

## Fußpflege

### Inhalt

Der Mensch und seine Füße - eine ambivalente Beziehung .....	2
Evolution des Menschen - Neue Anforderungen an die Füße .....	2
Anatomie des Fußes - Für eine starke Leistung .....	2
Fußentwicklung und Fußprobleme - Auf die Schuhe kommt es an .....	3
Tipp: Achten Sie auf Ihr Schuhwerk! .....	4
Auch die Füße wollen gepflegt sein .....	5
Fußpflege - Die Füße ernst nehmen .....	5
Fußpflegemittel .....	6
Fußpflege - Stiefkind der Körperpflege .....	6
Fußbäder - Fürs Wohlbefinden und gegen Schweiß .....	7
Von Fußcreme bis Fußgel - Auf die Pflege kommt es an.....	8
Schweißfüße .....	9
Tipps - Was kann man tun:.....	10
Fußpuder - Dem Schweißgeruch keine Chance.....	10
Mittel zur Entfernung von Hornhaut und Hühneraugen .....	10
Die Pediküre .....	11

## Der Mensch und seine Füße - eine ambivalente Beziehung

Zu seinen Füßen hat der Mensch ein gespaltenes Verhältnis. Einerseits wird diesen Körperteilen, die uns tragen und unsere Fortbewegung ermöglichen, eine große Bedeutung beigemessen. Andererseits aber, werden sie ignoriert. Der Volksmund kennt viele Redensarten, die sich um die Füße drehen: "Fest mit beiden Füßen auf dem Boden stehen", "auf großem Fuß leben" oder "sich nach etwas die Füße ablaufen". Das zeigt deutlich, welcher Wert den Füßen zugeschrieben wird. Und doch werden die eigenen Füße zumeist wenig beachtet, solange sie keine Probleme machen.

Auch in Sachen Körperpflege, stehen die Füße weit hinten an. Wir machen uns recht wenig Gedanken über unsere Füße. Sie haben ganz selbstverständlich zu funktionieren. Erst wenn Beschwerden auftreten, nehmen wir die Existenz der Füße spürbar zur Kenntnis. Dann wird den Betroffenen bei jedem Schritt schmerzhaft bewusst, welchen Belastungen die Füße ausgesetzt sind und wie wenig wir uns um sie gekümmert haben.

## Evolution des Menschen - Neue Anforderungen an die Füße

Betrachten wir die Füße etwas genauer: Die Aufrichtung des Vierfüßers zum aufrechten Stand und Gang führte beim Menschen nicht nur zur spezifischen Ausbildung des Gehirns, sondern auch zur Umbildung praktisch aller Bauteile des Körpers. Von besonderer Bedeutung war dabei die Anpassung des Skeletts an die neue Körperhaltung. Um dem neuen Zweibeiner einen stabilen Stand und eine sichere Fortbewegung zu ermöglichen, erfuhr auch der Fuß eine starke Umwandlung. Er musste sich Eigenschaften zulegen, die ihm neben einer großen Festigkeit zugleich auch eine ausreichende Beweglichkeit gestatteten.

Denn fortan war er alleine dafür zuständig, das gesamte Gewicht des Körpers zu tragen und, gemeinsam mit den Beinen, dem Menschen zugleich zu allen notwendigen Fortbewegungsarten zu verhelfen, die für ein Überleben erforderlich waren und sind. Das zweite Paar Fortbewegungsmittel spezialisierte sich zu Händen und Armen, die seither mit anderen Dingen beschäftigt sind.

## Anatomie des Fußes - Für eine starke Leistung

Der Fuß des Menschen ist sehr komplex aufgebaut. Er besteht aus 26 Knochen die über 33 Gelenke miteinander verbunden sind. Die Füße beinhalten damit ein Viertel aller menschlichen Skelettknochen, von denen man insgesamt etwas mehr als 200 besitzt. Man kann den Fuß "grob" in drei Abschnitte einteilen: Fußwurzel, Mittelfuß und Zehenpartie. Etwas genauer betrachtet besteht ein Fuß aus Zehen, Ballen, Sohle, Ferse, Spann (Fußrücken) und Rist (Außenkante).

Die Verbindung zum Unterschenkel wird durch das Sprungbein (Talus) gebildet. Der Fuß weist ein Längsgewölbe und ein Quergewölbe auf, die für das einwandfreie Funktionieren des Fußes von großer Bedeutung sind. Ein Absinken der Fußgewölbe führt zu Erkrankungen wie Plattfuß, Senkfuß oder Spreizfuß. Das Körpergewicht wird hauptsächlich durch die drei Punkte Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen getragen. Ferse und Fußballen tragen allein drei Viertel des Körpergewichts. Die Fußgewölbe werden durch Muskulatur verspannt und durch Bänder aufrechterhalten. Zur Polsterung und um Stöße zu dämpfen besitzt die Fußsohle einen Unterbau aus einem Fettkörper.

114 Bänder und 20 Muskeln mit ihren starken Sehnen sorgen für Beweglichkeit und festen Stand und

ermöglichen uns ein stoßfreies Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen. Die Sehnen verbinden Muskeln und Knochen miteinander und dienen so der Übertragung von Muskelkräften auf das Skelett. Die dafür notwendige Belastbarkeit wird durch Kollagenfasern (Sehnenfasern) und ihre spezielle Anordnung gesichert. Bänder wiederum verbinden Knochen mit Knochen. Sie überziehen die Gelenke und geben ihnen so die nötige Stabilität. Ihre Hauptbausteine, die Proteine Kollagen und Elastin, machen sie dehnbar. Bänder verbinden bewegliche Teile des Knochenskeletts flexibel miteinander. Die vielen gelenkigen Verbindungen sind die Voraussetzung dafür, dass die Fußmuskulatur den Fuß jeder Unebenheit des Bodens bei jeder Bewegung anpassen kann.

Neben der Beweglichkeit haben Füße eine weitere wichtige Funktion: Sie tragen ein Leben lang unser ganzes Körpergewicht. Bei einer geraden Haltung tragen der Fußballen und die Ferse den Hauptanteil des Gewichts (ca. 40 bzw. 33 Prozent). Der Rest verteilt sich auf den Außenrand des Fußes (15 Prozent), den großen Zeh (5 Prozent) und die übrigen Zehen (7 Prozent).

Füße sind wahre Hochleistungsorgane, denn zu Fuß legt der Mensch in seinem Leben eine Entfernung zurück, die ihn etwa zwei bis viermal um die Erde führen würde.

## Fußentwicklung und Fußprobleme - Auf die Schuhe kommt es an

Die allermeisten Säuglinge kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Leichte Fehlstellungen wie die typische Hackenfußhaltung vieler Neugeborener sind in aller Regel harmlos und brauchen nur selten behandelt zu werden. Gegen Ende des ersten oder zu Beginn des zweiten Lebensjahres findet in aller Regel eine Aufrichtung des Kinderfußes statt. Früher war man der Ansicht, man müsse den kleinen Fuß von außen mittels Einlagen unterstützen. Heute weiß man, der kindliche Fuß in seiner normalen Entwicklung braucht keine Einlagen, sondern Bewegungsfreiheit und Belastung. Häufiges Barfußgehen auf weichem Untergrund wird daher empfohlen.

Nur etwa zwei Prozent aller Fußschäden sind angeboren, das heißt 98 Prozent aller Kinder haben bei ihrer Geburt gesunde Füße. Aber nur noch 40 Prozent haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind. Wenn sich die Füße von Kindern nicht normal entwickeln, so sind dafür in erster Linie äußere Einflüsse verantwortlich. Ein typisches und drastisches Beispiel dafür waren die "goldenen Lilien": Die Füße junger Chinesinnen wurden dabei von Geburt an durch Bandagieren verformt. Kleine, zierliche Frauenfüße galten den Chinesen dieser Zeit als Schönheitsideal.

Doch auch das Leben in einer modernen Industriegesellschaft bringt erhebliche Probleme für die Füße mit sich. Zunehmender Bewegungsmangel, Probleme mit dem Körpergewicht sowie mode- und nicht funktionsorientierte Trends in der Schuhgestaltung gefährden die Gesundheit unserer Füße. Und das fängt schon bei den Kleinen an: Zu groß, zu klein, zu steif, zu schwer, zu luftundurchlässig oder zu ausgelatscht sind die Schuhe vieler Kinder. Das zeigten beispielsweise die Ergebnisse einer Präventionskampagne der bayerischen Betriebskrankenkassen (BKK) unter der Schirmherrschaft des Gesundheitsministeriums im Jahr 2007. Jedes fünfte Kind hatte Druckstellen, Schwielen, Warzen oder Nagelpilz an den Füßen und rund sieben von zehn Kindern trugen unpassende Schuhe. Es ist kaum zu verstehen, dass selbst heute noch mehr als zwei Drittel aller Grundschulkinder kein fußgerechtes Schuhwerk trägt. Im Rahmen der BKK-Aktion waren 1454 überwiegend 3- bis 6-jährige Kinder in 25 Kindergärten Bayerns orthopädisch untersucht sowie Fuß- und Schuhgrößen abgeglichen

worden.

Eine wesentliche Ursache für Fußprobleme liegt also im alltäglichen Schuhwerk verborgen. Und dies zieht sich durch alle Altersklassen. Auch der Schuh der Erwachsenen entspricht in den meisten Fällen nicht den Erwartungen der Orthopäden. Aus Eitelkeit zwingen wir unsere Füße in ungeeignete Schuhe, um ihnen ein modisches Äußeres zu verleihen. Eine traurige Statistik: Vier von fünf Bundesbürgern sind nicht "gut zu Fuß", und 60 bis 80 Prozent aller Mitteleuropäer haben Fußschäden! Und der Grundstein dafür wird sehr häufig schon im Kindesalter gelegt.

Auch Erwachsene quälen also ihre Füße zumeist durch falsches Schuhwerk. Aber auch überdurchschnittliche Belastungen, beispielsweise beim Sport, oder enge Strümpfe können Ursache von Fußleiden sein. Bei Frauen sind es vor allem hohe Absätze, die auf Dauer Fußschäden verursachen, da beim Laufen auf trendigen "High Heels" ein unnatürlich hoher Anteil des Körpergewichts vom Ballen abgefangen werden muss. Sind Eltern(teile) von Fußschäden betroffen, heißt es, ganz besonders wachsam zu sein. Die Veranlagung für Knochenanlagerungen wie etwa im Bereich des Großzehenballens kann angeboren sein. Der Fußentwicklung der Kinder, auch der erwachsen gewordenen, sollte in dem Fall besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Ungesundes Schuhwerk ist für die Füße also eine echte Bedrohung. Und noch weitere Faktoren machen den Füßen mit der Zeit zu schaffen. Übergewicht beispielsweise kann ebenfalls zu Veränderungen an der Fußform führen und außerdem, wie falsches Schuhwerk, Verhornungsstörungen wie Schwielen und Hühneraugen sowie eingewachsene Fußnägel fördern. Um sich zu schützen, reagiert die Haut auf eine Erhöhung des Druckes von außen mit der vermehrten Bildung von Hornhaut. Das ist zunächstmal positiv. Wird jedoch die Hornhautschicht zu dick, kann das zu schmerzhaften Rissen führen. Dauerhafter Druck auf bestimmte Stellen kann darüber hinaus die Ausbildung von Hühneraugen auslösen.

Zu enge, spitze oder harte Schuhe erhöhen überdies das Risiko für Fuß- und Nagelpilz. Fußpilz ist heute zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Gerötete Stellen zwischen den Zehen können bereits auf eine Fußpilzinfektion hindeuten. Spätere Symptome wie Nässen und Jucken sowie ein Abschälen der Haut und unangenehmer Geruch zeigen dann eindeutig, dass es sich um eine Mykose handelt. Bei Hautpilzkrankungen ist die Früherkennung sehr wichtig. Es macht also Sinn, bereits im Zweifelsfall einmal den Hautarzt aufzusuchen und die Ursache für die Symptome abklären zu lassen.

## Tipp: Achten Sie auf Ihr Schuhwerk!

- bequeme Schuhe tragen: vorne breit, flacher Absatz
- atmungsaktives, leichtes Material wählen
- Schuhe mindestens einmal am Tag wechseln
- öfters mal barfuß gehen
- regelmäßig Fußgymnastik betreiben: Die Zehen spielerisch als Greiforgan benutzen, immer wieder in den Zehenstand gehen, ein Gummiband um beide großen Zehen schlingen und die Füße mehrmals auseinander drücken.

Kontrollieren Sie außerdem regelmäßig alle drei Monate die Schuhgröße und die Füße Ihrer Kinder. Eine Schuhgröße pro Jahr reicht oftmals nicht aus, da Kinderfüße rasch und manchmal schubweise

wachsen - bis zu drei Größen pro Jahr. Aber auch zu große oder ausgelatschte Schuhe sind nichts für Kinderfüße. Neue, gesunde, gut passende Schuhe sind eine Investition in die Zukunft der Füße Ihrer Kinder. Für den Schuhkauf sollten Eltern sich deshalb Zeit nehmen. Am besten ist es, Schuhe am Nachmittag zu kaufen, denn Füße können sich über den Tag hin bis zu 4 Millimeter vergrößern. Die Füße immer ausmessen lassen, die gebräuchliche "Daumenprobe" auf die Schuhspitze funktioniert nicht, weil Kinder im Reflex die Zehen einziehen. Bei Grenzgrößen lieber längere und engere Schuhe wählen.

## Auch die Füße wollen gepflegt sein

Obwohl die Füße tagtäglich besonders stark strapaziert werden, werden sie allzu selten in die tägliche Körperpflege einbezogen. Da die Fußsohlen - neben den Innenhandflächen - die meisten Schweißdrüsen am Körper aufweisen, kommt es aufgrund von gefühlsmäßigen oder körperlichen Reizen zu Feuchtigkeitsabgaben. Dabei bildet sich im Bereich des wohlverpackten Fußes im meist ungelüfteten Schuh sofort ein feuchtwarmes Klima, welches eine Reihe von Folgereaktionen auslösen kann:

- Auflockerung der obersten Schicht der Hornhaut
- Förderung des Wachstums auf der Haut befindlicher Mikroorganismen
- Bildung von Abbau- bzw. Zersetzungsprodukten und damit eines unangenehmen Geruches.

Neben dem richtigen Schuhwerk, das helfen kann, so zahlreichen Fußproblemen vorzubeugen wie müden, geschwollenen und kalten Füße, Brennen, Hornhaut und Schwielen, Hühneraugen, Druckstellen und Fußschweiß, Senk- und Plattfuß sowie Fußpilz, spielt auch die regelmäßige Pflege für die Fußgesundheit und als Wohlfühlfaktor eine wichtige Rolle. Es ist schon erstaunlich, wie viel Zeit es gebraucht hat, um den Fuß zu enttabuisieren. Zunehmend lernen die Menschen, die Füße in die allgemeine Körperpflege einzubeziehen. Wer Fußpflege regelmäßig betreibt, merkt sehr schnell, dass den Füßen diese Pflege gut tut.

## Fußpflege - Die Füße ernst nehmen

Gönnen Sie ihren gestressten Füßen ein wenig Aufmerksamkeit, gönnen sie ihnen eine regelmäßige Fußpflege, am besten täglich, mindestens aber einmal pro Woche.

Eine erste wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Fußpflege ist Sauberkeit. Am besten die Füße abends gründlich waschen. Danach sorgfältig abtrocknen, insbesondere die Zehenzwischenräume, damit keine Hautrisse entstehen. Wer es besonders gut mit seinen Füßen meint, gönnt ihnen ein Fußbad. Dabei sollte das Wasser bis zum Knie reichen und eine Temperatur von 36 bis 40 Grad haben. Ob nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einem langen Spaziergang, ein Fußbad ist eine Wohltat für die Füße, und die Seele kann ein bisschen baumeln. Fußbadesalze oder erfrischend wirkende Zusätze, wie z.B. Menthol, Eukalyptusöl, Fichtennadelöl, Rosmarin und Kamille, steigern das Wohlbefinden. Vorsicht bei Diabetes: Empfindungsstörungen, die Folge der Erkrankung sein können, machen es schwierig die Temperatur einzuschätzen. Diabetiker sollten daher die Wassertemperatur immer mit einem Thermometer messen, um Verbrennungen sicher auszuschließen.

Wer unter feuchten Füßen leidet, kann dem Fußbad adstringierende (zusammenziehende) und damit schweißhemmende Extrakte aus z.B. Eichenrinde oder Hamamelis (Zaubernuss) zusetzen. Bei regelmäßiger Anwendung lassen sich so selbst hartnäckige Fälle von Schweißfüßen erfolgreich bekämpfen. Die in der Eichenrinde vorhandenen Gerbstoffe verringern die Schweißabsonderung an den Füßen. Zaubernuss-Extrakte wirken außerdem leichten Entzündungen der Haut entgegen.

Besonders kreislauffördernd wirken Wechselbäder. Die Gesamtdauer eines solchen Bades beträgt ca. 15 Minuten: 2-3 Minuten warm, 5-20 Sekunden kalt, wieder 2-3 Minuten warm und so fort. Spezielle Fußwannen erleichtern die Prozedur.

Zur Fußpflege (Pediküre) gehören außerdem das Entfernen der Hornhaut und der Hornschwielen, gemeinhin als Hühneraugen bezeichnet, und das Schneiden der Zehennägel. Die sollte man immer gerade schneiden und die spitzen Ecken mit der Feile glätten, um ein Einwachsen der Nägel zu verhindern. Der Nagelrand sollte mit der Zehenkuppe abschließen. Für Diabetiker ist bei der Nagelpflege besondere Vorsicht angesagt. Sie merken unter Umständen aufgrund von krankheitsbedingten Empfindungsstörungen gar nicht, wenn sie sich schneiden. Um Hornhaut zu entfernen, nimmt man am besten Bimsstein oder eine Raspel. Mit einem scharfen Hornhauthobel kann man sich leicht verletzen. Auch hier gilt: Vorsicht bei Diabetes. Die tägliche Anwendung einer Fußpflegecreme kann Verhornungen und Druckstellen vorbeugen. Pflaster gegen Hühneraugen oder Warzen helfen oft kurzfristig, können jedoch allein die Ursachen nicht beseitigen. In der Regel ist ein Wechsel auf gesundes Schuhwerk erforderlich.

Eine umfassende Ausbildung von zwei Jahren erfordert die medizinische Fußpflege oder Podologie. Medizinische Fußpfleger können auch Behandlungen der Füße vornehmen und damit den Dermatologen unterstützt.

## Fußpflegemittel

Bei den Fußpflegemitteln unterscheidet man medizinische Präparate, die gegen Fußprobleme helfen - hierzu gehören in erster Linie Hühneraugen- und Hornhautmittel, Spezialpflaster, Ballenringe usw. -, und kosmetische Mittel wie Bäder, Lotionen, Cremes, Balsame, Puder, Deosprays und Antitranspirantien, die sich auf die Pflege der Haut und der Nägel beschränken. Aber auch das Entfernen des Haarwuchses am Bein und das Lackieren der Fußnägel gehören dazu. Übrigens: Die Fußpflege sollte auch die Pflege der Beine mit einschließen.

## Fußpflege - Stiefkind der Körperpflege

Der Markt für kosmetische Fußpflegemittel ist nur ein "Minimarkt" im Bereich der Körperpflegeprodukte. Während über 80 Prozent der Frauen regelmäßig eine Gesichtscremen anwenden und für immerhin fast drei Viertel die regelmäßige Nutzung von Handcremes und Deodorants selbstverständlich ist, liegt die Anwendungsrate von Fußpflegemitteln im Durchschnitt bei etwa 30 Prozent der Frauen, bei Männern darunter. Dabei steigt der Anteil der Nutzerinnen mit zunehmendem Alter, das heißt, Fußpflegemittel sind bevorzugte Produkte der Seniorengeneration. Eine österreichische Verbraucheranalyse im Jahr 2006 (ÖVA), beruhend auf 8032 Interviews mit Personen ab 14 Jahren, ergab, dass 16 Prozent der 14 bis 29-jährigen Frauen Fußpflegemittel einsetzte, während es bei den über 50-jährigen Damen 45 und bei den über 60-jährigen 42 Prozent

waren. Im Alter zwischen 30 und 50 nutzen 23 bis 31 Prozent der weiblichen Befragten Fußpflegeprodukte. Männer sind die größeren Fußpflegemuffel. Bei den 14 bis 39 Jahre alten Männern liegt der Nutzeranteil zwischen sieben und 13 Prozent. In den Altersgruppen 50 bis 59 und über 60 Jahre nutzen 24 bzw. 28 Prozent der Männer Produkte zur Fußpflege.

## Fußbäder - Fürs Wohlbefinden und gegen Schweiß

Ihre Füße sollen Sie im Laufe Ihres Lebens zwei bis viermal um die Erde tragen? Dann gönnen Sie ihnen ruhig ein Plus an Pflege und Entspannung. Fußbäder bestehen aus den Grundstoffen Tenside, Soda oder Kochsalz. Je nach der gewünschten Wirkung können sie folgende Zusätze enthalten:

- adstringierende: Alaun
- desinfizierende: Salizylsäure, Natriumperborat
- durchblutungsfördernde: Thymian, Lavendel, Arnika, Rosmarin, Meersalzextrakte
- desodorierende: Chlorophyll (gibt dem Badewasser eine grünliche Farbe)
- gegen Fußschweiß: Wacholderextrakte, Salbei, Eichenrinde, Birkenrinde, Hamamelis, Zinnkraut
- gegen wunde Füße kann der Ackerschachtelhalm helfen
- Kamille lindert Entzündungen

Fußbäder wirken wohltuend auf Körper und Geist. Ein Fußbad entspannt, reinigt und pflegt gleichzeitig und kann sogar helfen Krankheiten vorzubeugen oder sie zu lindern. Fußbäder mit Kräuterzusatz werden zubereitet wie ein Tee. Der Sud wird abgeseiht und dem Badewasser zugegeben. Eichenrinde muss für ein Fußbad zuvor 20 Minuten lang bei kleiner Hitze ausgekocht werden, um die Wirkstoffe zu extrahieren. Zusätze von ätherischen Ölen aus Lavendel oder Thymian haben einen erfrischenden und belebenden Effekt. Damit die Haut nicht aufquillt sollte ein Fußbad nur etwa 5 Minuten dauern. Das reicht aus, um die obersten Verhornungen zu erweichen. Mit einem Bimsstein lässt sich nun die Hornhaut vorsichtig entfernen.

Mit Hilfe von Wechselfußbädern kann man Gefäße (Venen und Arterien) und Abwehrkräfte trainieren. Wie's genau geht, erklärt der Arzt oder der Physiotherapeut. Hier ein paar allgemeine Tipps: Die besten Voraussetzungen für die Anwendung sind nach Kneipp: ein warmer Raum, warme Füße und ein warmer Körper. Man nimmt sich zwei Wannen und füllt in eine 38° C warmes Wasser und in die andere kaltes bzw. kühles. Zwei Minuten im warmen Wasser folgen fünf Sekunden im kalten und dann wieder zwei Minuten in der warmen Fußwanne. Den Wechsel wiederholt man drei- bis viermal und beenden ihn schließlich mit kaltem Wasser. Kneipp sieht anschließend ein Erwärmen der Füße im Bett oder durch schnelle Bewegung vor. Fußwechselbäder sind auch ein gutes Hausmittel, um Erkältungen vorzubeugen.

Warme Fußbäder helfen im Winter gegen kalte Füße, ein kaltes Fußbad verschafft an heißen Sommertagen wohltuende Abkühlung. Angenehm ist in der kalten Jahreszeit auch ein ansteigendes Fußbad. Dabei wird die Temperatur des Wassers im Lauf einer guten Viertelstunde durch Nachgießen von heißem Wasser langsam von etwa 20 - 34°C auf 40°C erhöht. Das fördert die Blutzirkulation und gibt am Ende ein wollig warmes Gefühl. Ein anschließendes Nickerchen macht die Entspannung perfekt. Durchblutungsfördernd wirken auch Kräuterzusätze wie Thymian, Lavendel, Arnika,

Rosmarin oder Meersalzextrakte. Mit pflegenden Zusätzen tut man gleichzeitig der Haut etwas Gutes. Achtung: Bei einigen Krankheiten, wie zum Beispiel akuten Venenthrombosen, darf ein warmes oder ansteigendes Fußbad nicht angewendet werden, weil es die Venen erweitert und die Gefahr einer Embolie vergrößert. Auch Herzpatienten sollten in jedem Fall zuvor ihren Arzt befragen.

In ein kaltes Fußbad die Füße ganz langsam eintauchen und nicht länger als 20 sec. drinlassen. Man spürt, wie sich die Haut zusammenzieht oder sich ein Wärmegefühl entwickelt. Dann die Füße wieder rausziehen und nicht abtrocknen.

Fußbäder gegen Fußschweiß, etwa mit Zusätzen von Eichenrindenextrakt, Zaubernuss (Hamamelis) oder Salbei, können nur wirken, wenn sie regelmäßig über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Idealerweise werden die Füße mehrere Wochen lang täglich in den Extrakten gebadet. Auch Aluminiumsalze und Alaun drosseln die Schweißbildung. Durch ihre adstringierende Wirkung werden die Schweißporen des Körpers an den behandelten Stellen geschlossen. Alaun ist ein schwefelsaures Doppelsalz von Kalium und Aluminium (Kaliumaluminiumsulfat). Eine desodorierende Wirkung hat Chlorophyll. Der Wirkstoff aus dem natürlichen Blattgrün wird dem Badewasser zugesetzt und gibt diesem eine grünliche Farbe. Chlorophyll kann die Aktivität bestimmter eiweißspaltender Enzyme hemmen und so die Entstehung schlechter Körpergerüche verhindern. Den Pflanzen ermöglicht Chlorophyll, Zuckerstoffe für ihre Ernährung zu produzieren, und uns schenkt es den Sauerstoff zum Atmen.

Sollen einem Fußbad Öle zugesetzt werden, empfiehlt sich die Beigabe eines Emulgators, sofern nicht bereits ein solcher im Produkt enthalten ist. Reines Öl würde nur auf der Oberfläche schwimmen und sich nicht mit dem Wasser mischen. Als natürliche Emulgatoren kann man z.B. Vollmilch, Sahne oder Molkepulver verwenden. Ätherische Öle nur tropfenweise zugeben, damit keine Hautreizungen entstehen: in der Regel genügen 6-8 Tropfen Öl bei Erwachsenen und 3-5 Tropfen Öl bei Kindern. Öl und Emulgator vor der Zugabe zum Fußbad mischen und erst danach ins Wasser einrühren.

Fußbädern mit Zusätzen von ätherischen Ölen, z.B. von Zitrusfrüchten, wird auch eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Das kann besonders an oder nach stressigen Tagen gut tun. Nach jedem Fußbad die Füße gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen.

## Von Fußcreme bis Fußgel - Auf die Pflege kommt es an

Um die Geschmeidigkeit der Fußhaut zu erhalten, sollte sie nach dem Waschen bzw. Baden sorgfältig eingecremt werden. Eine etwa haselnußgroße Portion Fußcreme mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck vom Fußrücken zu den Zehen hin einmassieren. Die Fußsohle nicht vergessen. Fußcremes sind in aller Regel wasserhaltige Emulsionen, die je nach der gewünschten Wirkung Zusätze enthalten können wie z.B. für die Durchblutungsförderung Rosskastanien. Eine Creme pflegt die Haut und bringt ihr Feuchtigkeit zurück. Das ist besonders bei sehr trockenen Füßen wichtig. Raue, trockene oder rissige Haut kann so vermieden oder gebessert werden. Stark beanspruchte und trockene Füße können mit einer Fußmaske intensiv gepflegt werden. Das macht die Haut wieder geschmeidig. Im Handel erhältlich sind auch Fußlotionen, die aufgrund des geringen Fettgehaltes schnell einziehen und ebenfalls pflegend wirken. Sie sind für normale Haut geeignet.

Fußbalsame sind im Gegensatz zu Fußcremes wasserfrei. Sie können Auszüge aus Myrrhenharz,

Ringelblume und ätherische Öle enthalten. Ätherische Öle sind ölige, leicht verdampfende Pflanzenextrakte mit einem starken, charakteristischen Geruch, die sich nur schlecht in Wasser lösen. Ein Fußbalsam erfrischt und belebt die Füße und pflegt sie zugleich - das ist oftmals eine Wohltat. Auch zur Wärmung der Füße kann ein Fußbalsam verwendet werden.

Ist man viel auf den Beinen, läuft oder steht viel, ist das Bedürfnis nach Kühlung am Ende eines langen Tages groß. Eine kühlende Erfrischung verspricht dann ein Fußgel. Das hat meist zugleich eine pflegende Wirkung für die Haut.

## Schweißfüße

Schwitzen Füße viel, kann es anschließend zur Entwicklung eines unangenehmen Geruchs kommen. Zum Teil ist es Veranlagung, die für eine übermäßige Schweißproduktion sorgt. Oftmals sind es aber auch die Schuhe, wenn sie nach außen hin stark abgeschlossenen sind, die ein sehr feucht-warmes Fußklima erzeugen. Paradebeispiel sind viele Sportschuhe aus synthetischen Materialien, die rundherum dicht verklebt sind. Schuhe sollten gut durchlüftet sein, damit Feuchtigkeit nach außen transportiert werden kann und die Fußhaut atmen kann. Doch auch Socken und Strümpfe mit einem hohen Anteil an chemischen Fasern fördern die Entstehung von Schweißfüßen. Mangelnde Hygiene verstärkt das Problem. Wer Schweißfüße hat, sollte diese täglich waschen und täglich die Socken wechseln. Baumwollsocken helfen, den Geruch einzudämmen, weil sie den Fußschweiß besser aufnehmen.

Manche sagen von sich: "Fußschweiß ist das Problem meines Lebens." Übertrieben? Nicht unbedingt! Was, wenn man beispielsweise als Besucher gebeten wird, nach einem gemeinsamen Spaziergang über matschige Wege vor dem Betreten der Wohnung seiner Freunde die Schuhe auszuziehen. Oder für eine Untersuchung beim Arzt Schuhe und Strümpfe abzulegen. Was, wenn die Sportpartner in der Umkleidekabine dezent einen Meter zur Seite rutschen. Hier entstehen Ängste und peinliche Gefühle.

Doch das eigentliche Problem an Schweißfüßen ist nicht der entstehende Geruch, sondern die erhöhte Gefahr für Fuß- und Nagelpilz sowie Ekzeme. Pilze und Bakterien finden im warmen und feuchten Milieu ein ideales Wachstumsklima. Ekzeme regen zum Kratzen an und können Wundinfektionen nach sich ziehen.

Fußschweiß kann ausgelöst werden durch: Hitze, Sport- oder Arbeitsschuhe, durch Gummistiefel sowie durch Emotionen wie Nervosität, Ärger, Stress, Angst oder Freude. Auch bestimmte Medikamente wie Kortikosteroide oder Salizylsäure können die Schweißabsonderung verstärken.

Der unangenehme Geruch von Fußschweiß entsteht erst durch die Veränderung von bestimmten Inhaltsstoffen wie Buttersäure, Milchsäure und anderen flüchtigen Fettsäuren durch harmlose Bakterien auf der Haut. Fußschweiß an sich riecht überhaupt nicht. Er ist steril und geruchlos.

Die Veranlagung zu Schweißfüßen wird man nicht los. Mit einem entsprechenden Lebensstil und intensiver Körperpflege jedoch, ist das Problem in den Griff zu bekommen.

## Tipps - Was kann man tun:

- so oft wie möglich barfuß laufen - Das kann helfen, die Funktion der Schweißdrüsen zu normalisieren.
- regelmäßig Sport treiben - Häufiges Schwitzen am Körper kann die Neigung zu Fußschweiß reduzieren.
- täglich die Füße waschen oder duschen
- regelmäßig Wechselbäder nehmen
- an Stelle von Alkohol und Kaffee lieber klares Wasser trinken. Das Rauchen einstellen.
- die Schuhe täglich wechseln - getragene gut auslüften und trocknen, am besten zwei Tage lang
- Fußdeo oder -puder einsetzen
- Socken und Strümpfe aus Naturfasen wie Baumwolle oder Seide bevorzugen, täglich wechseln
- in Schuhen nicht barfuß gehen
- auf das Körpergewicht achten
- den Arzt fragen - Der kann Aluminiumsalze, eine Iontophorese, Tabletten oder Injektionen verordnen.

## Fußpuder - Dem Schweißgeruch keine Chance

Wer unter Fußschweiß leidet, sollte die Füße nach der Reinigung mit einem speziellen Fußpuder behandeln. Er sorgt für eine Vergrößerung der Hautoberfläche; dadurch verdunstet die aus den Schweißdrüsen tretende Flüssigkeit schneller. Enthält der Fußpuder eine adstringierende und damit schweißhemmend wirkende Substanz, meist Aluminiumsalze, dann werden die Ausgänge der Schweißdrüsen verengt und damit ihre Feuchtigkeitsabgabe auf ein normales Maß zurückgebracht.

Auch empfiehlt es sich, am Morgen die Füße nach dem Waschen und gründlichen Abtrocknen mit einem Fußpuder zu behandeln, ebenso die Schuhe innen zu bestreuen, um damit einer möglichen Geruchsbildung vorzubeugen. Schweißfüße sind auch ein bekanntes Problem nach dem Sport. Vor allem in Turnschuhen fangen die Füße oft schnell an zu schwitzen und zu riechen. Doch Fußpuder hilft nicht nur gegen Schweißfüße, sondern auch bei brennenden und müden Füßen. Er enthält als Grundlage Talkum. Durch Zusätze wie Alaun, Aluminiumsalze, Kampfer und Menthol wirkt er hautglättend, kühlend, antiseptisch oder desodorierend.

Zum desodorieren von Füßen und Schuhsohlen kommen auch Fuß-Deosprays und Schuh-Deosprays in verschiedenen Duftrichtungen zum Einsatz.

## Mittel zur Entfernung von Hornhaut und Hühneraugen

Hornhaut an den Füßen ist an sich eine normale Angelegenheit, sie schützt das tiefer gelegene Gewebe. Zu viel Hornhaut jedoch kann unangenehme Folgen nach sich ziehen. Sie entsteht durch Druck, also z.B. durch zu enge Schuhe, durch langes Stehen und Gehen in nichtfußgerechtem Schuhwerk. Wuchert die Hornhaut zu stark, kommt es häufig zu schmerzhaften Schwielen und Hautrissen. Diese können sich entzünden und sogar eine ärztliche Behandlung erfordern. Deshalb

sollte überschüssige Hornhaut regelmäßig mechanisch durch Raspeln, Hobeln oder Schmirgeln entfernt werden. Oftmals genügen dazu ein Fußbad und ein Bimsstein. Nicht wegschneiden, sonst wächst sie verstärkt nach! Und keinesfalls Nagelschere oder Rasierklinge verwenden - Verletzungen sind sonst vorprogrammiert. Wichtig: Hinterher die Haut mit einer fetten Fußcreme behandeln. Besonders sorgfältig entfernt der Fußpfleger mittels Hornhauthobel, Skalpell oder Fräser eine übermäßige Verhornung und kann so auch den Druckschmerz lindern.

Als Hühnerauge (Clavus) bezeichnet man eine kegelförmige Hautverdickungen im Bereich der Zehen, der Fußsohle, des Fußrückens oder der Ferse. Ein Hühnerauge entsteht meistens, wenn der Schuh drückt, und zwar vor allem dort, wo sich nicht genügend polsterndes Gewebe zwischen Haut und Knochen befindet. Im Zentrum bildet sich eine Hornschwiele, die zapfenartig nach unten in das Gewebe wächst. Die nervenreiche Lederhaut reagiert anschließend auf Druck mit empfindlichen Schmerzen.

Spezielle Salben, Tinkturen oder Pflaster helfen, störende Hornhaut oder schmerzende Hühneraugen zu entfernen. Die allermeisten dieser Produkte enthalten als Hauptwirkstoff Salizylsäure. Sie ist in der Lage, die Hornhaut aufzuweichen, indem die Säure die Kittsubstanz zwischen den Hautzellen löst. Gegen Hühneraugen und Warzen kommen auch Tinkturen mit erweichenden Substanzen aus Alkohol- oder Etherlösungen von Kollodium zum Einsatz. Kollodium ist eine zähflüssige Lösung aus Kollodiumwolle in einer Mischung aus Äther und Alkohol. Kollodiumwolle wird durch die Einwirkung von Säuren wie Salpeter- und Schwefelsäure auf Baumwolle hergestellt.

Tinkturen werden tropfenweise auf ein Hühnerauge oder die Hornhaut aufgetragen. Wirkstoffpflaster mit z.B. Salizylsäure müssen sehr präzise auf das Hühnerauge aufgeklebt werden, um die Wirkung zu optimieren und die umgebende Haut zu schonen. Nach drei bis vier Tagen kann man die lästige Hornhaut nach einem Fußbad abrubbeln, auch Hühneraugen rückt der Wirkstoff wirksam zu Leibe. Gesundheitlich sind Mittel mit Salizylsäure unbedenklich. Um Folgeinfektionen der Haut und direkt darunterliegender Knochen zu verhindern, sollten Hühneraugen in einem möglichst frühen Stadium behandelt werden. Wer sein Hühnerauge für immer loswerden will, sollte zudem unbedingt auf bequemeres Schuhwerk umsteigen.

Reiben Schuhe vermehrt an den Füßen, können sich schmerzhaft Blasen bilden. Neue oder schlecht sitzende Schuhe können dafür verantwortlich sein. Schwitzt der Fuß ist die Gefahr noch größer. Der Handel bietet spezielle Blasenpflaster an.

## Die Pediküre

Sie beschränkt sich nicht nur auf das Schneiden der Nägel, sondern umfasst das gesamte Programm der Fußpflege: Fußbad, Beseitigung der überschüssigen Hornhaut, Schneiden der Nägel - sie sollten immer stumpf geschnitten oder geknipst werden -, Entfernung der Nagelhaut sowie die Nachbehandlung mit fettenden oder kühlenden Cremes, Balsamen, Gelen und Lotionen - am besten mit kreisenden Bewegungen einmassieren. Übrigens: Neben der Pflege unterstützt Fußgymnastik wie Greifübungen mit den Zehen, z. B. mit Stiften, Murmeln oder einem Gästehandtuch, Zehenzusammenkrallen, auf Zehenspitzen gehen, am wirkungsvollsten nach dem Fußbad, das Wohlbefinden und erhält die Beweglichkeit.

Regelmäßiges zu Fuß gehen kräftigt die Fuß- und auch die Beinmuskulatur. Ob walken, spaziergehen oder auch Treppen steigen, durch regelmäßiges Gehen (in gesunden Schuhen) bleiben Sie gut zu Fuß.

Das i-Tüpfelchen ist für viele die Verschönerung der Fußnägel durch Lackieren. Allerdings erst eine Stunde nach dem Fußbad, wenn die Füße abgequollen sind. In neuen, schicken und zugleich bequemen Sandaletten geht's dann dem Sommer entgegen.

Noch ein Tipp: Im Sommer sollte man am Strand oder auf dem Rasen so oft wie möglich barfuß gehen. Das regt die Durchblutung an. Wer barfuss geht, stimuliert zudem die Reflexzonen in den Fußsohlen und sorgt so für eine Entspannung der Fußmuskulatur. Für die Füße ist das eine echte Wohltat - sind sie doch von der Natur dafür bestimmt.