- ▶ Beraten Sie schnell und zielgerichtet: mit dem praktischen IRF® Stichschutz-Faktor
- ▶ Vertrauen Sie der Erfolgsmarke AZARON®: Auch Jungle Formula ist apothekenexklusiv

Der einzigartige IRF® Stichschutz-Faktor.
Hier erfahren Sie mehr: www.jungle-formula.de/fachkreise

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

IRF® **1 2 3 4**
INSECT REPELLENT FACTOR

► zu Nagelveränderungen führen. Neben Pilzinfektionen sind häufig chronische Krankheiten Ursache für eine veränderte Nagelform. Krallennägel (Onychogryposis) sind stark verdickt und krallenartig gekrümmt. Sie treten meist an den Großzehen auf, gehäuft bei älteren Menschen. Zu den Ursachen gehören Durchblutungsstörungen, Verletzungen und Nervenschäden. Tüpfelnägel haben eine unebene Oberfläche. Die Nagelplatte ist punktförmig mit stecknadelgroßen Grübchen eingesenkt. Patienten mit Schuppenflechte (Psoriasis) oder anderen Ekzemen sind häufig davon betroffen. Rautennägel zeigen eine Längsrillung. Die Betroffenen leiden häufig an Psoriasis, kreisrundem Haarausfall oder der Knötchenflechte (Lichen ruber). Querrillen sind hingegen oftmals Zeichen einer Neurodermitis. Aber auch Traumata oder eine chronische Nagelfalzentzündung können sie an einzelnen Nägeln auslösen. Eine Psoriasis kann auch bräunliche oder gelbe Verfärbungen hervorrufen. Ebenso können ein Bluterguss oder ein malignes Melanom den Nagel dunkel verfärben. Lebererkrankungen oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind hingegen mit trüb-weiß verfärbten Nägeln assoziiert. Sicherheitshalber sollte zur Abklärung der Ursache eines veränderten Nagels immer ein Hautarzt aufgesucht werden.

Quälende Hühneraugen

Durch den wiederholten starken Druck verdickt sich Hornhaut punktuell an den Füßen und wächst zapfenförmig nach innen in tiefere Hautschichten. Es ist ein Hühnerauge (Clavus) entstanden, das auf darunter liegende Knochen und Nervenenden drückt und dadurch sehr

schmerzhaft sein kann. Sie befinden sich meist auf den Zehen oder über den Zehengelenken und haben einen Durchmesser von drei bis fünf Millimeter. Besonders häufig erscheinen sie am kleinen Zeh. Hühneraugen werden punktuell behandelt. Druckschutzpolster oder -ringe bringen Entlastung. Spezielle Pflaster und Tinkturen mit keratolytischen Wirkstoffen (z. B. Salicylsäure) lösen die Hornschwiele allmählich auf und erleichtern so ihre anschließende mecha-

nische Entfernung. Alternativ weichen moderne hydroaktive Wundauflagen mit Hydrokolloidtechnik die Hornhautzapfen auf. Gleichzeitig lindern sie den Schmerz und sorgen für Druckentlastung.

Ansteckende Warzen

Von Hühneraugen sind Dornwarzen (Verrucae plantares) zu unterscheiden. Diese sehen den Hühneraugen sehr ähnlich, denn auch sie werden von einer Hornschwiele bedeckt und wachsen dornartig in die Tiefe. Sie bilden sich vor allem an der Fußsohle, insbesondere

an Stellen, die ständigem Druck ausgesetzt sind, wie Ferse oder Ballen. Auch die Zehenunterseite ist prädestiniert. Dadurch können sie beim Gehen oder Stehen starke, stechende Schmerzen bereiten. Die weißlichen Wucherungen werden durch Humane Papillomviren verursacht. Sie sind scharf begrenzt und an kleinen bräunlichen Punkten zu erkennen. Da sie meist sehr ansteckend sind, sollte ihre Entfernung sehr sorgfältig ohne Verbreitung des abgelösten Materials er-

folgen. Die Therapie ähnelt der Behandlung von Hühneraugen. Es werden Präparate mit keratolytischen Wirkstoffen aufgetragen, wobei sie in der Regel höher konzentriert sind. Besonders gute Erfolge lassen sich beispielsweise mit Salicylsäurepflastern erzielen, die mit 40 Prozent Wirkstoffgehalt angereichert sind. Oft ist die keratolytische Therapie langwierig und erstreckt sich über mehrere Wochen (bis zu zwölf Wochen). Betroffene müssen daher Geduld aufbringen und sollten die Behandlung nicht zu früh abbrechen. Alternativ lassen sich

Dornwarzen an den Füßen mit einem Vereisungsspray entfernen. Dabei entsteht unter der Warze eine Blase, welche die Warze nach circa zwei Wochen abhebt. Zeigt die Selbstmedikation keine ausreichenden Erfolge, kann der Hautarzt die Warzen operativ entfernen.

Infektionsgefährdete Blasen

Sie entstehen durch länger anhaltende Reibung oder Druck auf punktuelle Bereiche des Fußes. Auch lang andauernder Kontakt mit externer Feuchtigkeit oder Schweiß macht die Haut weich und erhöht dadurch die Gefahr für Blasenbildung. Hitze fördert das Geschehen. Die Temperatur der Fußhaut kann an warmen Tagen besonders in schlecht ventilierten Schuhen sehr hoch werden. Die Folge sind stark anschwellende Füße, wodurch das Risiko der Bildung von Druckstellen begünstigt und folglich die Entstehung von Blasen gefördert wird. Blasen sind erhabene Hohlraum-Bildungen zwischen der ersten und zweiten Hautschicht, also zwischen der Oberhaut (Epidermis) und Lederhaut (Dermis). Durch die mechanische Einwirkung von Reibungskräften löst sich die Basalschicht der Oberhaut aus der Zapfenschicht der Lederhaut und der entstandene Hohlraum füllt sich mit Gewebeflüssigkeit – es hat sich eine Blase gebildet. Diese Flüssigkeitsblasen spannen die Haut und können direkt auf die an der Basalschicht endenden Nerven einwirken, sodass jeder Druck sehr schmerzhaft ist. Platzen sie, können sich aus ihnen zudem infektionsgefährdete Wunden entwickeln. Die Blasen haben auch eine positive Funktion. Die darin enthaltene Flüssigkeit polstert die Wunde. Dadurch werden die tiefer liegenden Hautschichten ►

BLASEN VORBEUGEN

Um erst gar keine schmerzhaften Blasen entstehen zu lassen, sollten Blasenpflaster bei besonderer Belastung (z. B. Tragen neuer Schuhe, bei ungewohnten oder langandauernden sportlichen Aktivitäten) bereits vorher auf die prädisponierten Stellen aufgebracht werden. Auch können pflasterfreie Blasenenschutz-Präparate zum Einsatz kommen. Die Stifte verteilen einen Schutzfilm auf der Haut und reduzieren so die Reibung, sodass Blasen kaum eine Chance haben, zu entstehen. Weiterhin kann man der Blasenbildung mit gut sitzendem Schuhwerk vorbeugen. Da die Füße im Laufe eines Tages ihr Volumen vergrößern, sollte der Schuhkauf immer erst im späteren Verlauf des Tages erfolgen. Beim Anprobieren der Schuhe darf nichts drücken. Die Socken sollten in den Schuhen weder rutschen noch Falten werfen.

Bei Kniearthrose

dona[®]

KnieGesundheit, die ankommt

Patentierte Herstellung –
stabiler Wirkstoff für
hohe Bioverfügbarkeit
direkt im Knie:

- effektive Reduktion der Schmerzen
- nachhaltige Förderung der Beweglichkeit



Ihre Empfehlung, die ankommt

Mehr Informationen: www.knie-gesundheit.de

* innerhalb der Arthrosetherapie, Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.

dona[®] 750 mg Filmtabletten, dona[®] 1500 mg Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen, dona[®] 250 mg überzogene Tabletten Wirkstoff: Glucosaminhemisulfat. **Zusammensetzung:** dona[®] 750: 1 Filmtablette enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 750 mg Glucosaminhemisulfat. *Sonstige Bestandteile:* Mikrokristalline Cellulose, Povidon K 25, Croscarmellose-Natrium, Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Titandioxid, Ammoniummethacrylat-Copolymer, Triacetin. **dona[®] 1500:** 1 Beutel enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 1500 mg Glucosaminhemisulfat. *Sonstige Bestandteile:* Aspartam, Sorbitol (Ph. Eur.), Citronensäure, Macrogol 4000. **dona[®] 250:** 1 überzogene Tablette enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 250 mg Glucosaminhemisulfat. *Sonstige Bestandteile:* Carmellose-Natrium, Macrogolglycerolricinoleat, Croscarmellose-Natrium, Methacrylsäure-Ethacrylat Copolymer (1:1), Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Maisstärke, mikrokristalline Cellulose, Natriumchlorid, hochdisperses Siliciumdioxid, Glucosesirup, Sucrose, Povidon 25, Dimeticon-alpha-Octadecyl-omega-Hydroxypoly(oxethylen)-x-Sorbinsäure-Wasser (35:1.5:0.1:63.4), Talkum, Triethylcitrat, Weißer Ton, Titanoxid. **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegen Glucosamin oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft, Stillzeit, Allergie gegen Schalentiere. **Nebenwirkungen:** Häufig: Übelkeit, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Flatulenz, Verstopfung, Durchfall, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Somnolenz. Gelegentlich: Ekzem, Juckreiz und Hautrötung. Vereinzelt: Hypercholesterinämie. Nicht bekannt: allergische Reaktion, Schwindelgefühl, Sehstörungen. Stand: Februar 2013. Rottapharm | Madaus GmbH

ROTTAPHARM | MADAUS

► vor dem permanenten Druck vor weiterem Schaden geschützt. Da bei offenen Blasen die Gefahr von Infektionen besteht, sollten sie niemals aufgestochen werden. Mit einem Blasenpflaster auf Hydrokolloidbasis kann man unmittelbar den Reibungsdruck vermindern und so nachhaltig die Schmerzen lindern. Diese Pflaster bilden zudem durch enthaltene Polymere noch ein schützendes Gel-Kissen, indem die sich auf der Haut aufliegende Pflasteroberfläche befindlichen feuchtigkeitsabsorbierenden Partikel die Feuchtigkeit aus der Blase ziehen. Dieses Schutzpolster schützt die Haut vor weiterer Reibung und stellt zudem eine optimale feuchte Wundheilumgebung zum Abheilen der Blase her. Platzt die Blase doch, muss eine offene Blase wie eine Wunde versorgt werden. Nach Desinfektion der Wunde schaffen Blasenpflaster optimale Wundheilbedingungen. Die Wunde schließt sich nach dem Prinzip der feuchten Wundheilung besonders rasch und ohne Schorfbildung.

Blasenpflaster sind besonders gut für offene Schuhe geeignet, da sie kaum sichtbar sind. Sie passen sich jeder anatomischen Form an und haften aufgrund ihrer abgeschrägten und abgerundeten Kanten gut am Fuß. Die Pflaster sind außerdem einseitig mit einer durchlässigen Polyurethan-Schicht versehen, wodurch überschüssige Feuchtigkeit austreten kann. Zudem ist diese Schicht wasser-, schmutz- und bakterienabweisend, was einen optimalen Schutz der Wunde gewährleistet. Die Pflaster haften auch im Wasser, sodass man mit ihnen duschen kann und sie über mehrere Tage hinweg getragen werden können. Wirkstofffreie Hydrokolloid-Pflaster werden in der Regel so lange auf der Wunde gelassen, bis sie sich von selbst lösen.

Stechender Fersensporn

Auch ein Fersensporn am Fuß kann Schmerzen beim Laufen auslösen. Dabei handelt es sich um einen kleinen zahnartigen Auswuchs, eine Exostose, am Fersenbein. Darunter wird eine abgegrenzte Bildung von kom-

pakter Knochensubstanz mit Wachstum nach außen verstanden. Ursache ist ein dauernder Reiz zum Beispiel in Form von übermäßigem, sich ständig wiederholendem Zug einer Sehne am Knochen, der durch Übergewicht, jahrelange Belastung, viel Gehen sowie intensivem Sport ausgelöst wird. Weitere begünstigende Faktoren sind Fußfehlstellungen wie Knick-, Senk-, Spreiz- oder Hohlfuß. Zunächst bleibt der Fersensporn meist unbemerkt. Erst wenn das umgebende Gewebe mit einer Entzündung reagiert, wird das Geschehen schmerzhaft. Die Folge sind belastungsabhängige, stechende Schmerzen mit hoher Druckempfindlichkeit. Typisch ist der morgentliche Anlaufschmerz, der im Laufe des Tages besser wird. Bei fortgeschrittener Erkrankung wird der Schmerz zum Dauerschmerz, der eine vollständige Belastung des Fußes unmöglich macht. Zur Behandlung werden verschiedene Maßnahmen miteinander kombiniert. Um die Füße zu entlasten, kommen Schuheinlagen und Physiotherapie zum Einsatz.

KALTE FÜSSE

Wer darunter leidet, profitiert auch von Fußbädern und Fußcremes mit wärmenden Zusätzen. Häufig eingesetzte durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe sind Kampfer, Extrakte aus Algen, Paprika und Ingwer sowie ätherische Öle aus Rosmarin, Thymian und Lavendel. Die in Paprika und Ingwer enthaltenden Scharfstoffe regen die Wärmerezeptoren der Haut an. Dadurch weiten sich die Blutgefäße, was die Durchblutung stimuliert. Werden die Wärmecremes zudem kräftig einmassiert, kann der wärmende Effekt verstärkt werden.

Zum Abnehmen alles Gute. formoline

Das bewährte Schlankheitsmittel

- ✓ bindet einen Großteil der Nahrungsfette
- ✓ klinisch geprüfte Wirksamkeit
- ✓ sehr gute Verträglichkeit



Fett-Binder



Mahlzeitenersatz



Abnehm-Coach

Auf Sport auf hartem Grund sowie auf starres Schuhwerk sollte verzichtet und Übergewicht gemieden werden. In der Selbstmedikation hat sich das homöopathische Mittel Hekla lava, die Lava vom Vulkan Hekla in Island, bewährt. Manchmal kann nur eine Operation die Schmerzen beenden.

Schmerzhafte Zehenfehlstellungen Operationen können auch bei einem Hammerzehen notwendig werden. Dabei handelt es sich um eine dauerhafte Beugekontraktion mit überstrecktem Zehengrundglied. Ursache können falsches Schuhwerk oder Fußdeformitäten sein. Alternative therapeutische Maßnahmen sind das Tragen ausreichend weicher Schuhe und Einlagen. Ein Spreizfuß oder ungeeignete Schuhe (z. B. spitzes Vorderfußteil, hohe Absätze) begünstigen zudem einen Ballengroßzehen, der besser unter dem Begriff Hallux valgus bekannt ist. Hierbei ist der Großzehen im Grundgelenk zur Fußaußenseite abgelenkt und legt sich unter

oder über die anderen Zehen. Zudem steht der Großzehenballen nach außen vor. Folgen sind schmerzhafte Schleimbeutel und ein Gelenkverschleiß im Großzehengrundgelenk (Arthrose). Ballenringe, Ballenschalen oder eine Ballenschiene bringen Erleichterung. In schwerwiegenden Fällen muss eine Operation erwogen werden.

den Schweiß in unangenehm riechende Abbauprodukte. Schweißfüße, die unliebsame Gerüche verbreiten, sind die unerfreuliche Folge. Zum anderen finden Pilze exzellente Lebensbedingungen vor und lösen Pilzinfektionen aus. Eine vom Schweiß aufgeweichte Haut ist auch anfälliger für mechanische Irritationen und neigt daher zur Blasenbildung.

wirken so der Geruchsbildung entgegen. Kühlende Inhaltsstoffe (z. B. Pfefferminzöl) stimulieren die Kälterezeptoren und sorgen so für einen belebenden Frischeeffekt.

Juckender Pilzalarm Sollte es trotz aller Fußpflegemaßnahmen zu einer Pilzinfektion (Mykose) gekommen sein, sind Juckreiz und Brennen,

»Raten Sie zu einer regelmäßigen professionellen Pflege der Füße und Nägel bei einem Fußpfleger oder Podologen.«

Unangenehmer Fußgeruch Da die Füße besonders reich an Schweißdrüsen sind, bildet sich beim Tragen von Schuhen und Strümpfen aus luftundurchlässigem Material schnell ein feuchtwarmes Milieu, das Mikroorganismen einen guten Nährboden bietet. Zum einen zersetzen Bakterien

Fußpflegepräparate mit adstringierenden Bestandteilen (z. B. Aluminiumsalze) helfen, die Schweißausscheidung zu reduzieren, indem sie die Ausgänge der Schweißdrüsen verengen. Antibakterielle Zusätze (z. B. ätherische Öle, Farnesol, Silberionen) hemmen die Zersetzung des Fußschweißes und

rote, schuppige, aufgequollene Haut und Bläschenbildung oder verfärbte, brüchige Nägel typische Symptome. In 90 Prozent der Fälle sind Fadenpilze (Dermatophyten) die Übeltäter, daneben kommen Hefe- (z. B. Candida albicans) und Schimmelpilze (z. B. Scopulatriopsis brevicaulis) infrage. Die ▶

Anzeige

Expertentipp

formoline Online-Schulung für mehr Beratungserfolg

Beim Thema Abnehmen suchen viele Menschen die kompetente Beratung in der Apotheke ihres Vertrauens. Wir unterstützen Sie dabei Ihr Fachwissen zum Thema Abnehmen aufzufrischen, so bleiben Sie auch in Zukunft der beste Beratungspartner Ihrer Kunden.

Unsere exklusive formoline Online-Schulung bietet überzeugende Argumente und Beratungslitfäden für erfolgreiche Kundengespräche in Ihrer Apotheke.

Ihr Vorteil: intensive Kurzschulung ohne Reiseaufwand für die Teilnehmer, ein exklusives Sonderangebot für Ihre nächste formoline-Bestellung und ein hochwertiges Fortbildungszertifikat.

Interessiert? Rufen Sie uns an unter der Rufnummer 06021 / 15 09 3 - 370 oder schreiben Sie an kundenservice@certmedica.de und reservieren Sie sich eine kostenlose formoline L112-Schulung.



Jetzt Online-Schulung mitmachen und exklusives Angebot sichern



Hunger-Bremse



formolineA figurtropfen

► durch Dermatophyten ausgelösten Pilzinfektionen an der freien Haut einschließlich der Nägel werden als Tinea bezeichnet und zählen zu den häufigsten Hauterkrankungen. Man geht davon aus, dass in Deutschland jeder Dritte einmal in seinem Leben von Fußpilz betroffen ist. Unter Nagelpilz leidet rund jeder Fünfte und bei den über 65-Jährigen weist fast sogar jeder Zweite eine Pilzinfektion der Nägel auf. Nagel-

verfärbt und verdickt. Besonders Diabetiker entdecken Pilzinfektionen verzögert oder gar nicht, da bei ihnen Rötungen nicht immer auftreten und sie den Juckreiz durch die Neuropathie oftmals nicht spüren. Ein typischer Fall für die Selbstmedikation ist die Tinea pedis interdigitalis, eine Pilzinfektion in den Zehenzwischenräumen (interdigital). Zu ihrer Bekämpfung stehen verschiedene topische Antimykotika

(Bifonazol/Harnstoff) notwendig. Mit ihrer Hilfe können die Antimykotika den Nagel durchdringen. Liegt ein sehr starker Befall des Nagels vor oder sind mehrere Nägel infiziert, sollte der Betroffene an den Arzt weitergeleitet werden, damit dieser entscheiden kann, ob eine lokale Behandlung ausreicht oder eine systemische und damit rezeptpflichtige Therapie notwendig ist. Immer wiederkehrende Beschwerden sind ebenso kein

Anschließendes Abtrocknen mit einem Handtuch (welches nur für die – eigenen! – Füße verwendet wird) und eventuelles Nachföhnen sorgt für trockene Zehenzwischenräume. Die Handtücher sollten nach der Verwendung genügend Zeit zum Trocknen haben, regelmäßig gewechselt und bei hohen Temperaturen (60 °C) gewaschen werden. Raue Füße sind nach dem Waschen regelmäßig einzucremen, um ein Austrocknen und Einreißen der Haut zu verhindern. Die Zehennägel bei der Nagelpflege immer gerade abschneiden, niemals rund und zu kurz, damit der Nagel oder die Nagelhaut nicht verletzt und zur Eintrittspforte für die Pilze wird. Strümpfe sind am besten aus Baumwolle, da sie für ein trockenes Fußklima sorgen. Tägliches Wechseln und Waschen tötet die im Gewebe eingelagerten Pilzpartikel und infizierten Hautschüppchen ab. Sind die dafür notwendigen hohen Waschttemperaturen nicht möglich, steht ein spezieller antimikrobieller Wäschespüler zur Verfügung. Auch die Schuhe sollten aus natürlichen atmungsaktiven Materialien sein. Im Sommer hilft das Tragen von Sandalen, dass viel Luft an die Füße kommt. Schuhe aus Synthetik oder zu enges Schuhwerk erzeugen hingegen ein feuchtes Klima, welches eine Fußpilzinfektion begünstigt. Auch die Schuhe müssen Zeit zum vollständigen Austrocknen haben, daher ist ein täglicher Wechsel wie bei den Strümpfen erforderlich. Letztlich tut den Füßen alles gut, was die Durchblutung fördert: viel Bewegung, regelmäßige Fußgymnastik, Wechselduschen und Fußbäder sorgen für gut durchblutete, warme Füße. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*

FUSSPROBLEME BEI DIABETIKERN

Menschen mit Diabetes sind von trockener Haut an den Füßen besonders betroffen. Sie weisen für den Bereich der Fußballen einen um 60 Prozent reduzierten Hautfettgehalt sowie einen um 24 Prozent herabgesetzten Gehalt an Hautfeuchtigkeit auf. Ursache dafür sind die bei Diabetikern typischen Schädigungen des Nervensystems, wodurch die Sekretion der Schweiß- und Talgdrüsen abnimmt. Die Haut an den Füßen trocknet aus, wird rau, spröde und rissig und verliert ihren schützenden Hydro-lipidfilm. Damit ist an der Fußhaut des Diabetikers die Barrierefunktion der äußeren Hornschicht, also des Stratum corneum, herabgesetzt, was einen höheren trans-epidermalen Wasserverlust zur Folge hat und das Risiko für Einrisse, Wund- und Pilzinfektionen sowie für diabetische Fußulzera erhöht.

pilzinfektionen (Onychomykosen) sind typische Folgeerkrankungen eines unzureichend behandelten Fußpilzes. Vor allem begünstigen Verletzungen des Nagelbetts eine Infektion mit Pilzen.

Dermatophyten siedeln sich in totem Material, also in oberflächlichen Hautschichten der Epidermis, Haare und Nägel an, wo sie sich von Kohlenhydraten und Hornmaterial (Keratin) ernähren. Da die Infektion anfänglich entzündungsarm verlaufen kann, werden die erkrankten Hautareale anfänglich häufig als rissige, trockene Haut oder die Nagelveränderungen als kosmetisches Problem verkannt. Betroffene bemerken und behandeln folglich Pilzinfektionen häufig erst sehr spät. Nagelpilz wird oftmals erst therapiert, wenn sich die Nagelplatte schon gelblich-bräunlich

(z. B. Clotrimazol, Bifonazol, Terbinafin) in unterschiedlichen Darreichungsformen (z. B. Cremes, Sprays, Salben, Pflaster) zur Verfügung. Je nach Hautzustand und Vorlieben können Betroffene unter verschiedenen Zubereitungen wählen. Ein Puder ist nützlich, um Schweißfüße trocken zu halten. Bei einer trockenen Fußhaut sind Cremes besser geeignet, da sie zusätzlich pflegende Effekte besitzen. Mit Sprays lassen sich schwer zugängliche Stellen leichter erreichen. Daher werden sie häufig von älteren Menschen bevorzugt, die sich nicht mehr so gut bücken und daher selber schlecht zwischen den Zehen einreiben können. Für die Behandlung eines Nagelpilzes sind meist spezielle Lacke mit unterschiedlichen Wirkstoffen (z. B. Amorolfin, Ciclopirox,

Fall für die Selbstmedikation, denn sie können Anzeichen für schwer zugängliche Pilzinfektionen oder für einen bislang unerkannten Diabetes sein. Darüber hinaus gehören Kinder und Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit in ärztliche Hand.

Infektionen verhindern Es empfiehlt sich, grundsätzlich Haus- oder Badeschuhe zu tragen. Sie schützen nicht nur in öffentlichen Bädern, Umkleidekabinen oder Hotelzimmern. Auch zu Hause bewahren sie vor einer Ansteckung mit Fußpilz, falls ein Familienmitglied daran leidet. Füße sollten jeden Tag morgens und abends gewaschen werden. Nur saubere Füße bleiben gesund. Allerdings darf ein Fußbad nicht zu lange dauern, damit die Haut nicht übermäßig aufweicht.