



Foto: Stockphoto

AKTIONSPLANER

Basiswissen Fußpflege

Der Sommer macht die Füße sichtbar – und damit auch Fußprobleme. Fundierte Beratung rund um gesunde Füße und ein Angebot an qualitativ hochwertigen Produkten kommen deshalb in der warmen Jahreszeit bei Apothekenkunden besonders gut an.

➔ Zur Pflege gesunder Füße sind regelmäßiges Waschen, ein gelegentliches Fußbad, um eventuell vorhandene Ansätze von Hornhaut aufzuweichen, sowie eine angemessene Nagel- und Nagelhautpflege ausreichend. Mehr oder weniger große Fußprobleme allerdings machen eine „Spezialbehandlung“ nötig: Die Beratungskennntnis des Apothekenteams ist dann in besonderem Maße gefragt.

Im Blickpunkt: die Fußnägel

Zahlreiche Fußbäder enthalten Zusätze, die beleben oder leicht desodorieren (z. B. Sixtus® Fresh Feet Bath). Nach einem etwa zehn- bis fünfzehnminütigen Fußbad die Haut gut abtrocknen (dabei die Zehenzwischenräume nicht vergessen), anschließend mit einem Hornhautschwamm oder Bimsstein die Hornhautansätze – meist an der Ferse und seitlich am großen Zeh – abrubbeln. Die Nägel lassen sich mit einem Knipser, einer etwas kräftigeren Nagelschere oder, wenn notwendig, mit einer Nagelzange kürzen. Bei sehr festen Nägeln kann zusätzlich ein Nagelweicher (z. B. Gehwohl® Nagelweicher) eingesetzt werden. Dabei vor allem auf glatte Ränder und ein nicht zu

starkes Einkürzen achten: So lässt sich vermeiden, dass der nachwachsende Nagel in den Nagelfalz eindringt. Werden die Ränder mit einer Nagelfeile geglättet, schützt dies Nylon- und Kompressionsstrümpfe vor unnötiger mechanischer Belastung. Vorhandene Nagelhaut kann vorsichtig zurückgeschoben werden.

Nagelöle pflegen die Nägel (z. B. Gehwohl® med Nagel- und Hautschutzöl) – wer die Nägel lackieren möchte, muss dies jedoch einige Stunden später erledigen, damit der Lack eine gute Untergrundhaftung hat –, für Geschmeidigkeit sorgt das Fetten der Haut mit einer Fußpflegecreme (z. B. Gehwohl® Balsam für trockene oder normale Haut). Kundentipp: Kompressionsstrümpfträger sollten die Fußpflege auf abends verlegen, da sich die Strümpfe schlecht über gefettete Haut bewegen lassen; zudem kann es wegen der geringeren Wasserdampfdurchlässigkeit zu einer stärkeren Schweißbildung kommen.

Fußprobleme richtig angehen

Hühneraugen und Hornhaut werden durch steten Druck auf den Fuß verur-

sacht. Während sich die Hornhaut flächig aufbaut und im Extremfall zu Schrunden führt, bohrt sich bei der Bildung eines Hühnerauges ein Hornhautpfropf immer tiefer in die Haut, was zu stechenden Schmerzen führen kann. Am häufigsten entstehen Hühneraugen an den Zehen. Die Ursache sind zu enge, nicht gut sitzende Schuhe.

➔ Hornhaut und Hühneraugen: Schutzmaßnahmen nützen

Abgesehen vom richtigen Schuhkauf lässt sich mit geeigneten Maßnahmen Hühneraugen vorbeugen. Die Angebote dazu reichen von Ringen (z. B. Gehwohl® Polymer gel Zehenschutzring), die auf die gefährdeten Gelenke aufgeklebt werden können, über flächige, auf die Haut aufklebbare Schutzpolster (z. B. Gehwohl® Hühneraugenschutzpolster) bis hin zu Gehpolstern, die in den Schuhen befestigt werden.

Diese Lösungen sind allerdings nur für den kurzfristigen Gebrauch gedacht und können nicht die passenden Alltagsschuhe ersetzen. Wer schwere Schuhe trägt – Sicherheitsschuhe, Skistiefel, Wanderschuhe – kann vorbeugend die Füße durch Hirschtalg schützen.



Foto: Stockphoto

Dies mindert die Reibung der Schuhe und Socken.

Hat sich ein Hühnerauge gebildet, kann diesem mit keratolytischen Pflastern (z. B. Hansaplast® Hornhautpflaster, Guttaplast® Pflaster) oder Lösungen zu Leibe gerückt werden. Am besten wird das Pflaster nach einem Fußbad auf das Hühnerauge aufgeklebt. Der Vorteil dieser vorgefertigten Pflaster: Im Gegensatz zu einer Pinselung muss die umliegende Haut nicht durch Fettcreme geschützt werden, die Polsterung schützt zudem das schmerzende Hühnerauge vor weiterer Druckeinwirkung, und der Zugschnitt bietet eine ideale Passform auch für kleine Zehen. Die Pflaster werden für zwei Tage auf dem Hühnerauge belassen. Nach einem weiteren Fußbad lässt sich der Hornhautpfropf mit einem Hornhautschwamm oder Bimsstein entfernen.

Bei tief reichenden Hühneraugen ist eine mehrfache Behandlung nötig. Werden Lösungen zum Pinseln verwendet (z. B. Gehwohl® Hühneraugentinktur, Collo-mack® topical Lösung), sind diese zweimal täglich über mehrere Tage aufzutragen. Das Ablösen des Pfropfs erleichtert wiederum ein Fußbad. Als Keratolytikum enthalten diese Pflaster und Lösungen entweder eine Salizylsäure-, Milchsäure- oder Eisessigzubereitung. Klagt ein Diabetiker über Hühneraugen, sollten keine salizylsäurehaltigen Präparate empfohlen werden. Diesen Patienten sollte am besten zu einer medizinischen Fußpflege geraten werden.

➔ Schrunden: aktiv vorbeugen

Schmerzhafte Einrisse einer deutlich verdickten Hornhaut an der Ferse oder den Außenkanten der Füße, die sich auch entzünden können, werden Schrunden genannt. Im Laufe der Zeit wird die Horn-

→ Tipp

Zielgruppe Diabetiker

Die Füße von Diabetikern sind besonders gefährdet. Dies liegt nicht nur daran, dass bei Diabetes das Gewebe nicht richtig durchblutet wird. Zusätzlich leiden die Betroffenen häufig unter Polyneuropathien und empfinden deshalb kaum Schmerzen bei Fußverletzungen. Deshalb ist ein wichtiger Tipp für die Diabetiker unter den Kunden: regelmäßige die Füße auf Verletzungen und Druckstellen zu kontrollieren.

Für den Fußsohlencheck hilft ein Taschenspiegel. Verletzungen beim Nägelschneiden beugen Diabetiker durch Verwendung eines Nagelknipsers vor. Da auch das Temperaturempfinden durch die Neuropathie gestört ist, empfiehlt es sich, die Wassertemperatur für ein Fußbad mit dem Thermometer zu überprüfen. Zudem sollten Diabetiker beim Eincremen der Füße die Zehenzwischenräume aussparen.

haut so dick, dass sie einreißt. Vorbeugen lässt sich durch geeignetes Schuhwerk, regelmäßige Fußbäder und ein anschließendes Abrubbeln der Hornhaut mit Bimsstein, Hornhautschwämmen oder speziellen Hornhauthobeln. Eine harnstoff- (z. B. Widmer® Carbamid-Creme) oder salizylsäurehaltige (z. B. Gehwohl® Schälpaste, Schrundensalbe dermicyl®) Salbe kann das Abtragen der Hornhaut unterstützen. Nach dem Abrubbeln der Hornhaut sollte eine fettende Salbe (z. B. Gehwohl® Schrundensalbe) auf die Füße aufgetragen werden.

➔ Nagel- und Fußpilz

Pilzkrankungen an Füßen werden häufig in Schwimmbädern, Saunen und Sporthallen übertragen. Deshalb ist den Kunden zu raten, dass sie in diesen Einrichtungen am besten Badesandalen aus Plastik tragen, die sich ohne viel Aufwand desinfizieren lassen (z. B. Sagrotan® Spray). Gefährdet sind auch Träger von Sicherheits- und Turnschuhen, die nur einen geringen Feuchtigkeitstausch zulassen. Vorbeugend hilft das tägliche Waschen der Füße mit einer milden Seife und gründliches Abtrocknen mit einem sauberen Handtuch zwischen den Zehen. Optimal wäre es, die Schuhe mehrfach täglich zu wechseln, auf atmungsaktive Schuhe (Leder) und Strümpfe (Baumwolle, Wolle oder bei Sicherheitsschuhen Funktionssocken aus Mikrofaser) zu achten.

Tritt dennoch ein Fußpilz auf, sollten Socken und Strümpfe täglich gewechselt

und eventuell mit speziellen Waschmitteln – z. B. Wäschesagrotan® oder Canesten® Hygiene Wäschespüler – bei 60 Grad gewaschen werden. Das zusätzliche, tägliche Aussprühen der Schuhe (z. B. Incidin® oder Sprays mit Antimykotika) ist vor allem dann wichtig, wenn die Schuhe barfuß getragen werden.

Zur Behandlung des Fußpilzes gibt es Salben, Puder oder Sprays, die die rezeptfreien Wirkstoffe wie Clotrimazol, Naftifin, Terbinafin, Tolnaftat, Ciclopirox, Ketoconazol, Bifonazol oder Miconazol enthalten. Die typischen Beschwerden (vor allem Juckreiz und Hautveränderungen) zeigen nach einer Woche konsequenter Behandlung deutliche Besserung. Nach Verschwinden der Symptome sollte die Behandlung aber noch mindestens vierzehn Tage weiter durchgeführt werden. Sind die Nägel von der Pilzkrankung betroffen – Hinweise auf eine solche Infektion sind Verfärbungen, eine veränderte Hornbildung oder Nagelablösungen – kann beispielsweise mit Nagel-Batrafen®, Ciclopirox Winthrop® Nagellack oder Loceryl®-Nagellack behandelt werden. Wichtig dabei: der ausdrückliche Hinweis an den Kunden, deutlich länger, mindestens drei Monate zu behandeln. ←

Constanze Schäfer | Die Autorin ist Apothekerin, Wissenschaftsjournalistin und Abteilungsleiterin für Aus- und Fortbildung bei der Apothekerkammer Nordrhein | Kontakt: c.schaefer@aknr.de