

# Schön und gesund



**D**ie warmen Sonnenstrahlen bringen es ans Licht: Viele Menschen vernachlässigen ihre Füße derart, dass trockene, raue Haut in offenem Schuhwerk zu Tage tritt. Das sieht nicht nur unschön aus – eine fehlende Pflege führt zu übermäßiger Hornhautbildung mit Rissen, Schwielen und Hühneraugen, die sehr schmerzhaft sein können. Zudem steigt das Risiko für Fuß- und Nagelpilzkrankungen.

**Füße haben es nicht leicht** Die Haut der Füße neigt von Natur aus zur Trockenheit, da die Fußsohlen keine Talgdrüsen besitzen. Durch den geringeren Gehalt an hauteiigenen Fetten wird die Barrierefunktion der Haut gestört, woraus ein Verlust an Feuchtigkeit resultiert und die Haut zunehmend trockener wird. Auch können sich oberflächliche Einrisse (Schrunden) und tiefe, spaltförmige Risse (Rhagaden) an den Fußkanten bilden, die wiederum

ideale Eintrittspforten für pathogene Keime darstellen. Überdies wird die Haut gegenüber mechanischer Überbelastung und Reibung empfindlicher. Drückende und scheuernde Schuhe rufen dann schneller Blasen und übermäßige Hornhaut hervor. Schwielen oder Hühneraugen vor allem im Bereich der Fersen, Ballen und Zehen sind daher häufige unliebsame Begleiter. ▶

Füßen und Nägeln wird meist zu wenig **Beachtung** geschenkt. Dabei verhilft eine regelmäßige Pflege in jeder Hinsicht zu einem attraktiven Auftreten und trägt zum Erhalt der Fußgesundheit bei.



► **Entspannendes Fußbad** Die Pflege beginnt am besten mit einem zehn- bis 15-minütigem Fußbad. Ideal sind Wassertemperaturen von 37 bis 39° C. pH-neutrale Waschlotionen reinigen die Füße nicht nur sanft und gründlich ohne den Säureschutzmantel der Haut anzugreifen, gleichzeitig quillt die Hornhaut auf, wodurch sie für Pflegewirkstoffe besonders aufnahmefähig wird. Außerdem wird die Haut so geschmeidig gemacht, dass sich später die Hornhaut mit einem groben Handtuch, einem Hornhautschwamm oder einem Bimsstein leicht abtragen lässt. Klingen oder Hobel sollten lieber nicht für die Entfernung verwendet werden, da es damit schnell zu Verletzungen kommen kann. Ferner wird so auch oft zu viel Hornhaut entfernt, worauf der Körper wiederum mit vermehrter Hornhautbildung reagiert. 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.

**Zarte Füße garantiert** Die Pflegewirkung lässt sich mit der anschließenden Anwendung von speziellen Präparaten noch steigern. Für die Pflege trockener, rissiger Fußhaut sollten lipidreiche Präparate (z. B. mit Avocadoöl) mit einem Zusatz an feuchtigkeitsbindenden Faktoren (z. B. Harnstoff, Glycerin) gewählt werden, die den Mangel an Fett und Feuchtigkeit ausgleichen. 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 wieder stabilisiert werden. Die Haut wird glatt und geschmeidig und Erreger wie Pilzsporen können nicht so leicht

eindringen. Alternativ eignen sich Schaumcremes, die mit ihrer patentierten Formel der trockenen Haut ausreichend Fett und Feuchtigkeit zuführen, ohne einen Wärmestau hervorzurufen. Sie legen sich wie ein feinmaschiges Netz über die Haut, schützen sie so und erhalten ihre natürliche Funktionsfähigkeit.

**Gegen Hühneraugen & Co** Wächst die verdickte Hornhaut durch ständigen Druck zapfenförmig nach innen, ist ein schmerzhaftes Hühnerauge (Clavus) entstanden, das punktuell behandelt werden muss. Druckschutzpolster oder -ringe bringen Entlastung. Spezielle Pflaster und Tinkturen mit keratolytischen Wirk-

Ein rasches Abheilen von Rissen gelingt mit Rezepturen, die heilungsfördernde (z. B. Dexpanthenol) oder entzündungshemmende Substanzen (z. B. Bisabolol) enthalten. Übermäßiger Hornhaut kann mit hornhautreduzierenden Stoffen (z. B. Urea oder Salicylsäure) zu Leibe gerückt werden.

stoffen (z. B. Salicylsäure) lösen die Hornschwiele allmählich auf und erleichtern so ihre anschließende mechanische Entfernung. Ebenso können moderne hydroaktive Wundauflagen mit Hydrokolloidtechnik die Hornhautzapfen befeuchten und aufweichen. Gleichzeitig lindern sie

den Schmerz und sorgen für Druckentlastung.

Von Hühneraugen sind Dorn- oder Fußwarzen (*Verrucae plantares*) zu unterscheiden. Diese sehen den Hühneraugen sehr ähnlich, denn sie werden auch von einer Hornschwiele bedeckt und wachsen dornartig in die Tiefe. Prädestinierte Lokalisa-

tion sind die Zehenunterseite sowie Ferse oder Ballen. Die durch humane Papillomviren verursachten weißlichen Wucherungen 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 erfolgen. Wie bei Hühneraugen kommen Präparate mit keratolytischen Wirkstoffen zum Einsatz, wobei sie in der Regel höher konzentriert sind. Dornwarzen an den Füßen lassen sich zudem oftmals mit einem Vereisungsspray entfernen.

tion sind die Zehenunterseite sowie Ferse oder Ballen. Die durch humane Papillomviren verursachten weißlichen Wucherungen sind scharf begrenzt und an kleinen bräunlichen Punkten zu erkennen. Da sie meist sehr ansteckend sind, sollte ihre Entfernung sehr sorgfältig ohne Verbrei-

**Schweißfüße verhindern** Da die Füße mit mehr Schweißdrüsen als der restliche Körper ausgestattet sind, kommt es beim Tragen von Schuhen und Strümpfen aus luftundurchlässigem Material schnell zu Schweißfüßen, die mit Hilfe von schweißzeretzenden Bakterien unliebsame Ge-

## TIPPS FÜR GEPFLEGTE UND GESUNDE FÜSSE

- + Füße regelmäßig waschen (Fußbäder)
- + Füße und sorgfältig abtrocknen (Zehenzwischenräume nicht vergessen)
- + pH-neutrale Waschlotionen verwenden
- + Füße regelmäßig eincremen
- + Nägel gerade und nicht zu kurz einkürzen, anschließend feilen
- + Hornhaut nur mit stumpfen Materialien (z. B. Hornhautschwamm, Bimsstein) entfernen
- + gut sitzende, nicht drückende Schuhe und Socken anziehen
- + Schuhe und Socken aus atmungsaktiven Material wählen (Leder, Naturfasern)
- + Socken täglich wechseln
- + Schuhe gründlich auslüften
- + in öffentlichen Umkleidekabinen, Saunen, Schwimmbädern oder Hotelzimmern Bade- oder Hausschuhe tragen

rüche verbreiten und Pilzen exzellente Lebensbedingungen verschaffen. Zudem reagiert eine vom Schweiß aufgeweichte Haut anfälliger auf mechanische Irritationen und neigt daher zur Blasenbildung. 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 wirken so der Geruchsbildung entgegen. Kühlende Inhaltsstoffe (z. B. Pfefferminzöl) stimulieren die Kälterezeptoren und sorgen so für einen belebenden Frischeeffekt.

### Blasen behandeln und vorbeugen

Sie sind nicht nur sehr schmerzhaft. Wenn sie aufbrechen, können sich aus ihnen zudem infektionsgefährdete Wunden entwickeln. Blasen heilen sehr gut mit Hydrokolloidpflastern ab. Diese gewähren eine sofortige Schmerzlinderung sowie Druckentlastung und schützen die Blase vor dem Aufreißern. Hat ▶



*FüÙe mit einer Maske verwöhnen: Empfehlen Sie ihrem Kunden bei besonders trockenen FüÙen eine intensiv pflegende Fußmaske. Dafür kann er eine Fußpflegecreme gleichmäßig auf die zuvor gereinigten sowie von Hornhaut befreiten FüÙe auftragen und über Nacht in warmen Baumwollsocken eingepackt einwirken lassen. Vorsicht: Die Hornhaut nicht mit Klingen oder Hobeln entfernen!*

► sich die Blase geöffnet, schaffen die hydroaktiven Blasenpflaster optimale Wundheilbedingungen, sofern die Wunde nicht infiziert ist. Die Wunde schließt sich nach dem Prinzip der feuchten Wundheilung besonders rasch und ohne Schorfbildung. Um einer Blasenbildung vorzubeugen, können Blasenschutzpräparate aufgebracht werden, welche einen Schutzfilm auf der Haut bilden und so die Reibung reduzieren.

**Pilze bekämpfen** Sollte es trotz aller Pflegemaßnahmen dennoch zu einer Pilzinfektion gekommen sein, steht eine breite Palette an rezeptfreien antimykotischen Präparaten zur Behandlung am Fuß (z. B. Clo-

der Nägel sollte nicht zu stark erfolgen, da dies die Gefahr für Entzündungen und Pilzbefall erhöht. Ein gerades Abschneiden und anschließendes Feilen verhindert zudem schmerzhaftes Einwachsen. Um die Nagelhaut nicht zu verletzen, darf sie nur sanft mit einem Holz- oder Wattestäbchen zurückgeschoben und nicht abgeschnitten werden. Nagelhautschieber aus Metall eignen sich wegen erhöhter Verletzungsgefahr nicht. Bei spröden und brüchigen Nägeln kann die Nagelplatte mit speziellen Zubereitungen eingepinselt und auf lange Sicht gefestigt werden. Für glänzende Nägel sorgen Nagellacke oder spezielle Polierfeilen.

### »Fußpilz beginnt meist in den Zehenzwischenräumen.«

trimazol, Bifonazol, Terbinafin) oder am Nagel (z. B. Amorolfin, Ciclopirox, Bifonazol/Harnstoff) zur Verfügung. Um eine erfolgreiche Beseitigung der Erreger zu gewährleisten, muss eine ausführliche Beratung erfolgen, denn die speziellen Formulierungen (z. B. Cremes, Sprays, Salbensen, Pflaster, Nagellacke) erfordern präparatespezifische Applikationshinweise. Liegt ein sehr starker Befall des Nagels vor oder sind mehrere Nägel infiziert, sollte der Betroffene an den Arzt weitergeleitet werden, damit dieser entscheidet, ob eine lokale Behandlung ausreicht oder eine systemische Therapie notwendig ist.

**Richtige Nagelpflege** Eine perfekte Pflege schließt auch die Nägel mit ein. Die Fußnägel lassen sich am besten nach einem Fußbad schneiden, da sie dann schön weich sind und sich leichter mit einer Nagelschere oder einem Knipser kappen lassen. Alternativ können harte Nägel mit einem Nagelweicher geschmeidiger gemacht werden. Das Einkürzen

**Risikogruppe** Diabetiker müssen ihre FüÙe besonders gut pflegen, da bei ihnen das Risiko für Pilzinfektionen und diabetische Fußulzera erhöht ist. Aufgrund der für Diabetiker typischen Nervenschädigungen (Polyneuropathien) können Schmerzen und Missempfindungen nicht mehr richtig weitergeleitet werden. Zudem führen sie zu einer abnehmenden Sekretion der Schweiß- und Talgdrüsen mit der Entwicklung einer trockenen, rissigen Fußhaut, in die leicht Erreger eindringen können. Darüber hinaus kommt es zu Koordinationsstörungen mit einem veränderten Gangbild, was eine verstärkte Hornhaut- und Schwielenbildung mit sich bringt. Gefürchtete Folgen sind die Entstehung von Druckgeschwüren und Infektionen, die vom Diabetiker oft nicht rechtzeitig bemerkt werden und aufgrund der erkrankungsbedingten schlechten Durchblutung des Gewebes zudem schwer heilen. ■

*Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin*