

Hühneraugen Beine machen

„Hornaugen“ können empfindlich schmerzen und die Freude am Laufen trüben. **Informieren Sie betroffene Kunden über typische Ursachen des lästigen Übels sowie über Chancen und Grenzen der Selbstbehandlung.**

Erhaben, kreisförmig und gelblich – optisch betrachtet macht das Hühnerauge (lat. Clavus, Plural: Clavi) seinem Namen alle Ehre, sieht es dem Sehorgan des Federviehs doch wirklich ähnlich. Dabei hat der Begriff „Hühnerauge“ an sich gar nichts mit dem Huhn zu tun, sondern leitet sich vom Althochdeutschen „hörnin ouge“ ab, was soviel wie „hörneres Auge“ bedeutet. Aus dem „Hornauge“ wurde im Laufe der Zeit das „Hühnerauge“. Medizinisch gesehen handelt es sich beim Clavus um eine lokale Verhornungsstörung der Haut, zu der es durch eine dauerhafte mechanische Reizung knochenaher Hautpartien kommt. In der Mitte der Hornhautverdickung wächst ein dornförmiger Hornkern nach unten in das Gewebe. Je größer und dauerhafter der Druck, umso tiefer bohrt sich dieser Dornzapfen in die Haut. Dringt er bis zur nervenreichen Knochenhaut (Periost) vor, kommt es zu den mitunter heftigen Schmerzen. Hühneraugen an den Füßen sind

meist im Bereich der Zehen, der Fußsohle, der Ferse oder des Fußrückens zu finden.

Wo drückt der Schuh? Auslöser der schmerzhaften Verdickung der Hornschicht ist sehr häufig falsches, sprich viel zu enges oder orthopädisch ungeeignetes, Schuhwerk. Highheels, Pumps, spitze Stiefel & Co. können die Füße mit großem Druck belasten. Dieser Druck führt zu einer vermehrten Durchblutung der Lederhaut (Cutis) und der Unterhaut (Subcutis). Aufgrund der Mehrdurchblutung teilen sich die Zellen schneller, mehr Zellen wandern in die oberste Hautschicht und bilden dort eine Schwielle. Sie dient der Haut als Schutz gegen die permanente Reizung durch den drückenden Schuh. Wird das Abwandern der Zellen nach oben durch zu starken Druck behindert, verhornen die Zellen schon in der Tiefe und bilden eine keilartige Keratinmasse – das Hühnerauge. Faktoren wie extreme Hauttrockenheit, unter der die meisten Diabetiker

leiden, und Schädigungen durch Säuren und Laugen können die Clavusbildung begünstigen. Infrage kommen, neben ungünstigem Schuhwerk, auch orthopädische Auslöser: Fuß- und Zehendeformationen sowie Fehlstellungen, wie beispielsweise knöcherne Exostosen, Hallux valgus, Hammerzeh und Spreizfuß, können zu Fehlbelastungen und veränderten Druckverhältnissen führen.

Erst weich, dann weg Ist das schmerzhafteste Gebilde erst da und quält seinen Träger auf Schritt und Tritt, möchten Betroffene es verständlicherweise rasch wieder loswerden. Dazu gibt es unterschiedliche Methoden. Welche Behandlungsoption die beste ist, richtet sich wesentlich nach Art und Lokalisation des Hühnerauges, nach den Auslösern und nach individuellen Faktoren. Kunden ohne zusätzliche Risiken, denen lediglich ein „unspektakuläres“, durch drückende Schuhe verursachtes Hühnerauge zu schaffen macht, können Sie im Beratungs-

»Salicylsäure ist wirksam gegen Hühneraugen.«

© nfoto / www.shotshop.com

gespräch Keratolytika für die Selbstmedikation empfehlen. Die entsprechenden Pflaster (z. B. Gehwol® Hühneraugen-Pflaster mit Salicylsäure), Salben und Lösungen enthalten häufig Salicylsäure, deren Wirkung gut belegt ist. Sie erweicht das Hühnerauge, sodass es schließlich abgelöst werden kann. Auch das kritische Verbrauchermagazin „Öko-Test“ bescheinigt Salicylsäure-haltigen Präparaten zuverlässige Wirksamkeit. Mit der Bestnote „sehr gut“ schnitt im aktuellen Test (Ausgabe 6/2011) unter anderem die „Gehwol® Hühneraugen-Tinktur Extra stark“ ab – für Ihre Kunden sicherlich ein überzeugendes Argument.

Trotz unumstrittener Wirksamkeit hat die Salicylsäure auch ihre Tücken: Vor allem bei unsachgemäßer, beispielsweise zu großflächiger Anwendung, kann sie auch umliegende gesunde Haut schädigen. Dies erklärt, warum Hühneraugentinkturen und -pflaster für bestimmte Personengruppen ungeeignet sind. Dazu gehören beispielsweise sehbehinderte Menschen und natürlich auch Diabe-

tiker. Macht diesen Kunden ein Clavus zu schaffen, kann Ihr guter Rat nur heißen: Das Hühnerauge sollte fachgerecht von einem fachkundigen Fußpfleger oder Podologen entfernt werden. Tipp: Um den Schmerz bis zum Termin beim Fußpfleger zu lindern, bieten sich spezielle Schutzpolsterringe (z. B. Gehwol® Hühneraugen-Schutzpolster-Ring G) an. Die

elastischen Polymer-Gel-Artikel sorgen für gezielte Druckentlastung und pflegen die beanspruchte Haut unter dem Polster zusätzlich.

Bei der professionellen Abtragung von Clavi im Rahmen der medizinischen Fußpflege wird das überschüssige Hornmaterial vorsichtig mit speziellen Instrumenten – wie Skalpell, Hohlmeißelklinge oder Fräsern – ►

ARTENVIELFALT

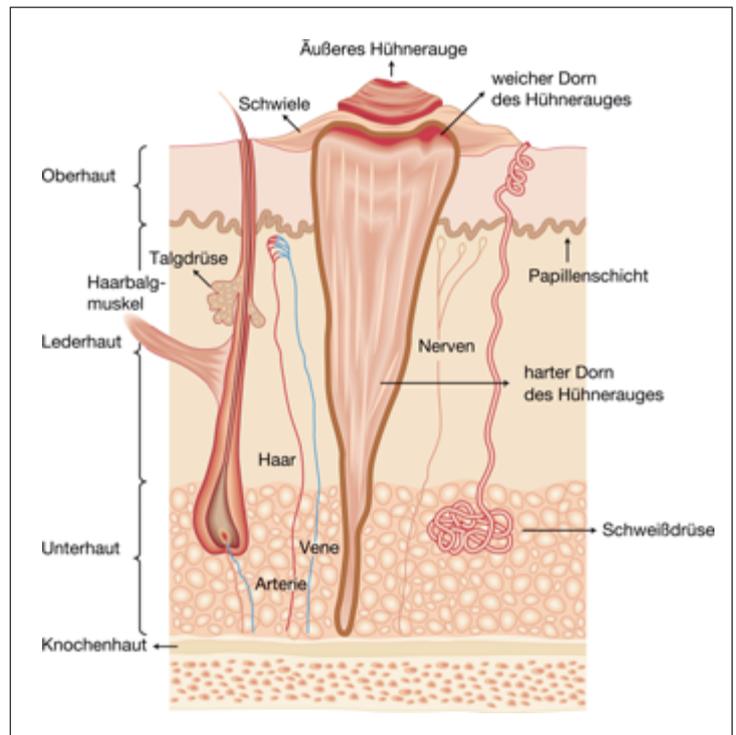
Auch unter den Hühneraugen gibt es verschiedene Gruppen. Experten unterscheiden:

- + **Clavi duri** sind hart und die bekanntesten Vertreter ihrer Art. Sie sitzen sehr oft unter den belasteten Zehengrundgelenken und am Zehenrücken.
- + **Clavi molles** sind weich und befinden sich zwischen den Zehen. Weil hier ein feuchtes Klima herrscht, bleiben sie weich.
- + **Clavi vasulares** sind hart mit Kapillargefäßen in der Verhornung. Beim Entfernen blutet es meist.
- + **Clavi neurovasculares** sind hart mit Nervenenden und Blutgefäßen, die an den Zehen vorkommen. Sie schmerzen stark und bluten beim Entfernen schnell.
- + **Clavi neurofibrosi** sind großflächig und hart mit Nerven und Bindegewebsfasern an der Fußsohle.
- + **Clavi papillares** haben eine erweiterte Hautpapille und einen weichen Kern.
- + **Clavi miliars** (Hirse Korn-Hühneraugen) entstehen in großer Ansammlung ohne Anzeichen einer Fehlbelastung des Fußes. Ursache der schmerzlosen Gebilde: eine stoffwechselbedingte Fehlverhornung.
- + **Clavi subunguales** entstehen unterhalb der Nagelplatte.

▶ abgetragen. Zur Nachsorge eignen sich auch hier spezielle Polymer-Gel-Artikel zur Druckentlastung.

Fünf Tipps zur Vorbeugung Um erst gar keine Hühneraugen zu bekommen, können Sie Ihren Kunden folgende Empfehlungen geben:

- ▶ **Bequeme Schuhe** aus weichem, hochwertigem Material schützen die Füße vor Druck und übermäßiger Verhornung. Schuhe mit niedrigen Absätzen entlasten die Fußballen. Bei Schwielen an den Fersen sind breite Absätze vorteilhaft, da sie das Gewicht beim Gehen besser verteilen.
- ▶ Ein **Fußbad** am Abend reinigt die Haut, regt die Durchblutung an und erleichtert ein anschließendes behutsames Glätten verdickter, rauer Fußhaut mit einem Hornhautschwamm.
- ▶ **Trockene Haut** (z. B. Diabetikerhaut) ist besonders anfällig für Hühneraugen. Täglich benötigt sie intensive Pflege mit einer hochwertigen Fußcreme, die vor übermäßiger Verhornung schützt (z. B. Gehwol med® Lipidro Creme). Die Pflege mit hautfreundlichen Fetten, Urea und weiteren Feuchthaltefaktoren reguliert die natürliche Hydrolipidbalance. Die Elastizität der Haut nimmt zu und damit auch ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Druckbelastungen.
- ▶ Das Tragen von **Druckschutzmaterial** wirkt entlastend und ist beispielsweise für Ausdauersportler empfehlenswert. Artikel wie Vorfußpolster und Zehenkappen reduzieren Druck und Reibung an der betroffenen Stelle und schützen so vor übermäßiger Verhornung.
- ▶ Hühneraugen plagen viele Menschen leider immer wieder. Vor allem dann, wenn **orthopädische Probleme** oder **chronische Erkrankungen** die Auslöser sind. Ein Arztbesuch ist unerlässlich, um das Übel bei der Wurzel zu packen.



© Eduard Gerlach GmbH

Sichtbar ist nur ein kleiner Teil des Hühnerauges. Denn sein spitz zulaufender Dorn wächst in die Tiefe und piesackt den Menschen. Vor allem dann, wenn er durch Leder- und Unterhaut hindurch bis zur nervenreichen Knochenhaut reicht.

Ursachenforschung Fest steht: Hat lediglich der superschicke, aber leider viel zu enge Schuh das Hühnerauge verursacht, ist es meist kein Problem, weiteren Clavi vorzubeugen. Etwas komplizierter wird es jedoch, wenn Fußkrankheiten oder -deformitäten, wie beispielsweise Hallux valgus, Hammer-, Krallenzeh oder Spreizfuß, Auslöser der schmerzhaften Verhornungsstörung sind. Bleibt die Ursache dann unbehandelt, wird es – nach erfolgreicher Entfernung des Hühnerauges – wahrscheinlich wieder zu einer Neubildung kommen. Darauf sollten Sie betroffene Kunden im Beratungsgespräch hinweisen und Ihnen zum Arztbesuch raten. Erster Ansprechpartner kann der Hausarzt sein, der seine Patienten dann gezielt an Spezialisten wie Orthopäden und Rheumatologen überweisen und auch zum Besuch eines podothera-

peutisch geschulten Fußpflegers raten kann. Beruhigend zu wissen: Längst nicht immer müssen Fehlstellungen des Fußes gleich chirurgisch behandelt werden. Häufig geht es auch ohne Skalpell: orthopädische Einlagen, orthopädische Maßschuhe und Orthesen können oft schon helfen, Fehlstellungen nachhaltig zu korrigieren. Apothekenkunden, die sich für eine ursächliche Behandlung bestehender Fußprobleme entscheiden, können so natürlich nicht nur den lästigen, aber vergleichsweise harmlosen Hühneraugen entgegenwirken. Vielmehr ist eine maßgeschneiderte Therapie erforderlich, um schwerwiegende Probleme am Bewegungsapparat zu verhindern. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin