

Nicht nur im Sommer aktuell

Gepflegte Füße sehen nicht nur schön aus. Wer regelmäßig **Fußpflege** betreibt, merkt schnell, wie gut sie den Füßen tut. Viele Beschwerden entstehen so erst gar nicht oder können abgemildert werden.



© erlobrown / iStock / Getty Images

Die Füße sind oft die Stiefkinder der Körperpflege. Obwohl sie tagtäglich besonders stark strapaziert werden – zu Fuß legt der Mensch eine Entfernung zurück, die ihn viermal um die Erde führen würde – werden die Füße selten in die Körperpflege einbezogen. Erst wenn Beschwerden auftreten, nehmen wir die Existenz der Füße spürbar zur Kenntnis.

Fußprobleme - oft hausgemacht Neben den Innenhandflächen weisen die Fußsohlen die meisten Schweißdrüsen am Körper auf. An diesen Stellen kommt es dementsprechend besonders häufig zu Feuchtigkeitsabgaben. Da die Füße gut verpackt in Schuhen stecken, bildet sich hier ein feuchtwarmes Klima. Ideale Voraussetzungen, um das Wachstum von auf der Haut befindlichen Mikroorganismen zu fördern – die wiederum unangenehme Gerüche entstehen lassen können. Falsche Schuhe begünstigen außerdem müde, geschwollene und kalte Füße. Aber auch Brennen, Hornhaut und Schwielen sowie Hühneraugen, Druckstellen oder Fußschweiß und Fußpilz können die Folge sein. Die rich-

tige Fußpflege kann hier entgegenwirken.

Gewusst wie bei der Fußpflege Sauberkeit ist die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Fußpflege. Jeden Abend sollten die Füße gründlich gewaschen und danach sorgfältig abgetrocknet werden. Das ist insbesondere bei den Zehenzwischenräumen wichtig, damit keine Hautrisse entstehen. Besonders wohltuend ist ein Fußbad mit Fußbadesalzen oder erfrischend wirkenden Zusätzen wie Menthol oder Eukalyptusöl. Gegen feuchte Füße hilft ein Fußbad mit adstringierenden und damit schweißhemmenden Extrakten aus beispielsweise Eichenrinde oder Hamamelis. Besonders kreislauffördernd wirken Wechselbäder. Um die Geschmeidigkeit der Fußhaut zu erhalten, sollte sie nach dem Waschen sorgfältig eingecremt werden. Eine regelmäßige Nagelpflege, die das Schneiden der Nägel und die Entfernung der Nagelhaut umfasst, sollte darüber hinaus Pflichtprogramm sein. Bei den Fußpflegemitteln unterscheidet man zwischen medizinischen Mitteln, die gegen Fußprobleme wie beispielsweise

Hühneraugen und Hornhaut helfen, und kosmetischen Mitteln wie Bäder, Lotionen, Cremes, Balsame, Puder, Deosprays und Antitranspiranzen, die sich auf die Pflege der Haut und der Nägel beschränken.

Frisches Bad Nach einem anstrengenden Tag ist beispielsweise ein Fußbad besonders wohltuend. Dabei sollte das Wasser bis zum Knie reichen und eine Temperatur von 36 bis 40 Grad haben. Fußbadesalze oder erfrischend wirkende Zusätze wie Menthol, Eukalyptusöl oder Rosmarin steigern das Wohlbefinden. Gegen feuchte Füße hilft hingegen ein Fußbad mit adstringierenden und damit schweißhemmenden Extrakten aus beispielsweise Eichenrinde oder Hamamelis. Besonders kreislauffördernd wirken Wechselbäder. Die Gesamtdauer eines solchen Bades beträgt circa fünfzehn Minuten: im Wechsel drei Minuten heiß und 25 Sekunden kalt. Spezielle Fußwannen erleichtern ein solches Bad. Fußcremes, die im Anschluss aufgetragen werden, sind in aller Regel wasserhaltige Emulsionen, die je nach der gewünschten Wirkung Zusätze enthalten können – Extrakte aus Rosskastanien fördern zum Beispiel die Durchblutung. Fußbalsame sind im Gegensatz zu Fußcremes wasserfrei. Sie können Auszüge aus Myrrhenharz, Ringelblume und ätherische Öle enthalten.

Wer unter Fußschweiß oder brennenden Füßen leidet, kann die Füße nach der Reinigung mit einem speziellen Fußpuder behandeln. Es bewirkt eine Vergrößerung der Hautoberfläche und sorgt damit für eine schnellere Verdunstung. Auch Fußsprays kühlen heiße Füße und wirken bei übermäßigem Schwitzen. Basis ist Alkohol, in dem desodorierende oder ad-

stringierende Stoffe gelöst sind. Um Hautinfektionen und Fußpilzbefall zu verhindern, weisen sie zumeist auch antibakterielle Eigenschaften auf.

Schmerzhaftes Übel Hornhaut und Hühneraugen sind dagegen nicht nur lästig. Sie können auch sehr schmerzhaft sein. Hornhaut entsteht durch Druck, zum Beispiel durch zu enge Schuhe, langes Stehen oder Gehen in nicht fußgerechten Schuhen. Da es häufig zu schmerzhaften Hautrissen kommen kann, sollten Hornhautstellen regelmäßig durch Raspeln, Hobeln oder Schmirgeln entfernt werden. Wegschneiden ist nicht ratsam, da sie sonst verstärkt nachwächst. Hinterher sollte die Haut mit einer Fußcreme behandelt werden. Ein Hühnerauge entsteht meistens, wenn der Schuh drückt. Dabei bildet sich eine Hornschwiele, die zapfenartig nach unten wächst. Die nervenreiche Lederhaut reagiert darauf mit empfindlichen Schmerzen. Spezielle Tinkturen mit erweichenden Substanzen sowie spezielle Pflaster oder Salben helfen sie zu entfernen. Und noch ein Tipp: Im Sommer sollte man am Strand oder auf dem Rasen so oft wie möglich barfuß gehen. Für die Füße ist das eine reine Wohltat. ■

*Birgit Huber,
IKW (Industrieverband Körperpflege und Waschmittel)*

Antibiotika vermeiden¹

60 Filmtabletten zum Einnehmen
Aqualibra®
Pflanzliches Arzneimittel bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege

Aqualibra®
Eine starke Empfehlung bei Blasenentzündung.

- ✓ **Zugelassenes Arzneimittel.**
Klinisch belegte Wirksamkeit + Sicherheit.
- ✓ **Breites Wirkspektrum in einem Produkt.**
*Erregerbekämpfung
+ Symptomlinderung
+ Durchspülung.*
- ✓ **Enthält hochwertige Pflanzenextrakte aus Goldrutenkraut, Orthosiphonblättern und Hauhechelwurzel.**
Extraktionsverfahren sichert hohe Konzentration der wirksamen Pflanzenstoffe.
- ✓ **Anwendungsdauer ist grundsätzlich nicht begrenzt.**

94,9% der befragten Urologen empfehlen Aqualibra®.²

¹ Aktuelle S3-Leitlinie fördert kritischen Einsatz der Antibiotika-Therapie, um Resistenzentwicklung zu reduzieren. (AWMF Register-Nr. 043/044, Empfehlung NR. 6.1.1.).
² Nicht repräsentative Befragung durch MEDICE, (2018), n=59.

Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. 1 Filmtab. enth.: 80 mg Trockenextr. aus Hauhechelwurzel (5–8:1), Auszugsm. Wasser; 90 mg Trockenextr. aus Orthosiphonblättern (5–7:1), Auszugsm. Wasser; 180 mg Trockenextr. aus Goldrutenkraut (4–7:1), Auszugsm. Wasser. **Sonst. Best.-teile:** Povidon K 30, Crospovidon, hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Talkum, Macrogol 3000, Poly(vinylalkohol), Lactose-Monohydrat, sprühgetr. Glucose-Sirup (Ph. Eur.), Maltodextrin, Titandioxid, Chlorophyll-Kupfer-Komplex. **Anw.-geb.:** Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Zur Durchspül. b. bakt. und entzündl. Erkr. d. abl. Harnwege. Als Durchspül. zur Vorbeug. u. Beh. b. Harnsteinen und Nierengriß. Bei Blut im Urin, Fieber o. b. Anh. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. **Gg.-anz.:** Überempfindlk. gg. d. Wirkst. o. einen der sonst. Best.-teile. Wasseransamml. im Gewebe (Ödeme) inf. eingeschr. Herz- o. Nierentät. **NW:** Sehr selt. Magen-Darm-Beschw. (Übelk., Erbr., Durchf.), Überempfindlk.-reakt. (Hautausschlag, Juckreiz). Enth. Lactose u. Glucose. MEDICE Arzneimittel Iserlohn, 07/2013.

MEDICE 
HEILEN MIT HERZ & VERSTAND