

# Starker Auftritt

Schon Leonardo da Vinci schwärmte über den Fuß als „ein Wunderwerk der Technik“. Doch wenn es um seine **Pflege** geht, wird er von vielen vernachlässigt.



© dephoto / www.fotolia.com

**F**ast alle Menschen werden mit gesunden Füßen geboren. Kein Hühnerauge, keine Blasen, kein Fußpilz, keine Schrunden. Zwanzig Jahre später sieht die Bilanz oft anders aus. Bis ins Erwachsenenalter hat sich dann fast jeder Fußprobleme erlaufen. Schicksal? Eher nicht, meist liegt es an mangelnder Pflege und zu kleinen, zu hohen oder zu engen Schuhen. Aber auch stehende Berufe, Übergewicht, bestehende Fehlstellungen sowie Grunderkrankungen wie Diabetes erhöhen maßgeblich das Risiko für Fußprobleme, die sich dann mit zunehmendem Alter vermehrt bemerkbar machen.

Obwohl gepflegte Füße ein Ganzjahresthema sind, bringen Sandalen, Schlappen und Stöckel jeden Sommer die traurige Wahrheit erneut ans Licht: Mit den Füßen der Bundesbürger steht es nicht immer zum Besten. Insbesondere Hornhaut und Schrunden, Fuß- und Nagelpilz sind nicht nur kosmetische Makel, sondern können unbehandelt dauerhaft die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Hier ist also Bewusstseinsbildung angesagt: Zur wirksamen Fußpflege gehören nicht nur täglich Wasser

und Seife, Licht und Luft, sondern auch Fußbäder, Peelings Cremes, Lotionen, Sprays und die regelmäßige Nagelpflege. Zugleich bedeutet das für das Apothekenteam ein gut sortiertes Produktangebot für ihre Kunden bereitzuhalten und sie auf die Wichtigkeit der regelmäßigen Fußpflege aufmerksam zu machen.

## **Harte Zeiten: Hornhaut, Schwielen und Schrunden**

Grundsätzlich ist Hornhaut etwas völlig Normales. Sie bildet die äußerste Schicht der Haut und schützt vor Bakterien, Pilzen und Feuchtigkeitsverlust. Der Bildung von vermehrter Hornhaut oder schmerzhaften Hautrissen an den Füßen geht ein grundsätzliches Problem voraus: Der Haut fehlt Feuchtigkeit, um elastisch, geschmeidig und widerstandsfähig zu bleiben. Sie wird trocken, spröde und rissig. Besonders die Fersen und Fußballen sind davon betroffen. Ist sie dann durch langes Gehen, Stehen oder durch schlechtsitzende Schuhe weiterem Druck oder Reibung ausgesetzt, wird stetig mehr Hornhaut gebildet und es entstehen Hyperkeratosen und Schwielen. Unbehandelt kann das zu äußerst schmerzhaften Fersen-

rissen bis in die blutführenden Hautschichten hinein führen. Diese Wunden können dann bluten oder nässen und weil sie tief in die Lederhaut reichen, besteht auch Infektionsgefahr mit Bakterien und Pilzen. Entzündungen und stechende Schmerzen bei jeder Belastung sind dann die Folge. Fachlich werden diese Risse Rhagaden (griechisch: Rhagados, „Riss“) oder auch tiefe Schründen genannt.

**Trockene Rhagaden** sind meist im Fersen- oder Ballenbereich zu finden. Sie quälen vor allem Menschen mit Neurodermitis, Psoriasis, Schuppenflechte, Diabetes, aber auch mit Fehlstellungen des Fußes (Knick-, Spreiz-, Plattfuß) und übermäßiger Belastung durch Sport oder Übergewicht.

**Feuchte Rhagaden** entstehen überwiegend in den Zehenzwischenräumen oder unter der Fußsohle, meistens als Folge von aufgequollener Haut. Hierfür kann eine übermäßige Aktivität der Schweißdrüsen verantwortlich sein, weshalb Personen mit Schweißfüßen bevorzugt darunter leiden. Auch ein längerer Wasserkontakt wie etwa Schwimmbadbesuche oder eine Infektion mit Hautpilzen oder Bakterien ist als Ursache möglich.

#### **Der Trockenzone trotzen**

Wichtig für das Beratungsgespräch in der Apotheke: Nur wenn der Patient die Füße regelmäßig mit lipid- und harnstoffhaltigen Cremes einmassiert, kann er trockene Haut mit übermäßiger Hornhaut, schmerzhaft

#### **TIPP**

Zum Beratungsgespräch gehört beispielsweise auch der Hinweis auf Fußpflegeprodukte für Diabetiker, auf wohltuende Fußcremes oder Blasenpflaster für Sportler und auf Fußpflegeprodukte für Kunden, die sich zu Fußpilz beraten lassen.

ten Rissen und Fußpilz verhindern. Es gilt: Je trockener und rissiger die Haut ist, desto häufiger müssen die Füße eingecremt werden, wenn nötig mehrmals täglich. Eine optimale Fußpflege verbessert das Wasserbindungsvermögen der Haut und reduziert übermäßigen Wasserverlust. Am besten ge-

eignet sind lipidreiche Fußpflegepräparate mit einem Zusatz an feuchtigkeitbindenden Substanzen wie Urea (Harnstoff), Glycerin, Aloe vera oder auch Allantoin.

Empfehlen Sie Apothekenkunden dazu wöchentlich die Hornhaut selbst mit einem Hornhautschwamm oder Bimsstein vorsichtig zu entfernen, am effektivsten abends nach einem maximal fünfminütigen lauwarmen Fußbad, bei dem die Haut nicht aufquillt, sondern nur die obersten Verhornungen erweicht werden. Wer nach dem Bad die Füße regelmäßig eincremt, ist in der Sandalensaison dann gut zu Fuß. ■

*Dr. Kirsten Schuster,  
Medizinjournalistin*