

Immer schön cremen

Trockene Haut an den **Füßen** ist nicht nur ein kosmetisches Problem, man fühlt sich einfach nicht wohl damit. Und wenn Risse bis in tiefere Hautschichten vordringen, kann es richtig schmerzhaft werden.



© Tero Vesalainen / iStock / Getty Images

Raue und trockene Füße sind absolut keine Seltenheit. Das ist auch nicht erstaunlich, die Fußsohlen haben wie die Handflächen keine Talgdrüsen. Vermutlich stammt das noch aus der Zeit unserer Vorfahren, denn mit fettigen Händen und Füßen konnte man nicht so leicht vor Raubtieren davonrennen und einen Baum hochklettern. Die übrige Körperoberfläche wird von einer

natürlichen Emulsion, der Hydrolipidschicht, auch Säureschutzmantel genannt, überzogen und geschmeidig gehalten. Diese Emulsion bildet sich aus Talg, Schweiß und abgestorbenen Hautschüppchen. An den Handflächen und Füßen ist das nicht möglich. Schweißdrüsen sind zwar sehr viele vorhanden, aber eben keine Talgdrüsen.

Was den Füßen schadet Die Füße haben es ohnehin nicht

leicht. Sie müssen den ganzen Tag unser Gewicht tragen und stecken dabei oftmals in engen und vielleicht sogar luftundurchlässigen Schuhen. Durch den Druck wird die Hornhaut dicker, vor allem an den Fersen und Fußballen. Die Schweißdrüsen versorgen die Fußsohlen zwar mit Feuchtigkeit, wenn diese jedoch nicht entweichen kann, entsteht ein feuchtes Klima und die Haut quillt auf. Am Abend von Schuhen und

Strümpfen befreit, verdunstet die Feuchtigkeit schnell, die natürlichen Feuchthaltefaktoren werden mit dem Schweiß ausgeschwemmt, gehen verloren und die Haut wird spröde. Das wiederum begünstigt Risse. Sie können sehr tief sein und damit auch zu Eintrittspforten für Bakterien und Pilze werden. Ungünstig wirken sich auch zu langes und zu heißes Duschen oder Baden aus, ebenso falsche Reinigungsmittel. Viel Feuchtigkeit verliert die Haut an den Füßen auch, wenn sie nach dem Duschen oder Baden nicht eingecremt wird. Die regelmäßige Pflege spielt also eine wichtige Rolle.

Wer besonders gefährdet ist

Im Alter wird die gesamte Haut trockener, deshalb sind ältere Menschen besonders betroffen. Kommen noch Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus dazu, verschärft sich das Problem. Auch Menschen mit Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte leiden vermehrt unter trockener Haut an den Füßen. Ein erhöhtes Risiko besteht ebenso bei Menschen, die beruflich viel auf den Beinen sind und lange stehen müssen, aber auch bei Sportlern, vor



allein durch schlecht belüftete Turnschuhe.

Wie sich die Haut selbst hilft Die Haut verfügt über drei Schutzmechanismen gegen das Austrocknen, auch an den Füßen. Einer ist der bereits angesprochene Hydrolipidfilm, ein weiterer die sogenannte Rein'sche Barriere. Sie befindet sich am Übergang zwischen lebenden und abgestorbenen Epidermiszellen. Die Zellen sind hier durch den Druck der Hornschicht von außen und den Druck der nachwachsenden Zellen besonders dicht gepackt, so dicht wie an keiner anderen Stelle der Epidermis. Dies stellt eine mechanische Barriere unter anderem gegen den Feuchtigkeitsverlust dar. Den dritten Schutzmechanismus bildet der Natural Moisturizing Factor NMF. Verschiedene körpereigene Substanzen, die alle durch ihre ausgeprägte Hydrophilie jede Menge Wassermoleküle binden können, bewahren die Feuchtigkeit vor der Verdunstung und halten sie in der Haut zurück. Der NMF ist ein Mix aus verschiedenen Aminosäuren und deren Abbauprodukten, wie Pyrrolidincarbonsäure (PCA), aber auch Glucose, Milchsäure, verschiedene Salze und Harnstoff sind enthalten. Vor allem Harnstoff (Urea) ist bekanntlich ein sehr potenter Feuchthaltefaktor.

Was der Haut fehlt Trockener Haut mangelt es meist an diesen natürlichen feuchtigkeitsbindenden Substanzen. Wenn darüber hinaus die Barrierefunktion der Haut gestört ist, beispielsweise durch Risse oder auch kleine Mikrorisse, die man mit bloßem Auge kaum sieht, verdunstet die Feuchtigkeit noch schneller. Mit guter und regelmäßiger Pflege kann man hier gegensteuern. Eine

gute Fußcreme oder ein Fußschaum gegen trockene Haut sollte neben Harnstoff möglichst weitere Bestandteile des NMF enthalten, beispielsweise Aminosäuren oder PCA beziehungsweise deren Natriumsalz. Ein gutes pflanzliches Öl sowie Ceramide stärken die Hautbarriere.

Wie man die Füße pflegt Wichtig ist dabei natürlich, dass man seine Füße möglichst täglich pflegt. Übermäßige Hornhaut muss von Zeit zu Zeit entfernt werden – am besten so, dass keine Verletzung möglich ist, also beispielsweise mit einem Bimsstein. Besonders gut geht es nach dem Duschen oder Baden, wenn die Haut aufgeweicht ist. Wenn sich Ihre Kunden das nicht zutrauen oder nicht mehr so beweglich sind, raten Sie zur medizinischen Fußpflege. Hier wird die Hornhaut professionell entfernt und gerade bei Diabetikern auch gleich nach eventuellen Verletzungen geschaut.

Zum Schluss werden die auch zwischen den Zehen gut abgetrockneten Füße mit einer Creme oder einem Schaum, die für trockene Füße konzipiert sind, eingecremt. Es lohnt sich tatsächlich eine spezielle Fußzubereitung zu kaufen und nicht die alte Handcreme oder ähnliches aufzubrauchen. Es ist auch möglich, das Produkt zur Nacht besonders dick aufzutragen und dann bis zum nächsten Morgen Baumwollsocken darüber zu tragen, sodass es gut einziehen kann. Einige Hersteller bieten auch feuchtigkeitsspendende Fußmasken an, die man wie eine Socke anziehen und einwirken lassen kann. Wenn man dann noch auf gutes Schuhwerk achtet, werden es die Füße danken. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion

Ihre Kunden wollen
jetzt nur eins:

NATÜRLICH ENTSCHÄRFEN!

Hocheffektiver Komplettschutz
für herpeseempfindliche Lippen
dank Mikroalgen-Aktivstoff Spiralin®:

- A**ktiv gegen Angriff, Aufreißen und Austrocknen der Lippen
- L**ippenpflege bildet wirksamen, farblosen Schutzfilm
- G**eignet auch zur täglichen Vor- und Nachsorge
- E**inzigartiger Schutzeffekt wissenschaftlich bewiesen



90% zufriedene Anwender*

*Anwendungsstudie, Selbsteinschätzung von 350 Personen; Januar 2020

ilon® Lippencreme HS