



# Sanfte Entlastung für die Füße

Übermäßige Hornhaut, Schrunden, Hühneraugen – mit diesen Fußproblemen kommen viele Kunden in die Apotheke. Empfehlen Sie neben passgenauen Hautpflegeprodukten auch adäquate **Druckschutz-Artikel** aus hochwertigem Polymer-Gel.

**E**in Fußproblem kommt selten allein: Vielmehr sind diverse Hautprobleme und schmerzhaft Druckstellen, mit denen sich Kunden typischerweise an das Apothekenteam wenden, die Folge von Fußfehlstellungen. Aus Deformationen an Füßen und Zehen können zum Beispiel übermäßige Hornhautbildung (Hyperkeratose), schmerzhaft Hautrisse (Rhagaden), Hühneraugen und eingewachsene Zehennägel resultieren. Im Beratungsgespräch sollten Sie Ihren Kunden einerseits individuell geeignete medizinische Fußpflege- beziehungsweise Nagelschutz-Produkte empfehlen. Denken Sie andererseits aber auch daran, bei Bedarf zusätzliche Druckschutz-Artikel anzubieten, die geplagte Füße effektiv entlasten, sprich vor weiterem Druck und Reibung schützen.

### Passgenaue Hautpflege

Welche Fußpflegeprodukte dem Kunden empfohlen werden sollen, hängt maßgeblich von Art und Ausmaß des Fußproblems ab. Wie das GEHWOL med-Pflegekonzept mit seinen Produkten die unterschiedlichen Stadien der Problemhaut abdeckt und die Haut mit Feuchtigkeit, Lipiden und weiteren Pflegekomponenten versorgt, haben wir in der Oktober-Ausgabe von „DIE PTA IN DER APOTHEKE“ ausführlich beschrieben. Hier ein kurzes Fakten-Fresh-up: Zur Entfernung übermäßiger Hornhaut eignet sich **GEHWOL med Hornhaut-Creme** mit einem Pflegekomplex aus Urea, Glycerin, Allantoin, Seidenextrakt und Avocadoöl. Bei regelmäßiger Anwendung kann der Normalzustand der Haut in 28 Tagen erreicht werden. Um die Haut anschließend vor erneuter übermäßiger Hornhautbildung

zu schützen, ist es sinnvoll, diese mit **GEHWOL med Lipidro Creme** zu pflegen. Ihre Formulierung basiert auf einem ausgewogenen Verhältnis aus Lipiden und Wirkstoffen zur Hautbefeuchtung. Bei stark verhornter und zugleich rissiger Haut, können Sie Ihren Kunden **GEHWOL med Schrunden-Salbe** empfehlen. Das Pflegeprodukt enthält in seiner Spezialrezeptur ausgewählte hautfreundliche Fette wie Lanolin sowie medizinische Seife zur Erweichung der harten Hornschicht. Zusätzlich unterstützen Bisabolol und Panthenol die Hautregeneration und schützen die empfindlichen Hautpartien an Fersen und Ballen.

### Erste Hilfe bei Schmerzen

Bei eingewachsenen Zehennägeln sollten Sie Ihren Kunden zum Besuch beim Podologen raten, der das schmerzhaft Problem ursächlich behandeln kann. Unterstützend bieten sich Helfer wie **GEHWOL med Nagelweicher** an. Er erweicht Verhornungen schnell und schonend, sodass Beschwerden durch eingewachsene Zehennägel gelindert werden. Der schmerzhaft Druck des Nagels auf das beanspruchte Gewebe wird beseitigt. Zur Pflege von Nägeln und Haut kommt **GEHWOL med Nagel- und Hautschutz-Öl** infrage, das neben hochwertigen Pflegekomponenten den Wirkstoff Clotrimazol enthält und so vor Pilzbefall schützen kann. Kunden, die über Hühneraugen klagen, können Sie – sofern Kontraindikationen ausgeschlossen sind – **GEHWOL Hühneraugen-Tinktur** empfehlen. Das Keratolytikum mit dem Wirkstoff Salicylsäure erweicht Hühneraugen und erleichtert deren Ablösung. Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, dass Hüh-

neraugen durch die Behandlung mit der Tinktur nach einigen Tagen weiß werden und sich dann nach einem warmen Fußbad gut entfernen lassen.

### Fehlstellungen mit Folgen

Wie eingangs erwähnt, gehen Fußdeformationen den beschriebenen Problemen häufig voraus. Fehlstellungen werden sehr oft durch falsches Schuhwerk hervorgerufen oder verstärkt. Zu hohe Absätze, zu enge Schuhe und falsche Schuhgrößen pressen die Füße in eine unnatürliche Form. Kaum zu glauben: Während 98 Prozent der Menschen mit gesunden Füßen zur Welt kommen, leiden im Erwachsenenalter über 60 Prozent unter anatomischen Fußproblemen. Experten unterscheiden zwischen Deformationen, die den ganzen Fuß betreffen, und solchen, die sich „nur“ auf die Zehen erstrecken. Fußfehlstellungen werden dadurch verursacht, dass die Fußstellung von der normalen Fußachse abweicht, die Fußgewölbe oder die Muskulatur verändert sind. Oftmals treten diese Probleme nicht isoliert, sondern gleichzeitig auf oder bedingen einander. Ein Beispiel dafür ist der weit verbreitete **Knicksenkfuß**. Hier weicht das Fersenbein zunächst nach innen ab und bedingt, dass sich das Längsgewölbe nach unten senkt. Bei vielen Betroffenen verläuft dieser Prozess nahezu schmerzfrei, sodass die Fehlstellung oft nicht ausreichend behandelt wird. So kann das Längsgewölbe vollständig einbrechen. Dann berührt die gesamte Fußsohle den Boden – ein **Plattfuß** ist entstanden. Dieser kann beim Gehen Beschwerden hervorrufen, vor allem am inneren Fußrand, da ein natürlicher Abrollvorgang nicht mehr möglich ist. Da sich der Bewegungsablauf ändert, kön-

nen sogar das Knie- und Hüftgelenk in Mitleidenschaft gezogen werden.

Eine andere, häufige Fußdeformation ist der **Spreizfuß**, der oftmals durch eine Schwäche von Muskeln und Bändern entsteht. Das vordere Quergewölbe sinkt ab, auf dem zweiten, dritten und vierten Mittelfußköpfchen entsteht eine erhöhte Druckbelastung. Eine typische Begleiterkrankung sind Vorfußschmerzen, Mediziner sprechen von **Metatarsalgie**. Die veränderte und erhöhte Druckbelastung im Bereich der Ballen führt zu einer entzündlichen, schmerzhaften Schwielenbildung. Zudem begünstigt ein Spreizfuß die Ausbildung von Zehendeformationen wie Hallux valgus und Schneiderballen.

### Probleme mit krummen Zehen

Beim **Hallux valgus** weicht der große Zeh zur Fußmitte hin aus. Dadurch wird das Gelenk punktuell belastet. Die Folgen: Entzündung des Schleimbeutels und Schwellung im Gelenkbereich. Menschen mit Hallux valgus klagen sehr häufig über Hühneraugen, Druckstellen und Schwielen an der exponierten Stelle des Großgelenks sowie zwischen den Zehen. Eine vergleichbare Deformation im Bereich des kleinen Zehs heißt **Schneiderballen**. Häufige Zehenfehlstellungen sind zudem Hammer- und Krallenzehen. Hier sind die Muskeln verkürzt, die die Zehen beugen und strecken. Dadurch werden die Zehen angehoben und im Grundgelenk nach oben überstreckt. Bei **Hammerzehen** ist dies sehr stark ausgeprägt. Zudem werden die Zehen im zweiten Gelenk übermäßig gebeugt, sodass die Zehenkuppen den Boden berühren. Bei **Krallenzehen** ist dies nicht der Fall. Beide Zehendeformationen sind ►

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► meist die Folge von Platt-, Hohl- oder Spreizfüßen. Zudem treten sie häufig bei peripheren Polyneuropathien auf, insbesondere beim diabetischen Fuß. Häufige Begleitprobleme bei Hammer- und Krallenzehen sind eingewachsene Nägel, Schwielen und Hühneraugen auf den Zehen sowie Fußpilz in den Hautfalten der Zehen.

Die unterschiedlichen Beispiele zeigen, dass kosmetische Hautprobleme sehr oft etwas mit den Druckverhältnissen am Fuß zu tun haben. Verschieben sich diese in Folge von Veränderungen innerhalb des Bewegungsapparates, leidet auch die Haut. Die ursächlichen Veränderungen können übrigens den gesamten Bewegungsapparat betreffen und sollten deshalb durch einen Facharzt abgeklärt und behandelt werden.

Zusätzliche Hilfe bei fast jedem „Druckproblem“ bieten die verschiedenen **GEHWOL Druckschutz-Artikel aus Polymer-Gel**.

**Material mit Vorteilen** Gut zu wissen: Grundsätzlich eignen sich zur Druckentlastung verschiedene Materialien. Eingesetzt werden bis heute Polyurethan-, Latexschaum und Silikon. Wichtig ist, dass sich die Materialien in ihrem Bewegungs- und Dehnungsverhalten den besonderen Bedürfnissen der Fußanatomie anpassen. Diese Eigenschaft besitzt das Polymer-Gel: Der hochwertige Werkstoff ist optimal geeignet, eine effektive Entlastung am schmerzenden Fuß zu schaffen.

Ein Grund: Polymer-Gel ist hochelastisch und dreidimensional formbar, sodass Druck und Reibung verhindert werden. Weitere Vorzüge: Das Material ist klar, geruchsneutral, hautfreundlich und wurde dermatologisch getestet. Es enthält hochwertige Öl-Komponenten, die neben der Druckentlastung die Fußhaut pflegen. Zudem sind Polymer-Gel-Artikel wiederverwendbar und können handwarm gewaschen werden. Ein entscheidender wirtschaftlicher Vorteil für Ihre Kunden.

**Aus einem Guss** Die Herstellung der hochwertigen GEHWOL Druckschutz-Artikel aus Polymer-Gel erfolgt in einem speziellen Gussverfahren. Mit dieser Technik lassen sich auch dreidimensionale Produkte in anspruchsvollem Design in einem Arbeitsprozess herstellen. Der Hohlraum des Werkzeugs bestimmt Form und Struktur des späteren Druckschutz-Artikels. Zwei Vorteile sind neben der Wirtschaftlichkeit des Verfahrens entscheidend: Je nach Zweckbestimmung des Artikels sind unterschiedliche Härtegrade möglich. So entstehen für jede Belastungszone am Fuß unterschiedlich harte oder weiche Formteile. Auf ein Vorfußpolster etwa wirken bei jedem Schritt enorme Kräfte ein. Entsprechend weich, aber widerstandsfähig muss das Material sein. Im Zentrum ist das Polster zudem etwas kräftiger als am Rand. Auf diese Weise wird am Druckschwerpunkt des Vorfuß-

bes die beste Entlastung und spürbarer Komfort erzielt. Der zweite Vorteil betrifft die Form: Das Werkzeug wird entsprechend den anatomischen Voraussetzungen am Fuß gebaut. Die Artikel sind somit an die Gegebenheiten im Schuh optimal angepasst – und das aus einem einzigen Werkstück.

### Spezialisten sind gefragt

Nicht nur durch das hochwertige Material und das spezielle Herstellungsverfahren überzeugen GEHWOL Druckschutz-Artikel, sondern auch durch die Produktvielfalt und Sortimentsbreite: Für jede Problemzone am Fuß gibt es entsprechende Spezialisten, die Sie Ihren Kunden empfehlen können. So eignet sich zum Beispiel das **Vorfußpolster G** bei Metatarsalgie infolge eines Spreiz- oder Plattfußes. Vorfußpolster sind auch mit Bandage oder Elastikbinde erhältlich. Das **Vorfußpolster mit Bandage** ist insbesondere beim Sport eine ausgezeichnete Wahl. Zur Entlastung und sanften Korrektur insbesondere der kleinen Zehen ist der **Zehenteiler** geeignet. Eine intensivere Korrekturwirkung auch für die Großzehe haben der **Zehenteiler GD** und der **Zehenspreizer G**. Beide sind mit einem „Dach“ versehen, sodass sie nicht verrutschen können. Zudem sollte bei Hallux valgus der Großzehenballen entlastet werden. Das **Ballenpolster G** schützt das Gelenk optimal und verhindert Wundreiben und Druckstellen. Effektiven Ballenschutz bieten das **Ballenpolster**

**mit Elastikbinde** sowie das kombinierte **Vorfuß- und Ballenpolster mit Elastikbinde** zur Linderung von Druckschmerzen im Bereich des Vorfußes und des Großzehenballens. Bei beiden Produkten sorgt die Fixierung am großen Zeh für eine perfekte Positionierung am Fuß und verhindert ein Verrutschen. Brennende Ballen, schmerzhafte Hühneraugen und Blasen lindert das neue **Ballenpolster mit Zehenteiler**. Es richtet die erste und zweite Zehe aus und verhindert deren Überlappen. Das Gehen bei schmerzhaften Kleinzehenballen erleichtert das **Kleinzehen-Ballenpolster G**, bei Hammer- und Krallenzehen hilft das **Hammerzehen-Polster G**. Die Zehen werden sanft gestreckt und gesenkt und die Gelenke dadurch entlastet. Wurde am Zeh ein Hühnerauge oder eine Warze entfernt, sollte der behandelte Bereich geschont werden. So kann er besser abheilen. Der **Hühneraugen-Schutzpolster-Ring G** mit seiner halbrunden Materialaussparung im Polsterbereich wurde genau für diesen Einsatz entwickelt. Der Ring kann exakt vor dem empfindlichen Bereich platziert werden und ihn so entlasten. Nach der Entfernung von Warzen oder Schwielen unter der Ferse erleichtert das **Fersenpolster G** das Gehen. ■

Andrea Neuen,  
Freie Journalistin

#### Arzneimittelinformation

**GEHWOL Hühneraugen-Tinktur Wirkstoff:** Salicylsäure (Ph. Eur.) **Anwendungsgebiete:** Hühneraugen. **Gegenanzeigen:** GEHWOL Hühneraugen-Tinktur darf nicht angewendet werden bei Überempfindlichkeit gegen Salicylsäure, Salicylate oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, bei Säuglingen, bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion (Niereninsuffizienz). GEHWOL Hühneraugen-Tinktur darf in der Schwangerschaft nur kleinflächig (Fläche kleiner als 5 cm<sup>2</sup>) angewendet werden. GEHWOL Hühneraugen-Tinktur darf nicht an der stillenden Brust angewendet werden. Die zufällige Aufnahme von Salicylsäure durch den Säugling durch Kontakt mit der behandelten Körperstelle muss vermieden werden. Sollte der Arzt eine regelmäßige Behandlung großer Hautflächen mit GEHWOL Hühneraugen-Tinktur für notwendig halten, so ist frühzeitig abzustellen, da Risiken wegen mangelnder Entgiftung bei Neugeborenen nicht auszuschließen sind. Bei Kindern darf eine Tagesdosis von 0,2 g Salicylsäure (entspricht 1,4 g GEHWOL Hühneraugen-Tinktur) nicht überschritten werden. **Nebenwirkungen:** Selten treten lokale Hautreizungen (Brennen und Rötung) auf. Sehr selten kann es bei Kontakt mit dem Arzneimittel zu allergischen Hautreaktionen kommen. **Warnhinweise:** GEHWOL Hühneraugen-Tinktur darf nicht mit Schleimhäuten in Berührung kommen, insbesondere ist ein Kontakt mit den Augen zu vermeiden. Die Durchlässigkeit der Haut für Salicylsäure kann u. a. bei Hauterkrankungen, die mit Rötungen und Entzündungen (z. B. psoriatische Erythrodermie) oder mit oberflächlich nässenden Veränderungen der Haut einhergehen, erhöht sein. **Wechselwirkungen:** Salicylsäure kann die Durchlässigkeit der Haut für andere lokal angewendete Arzneimittel verstärken. Die durch die Haut aufgenommene Salicylsäure kann die unerwünschten Wirkungen von Methotrexat und die Blutzucker senkende Wirkung oraler Antidiabetika vom Sulfonylharnstoff-Typ verstärken. **Zusammensetzung:** 100 g Lösung enthalten: arzneilich wirksamer Bestandteil: Salicylsäure (Ph. Eur.) 14,0 g. **Sonstige Bestandteile:** Essigsäure 99%, Pyroxylin, 2-Ethoxyethanol, natives Rizinusöl, Levomenthol, Ethylacetat, Ether, Ponceau 4R (E124). Zul.-Nr. 6495467.00.00, PZN 02159360