

Hilfe bei Fussproblemen: Hühneraugen, Schweissfüsse, Nagelpilz



Fusskrankheiten können jeden von uns treffen. Gerade deshalb sollte den oft stiefmütterlich gepflegten Füßen mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wir zeigen die häufigsten Probleme und was dagegen hilft.

Gewisse Menschen leiden unter Fusschweiss, andere unter rissiger Haut und weitere kämpfen gegen Nagelpilze. Fast jeder hat ein Problem, das die Füße betrifft. Wir erklären, was Sie tun können - auch in unserer Bildergalerie.

Fussschweiss

- Fusschweiss ist oft bedingt durch Veranlagung. Allerdings kann auch zu viel Feuchtigkeit im Schuh (beispielsweise durch schlechte Materialien) zusammen mit den Hautbakterien einen unangenehmen Fussgeruch bilden.
- *Das hilft:* Um dem entgegen zu wirken, hilft sicherlich gutes Schuhwerk aus Leder. Zudem gibt es in Apotheken diverse Fusssprays, Fusspuder und Fusscremes, welche die Geruchsbildung verhindern können.

Nagelprobleme

- Gepflegte und gesunde Fussnägel sind gar nicht so selbstverständlich, wie viele meinen. Häufig verfärben sich Nägel gelb, werden spröde oder wachsen schmerzhaft ein.
- *Das hilft:* Gesunde Nägel müssen gepflegt werden. Dazu gehört das gerade Abschneiden und das anschliessende Abrunden der Schnittkanten mit der Feile. Dies verhindert Verletzungen des Gewebes und das Einwachsen der Nägel. Für schön geschmeidige Nägel hilft ein Nagelöl mit nährenden Substanzen. Um die unschönen, gelben Verfärbungen entfernen zu können, helfen medizinische Lacke.

Trockene Haut

- Ausgetrocknete und rissige Füße sind das am häufigsten auftretende Fussproblem. Die zarte Fusshaut ist nämlich besonders sensibel und angreifbar. Insbesondere ältere Menschen sind davon geplagt. Gefährlich ist dies vor allem deshalb, weil sich durch kleine Verletzungen an den Füßen Bakterien leichter ausbreiten können und in der Folge Infektionen entstehen können.
- *Das hilft:* Verwenden Sie pH-neutrale Produkte oder seifenfreie Waschemulsionen. Alkalische Seifen fördern nämlich die Austrocknung und sind ungeeignet. Nach dem Waschen sollten die Füße abgetrocknet werden und noch etwas an der Luft nachtrocknen. Anschliessend empfiehlt sich eine Feuchtigkeitscreme mit hohem Harnstoffanteil für trockene Füße.

Hornhaut und Hühneraugen

- Entgegen der allgemeinen Meinung ist Hornhaut kein Zeichen für abgehärtete Füße, sondern für verstärkten, unnatürlichen Druck – insbesondere an Fersen und Ballen. Auch Hühneraugen stellen eine Schutzreaktion des Fusses gegen Druckstellen dar.

- *Das hilft:* Gönnen Sie Ihren Füßen regelmässig ein wohltuendes Fussbad. Zudem sind in Apotheken und Drogerien Hornhauthobel und Hühneraugenpflaster erhältlich. Die hoch konzentrierten Säuren weichen die verhornten Stellen auf, so dass diese besser abgetragen werden können. Langfristig ist es aber am wichtigsten, dass die Ursache der Druckstellen ausfindig gemacht und behoben wird. Meist ist falsches Schuhwerk der Grund dafür. Ebenfalls können Einlagen gefährdete Stellen entlasten und den Druck richtig verteilen.

Fusspilz

- Wenn es an in den Zehenzwischenräumen oder an den Fusssohlen juckt und diese gerötet sind, so kann dies ein Fusspilz sein. Wird der Nagel betroffen, so wird von Nagelpilz gesprochen.
- *Das hilft:* In der Regel sind ein intaktes Immunsystem und eine gesunde Haut die ideale Vorbeugung. Wenn es doch zum Fuss- oder Nagelpilzbefall kommt, so sollte ein Arzt konsultiert werden. Es erfolgt meist eine Behandlung über einen längeren Zeitraum, da er sehr hartnäckig sein kann. Die Behandlung hängt vom Befall ab. Häufig werden äusserlich sogenannte Antimykotika eingesetzt, um das Pilzwachstum zu hemmen und den Pilz abzutöten. Diese gibt es als Salben, Sprays oder Puder. Bei grossflächigem Pilzbefall kann es auch sein, dass Medikamente eingenommen werden müssen.

[Quelle: Bluewin](#)