

Zeigt her eure Füße ... Gut gepflegt läuft sich's besser

veröffentlicht in Kosmetische Praxis 2008 (6), 14-16

Die Fußpflege wird in jungen Jahren meist vernachlässigt. Zu Unrecht, denn die präventive Pflege ist ein wichtiger Faktor, um auch langfristig "gut zu Fuß" zu sein. Welche Art von Präparaten und welche Anwendungen dabei eine Rolle spielen, erfahren Sie in der folgenden Übersicht.

Beim Gehen werden die Fußsohlen partiell mit Drücken von 100–300 kPa belastet. Zur Erinnerung: 100 kPa entsprechen ungefähr dem Druck einer Atmosphäre (atm). Barfüßiges Stehen auf den Fußspitzen erzeugt lokale Belastungen, die einem Vielfachen dieses Druckes entsprechen. Mit anderen Worten: Die Füße gehören zu den mechanisch am stärksten beanspruchten Körperteilen. Die Haut der Füße – vor allem die äußere Hornschicht der Lauffläche – ist daher besonders dick. Andererseits wirkt durch unsere aufrechte Körperhaltung, medizinisch auch Orthostase genannt, auf die Füße ein hoher Gefäßinnendruck, der durch den venösen Rückstrom kompensiert wird. Störungen in Kreislauf und Gewebe äußern sich unter anderem in Schwellungen der Füße.

Probleme an der Wurzel packen

Äußere und krankheitsbedingte Einflüsse führen schnell zu Problemen. Dazu gehören mechanische Beanspruchungen durch ungeeignetes Schuhwerk, z.B. Damenschuhe mit hohen Absätzen, zu enge oder abgetragene Schuhe. Die Füße verformen sich, es entstehen Schwielen und Blasen. Langes Stehen beeinträchtigt die Mikrozirkulation, luftundurchlässige Schuhe oder Stiefel fördern ein feuchtwarmes Mikroklima mit Aufweichungen der Barrierschichten – ein ideales Nahrungsangebot für die ubiquitär vorkommenden Sporen pathogener Pilze.

Bei generell schwachem Bindegewebe reagiert der Bereich unterhalb des Knöchels besonders empfindlich auf äußeren Druck; es bilden sich leicht Besenreiser, die sich mit zunehmendem Alter immer stärker ausprägen. Bei Diabetes treten Durchblutungsstörungen und offene Stellen auf, die sich nur langsam zurückbilden. Bevor Fußpflegepräparate effektiv wirken können, müssen – so weit möglich – die Ursachen, die diese Probleme an den Füßen auslösen, beseitigt werden. Darauf können dann die kosmetischen Pflegemaßnahmen dauerhaft aufbauen.

Pflege – genug und nicht zu viel

Priorität hat die Hornschicht der Füße – sie muss glatt und geschmeidig sein. Pflegecremes, die die Hautfeuchte und Hautfette unterstützen, helfen hier. Andererseits ist es aber gerade im Fußbereich wichtig, nicht zu übertreiben. Zu viel Fett verursacht eine Quellung der Barriere, reduziert die hauteigene Regenerationsaktivität; zu viel Hautfeuchte fördert die Aktivität geruchsauslösender Bakterien. Hier muss ein optimaler Mittelweg gefunden werden. Oberflächliche Filme fühlen sich zwar gut und glatt an, sind aber auf Dauer eher kontraproduktiv – insbesondere wenn sie aus Mineralölprodukten wie Paraffinölen und Vaseline bestehen. Daher sind gut einziehende, emulgatorfreie Cremes am besten geeignet.

Bei Diabetikern ist darauf zu achten, dass die spannungslösende Wirkung der Fettstoffe sehr lange anhält, damit frisch verschlossene Wunden oder Wundränder nicht wieder aufs Neue aufreißen. Hier kommen auch Oleogele, d.h. Präparate ohne Wasserphase, in Frage. Sie sollten Linolsäure, alpha- oder gamma-Linolensäure (essenzielle Fettsäuren) enthalten, die ein hohes antientzündliches Potenzial besitzen. Phytosterine, die im "Unverseifbaren" von Pflanzenölen enthalten sind, wirken ähnlich wie das verwandte hauteigene Cholesterin anhaltend schützend.

Die Geschmeidigkeit der Haut kann sehr gut mit nativem Phosphatidylcholin (PC) verstärkt werden, das sich mit dem Keratin der Haut komplexartig verbindet. PC ist außerdem ein natürlicher Linolsäureträger und wirkt sich auch auf die Sprödigkeit der Nägel positiv aus. In diesem Fall kommt PC vor allem in Form von Nanopartikeln in Frage, die als wässrige Lösung auf Nägel und Umgebung aufgetragen werden. Die in ihnen enthaltene Ölkomponente glättet die Haut.

Bei großen Rissen (Schrunden) in der Fußsohle, insbesondere der Ferse, wird die umgebende Hornschicht weitgehend abgetragen, um die Spannung zu mindern. Dann ist es auch hier wichtig, die Haut weich zu erhalten. PC in

Kombination mit Urea, das die Hautfeuchte erhöht, erleichtert in einer gut einziehenden Barrierecreme den Regenerationsprozess. Nachtkerzenöl oder Leinöl wirken mit ihren essenziellen Fettsäuren antientzündlich.

Die Fußnägel sollten frühzeitig gekürzt werden, da ständige Stauchungen bei engem Schuhwerk zu Veränderungen des Nagelbettes, gespaltenen Nägeln oder im Extrem zu Blutergüssen unter den Nägeln führen können, die sich nur langsam wieder auswachsen. Letzteres passiert z.B. häufig bei längeren Bergwanderungen, wenn der Fuß im Schuh beim Abwärtsgehen ständig nach vorne rutscht und die ungekürzten Nägel zuerst anstoßen.

Reinigung mit warmem Wasser

Wenn man nicht gerade barfuß unterwegs war und die Fußsohlen nicht erkennbar schmutzig sind, reicht zur Reinigung warmes Wasser völlig aus. Zu häufige Seifenprozeduren stören den Eigenschutz der Haut nicht nur hinsichtlich des Feuchte- und Fetthaushalts, sondern schädigen auch die eigene Hautflora und erhöhen so die Anfälligkeit gegenüber Pilzinfekten.

Pilzinfekte werden umso wahrscheinlicher, je nachlässiger die Zehenzwischenräume nach dem Duschen abgetrocknet werden. Da die Zehen ständig aneinander reiben, findet darüber hinaus eine schnelle Übertragung der Keime statt.

Mit emulgatorfreien Reinigungsmilch-Präparaten lässt sich die Haut sehr schonend reinigen und gleichzeitig pflegen. Dieselbe Wirkung haben auch pflanzliche Öle oder deren Mischungen. Mit ihnen kann man die Füße zusätzlich massieren, was der lokalen Mikrozirkulation zugute kommt. Wenn die Haut rissig sein sollte, helfen vor der Ölanwendung adstringierende Tannine (Gerbstoffe) oder Hamamelisextrakt.

Wechselbäder für kalte Füße

Mikrozirkulation und Elastizität werden, neben Massagen, durch zwei uralte Hausmittel ange-regt bzw. verbessert: Barfußgehen und Wechselbäder. Kalte Füße sind unbedingt zu vermeiden. Nicht nur, weil die Durchblutung leidet, sondern auch, um unerwünschte Reizleitungen zu anderen Körperteilen zu unterbinden. Schmerzen in der Wirbelsäule oder eine Morgensteifigkeit sind häufig auf die unter der Bettdecke herausragenden Füße zurückzuführen, die in der Nacht unbemerkt abkühlen. Daher wirken sich warme Fußbäder oder die Behandlung mit warmen Steinen umgekehrt wohltuend auf den ganzen Körper aus. Durchblutungssteigernde ätherische Öle, die dem Fußbad zudo-siert werden, ergänzen den Behandlungsablauf. Mischt man außerdem ölhaltige PC-Kon-

zentrate zu, kann die Effektivität der Bäder noch gesteigert werden. In diesem Fall ziehen die sich im Wasser bildenden Partikel regelrecht auf die Haut auf und glätten sie auf angenehme Weise; die Hautoberfläche bleibt weich.

Nicht jedes Wasser ist für Bäder geeignet; es sollte möglichst weich sein, da die in hartem Wasser enthaltenen Calciumsalze (Kalk) Kalkseifen bilden, die die Hautbarriere schädigen können. Dagegen eignen sich Meersalz-Zusätze sehr gut für Fußbäder.

Eine Massage nach dem Bad und Hochlegen der Beine entstauen Füße und Beine. Dies hilft vor allem bei Bindegewebsschwäche, etwa abends nach einem anstrengenden Tag. Auch für Besenreiser unter den Knöcheln ist dies eine Wohltat, die durch Sonnenhutextrakt und Vitamin K optimal verstärkt wird. Vitamin K wirkt gefäßstabilisierend und auch gewebstraffend.

Infektionen: vorbeugen statt ...

Haben sich in den Zehenzwischenräumen Infektionen eingenistet, sollte man sich beim Arzt nach einem wirksamen Antimykotikum oder einem Kombinationspräparat erkundigen. Die Kombination trägt dem Umstand Rechnung, dass sich neben den Pilzen meist auch noch pathogene Bakterien in den zerstörten Barrierschichten ansiedeln. Die Behandlung darf nicht zu früh abgebrochen werden, denn die Haut benötigt Zeit, die infizierten Barrierschichten abzustößen und wieder neue zu bilden. Da es dann auf die schnelle Regenerationsfähigkeit der Haut ankommt, ist die präventive kosmetische Behandlung mit einem Vitamin-Mix, bestehend aus den Vitaminen A, C und E sowie D-Panthenol, in einer emulgatorfreien Cremegrundlage das Mittel der Wahl. Rötungen und zerstörte Barrierschichten provozieren manchmal einen Juckreiz, den man kosmetisch mit einer Kombination aus Urea und Nachtkerzenöl unterbinden kann. Warzen, die insbesondere im Bäderbereich leicht übertragen werden, durchdringen ebenfalls die Barrierschichten. Hier hilft nur eine antivirale Salbe, Kryotherapie oder Laser.

Hühnerauge und Co

Ein lästiges kosmetisches Problem ist die Schwielenbildung an Stellen, die immer wieder durch Druck mechanisch gereizt werden. Wenn sie dort entstehen, wo Haut und Knochen nahe beieinander liegen, werden sie schmerzhaft. Das Gewebe wandelt sich langsam um, das Hühnerauge, lateinisch Clavus, entsteht. Je nach Ausprägung kann man versuchen, behelfsweise mit keratolytischen Wirkstoffen, wie z.B. Salizylsäure, zu behandeln oder den Clavus operativ entfernen. In der Podologiepraxis

werden Verhornungen abgeschliffen bzw. abgefräst. Auf lange Sicht hilft aber angepasstes Schuhwerk am besten. PC-haltige Barrierelotionen tragen dazu bei, dass die Hautoberfläche weich bleibt.

Natürliche Duftnoten

Feuchte, zu Schweiß neigende Füße sind nicht nur lästig, die sich bildenden mikrobiellen Stoffwechselprodukte fallen durch ihren Geruch auch unangenehm auf. Im kosmetischen Bereich werden hauptsächlich adstringierende (siehe oben) und antibakterielle Wirkstoffe wie elementares, fein verteiltes Silber ("Mikrosilber"), ätherische Öle wie Farnesol, Thymian in Cremes eingesetzt. Weitere Wirkstoffe sind, wie z.B. in Deo-Cremes, Aluminiumsalze und Salbeiöl. Fußbäder mit ätherischen Ölen helfen auch.

Mikrosilber wird neben Kamille, Weidenrindenextrakt, Calendula, Nachtkerzenöl, Allantoin und verschiedenen Extrakten, z.B. aus Centella asiatica (Tigergras), auch in Präparaten zur Wundpflege verarbeitet.

Massagen & Gymnastik

Massageöle für die Füße bestehen meist aus einem Basisöl, z.B. Mandelöl, Avocadoöl, Olivenöl, Jojobaöl oder Sojaöl, und Zusätzen ätherischer Öle mit wärmender, kühlender oder einfach nur duftender Wirkung. Die Massagen werden häufig mit entsprechend zusammengesetzten Kräuterstempeln durchgeführt. Sie wirken durchblutungsfördernd, verbessern die Elastizität und können sinnvoll durch regelmäßige Fußgymnastik und häufiges Barfußgehen ergänzt werden.

Dr. Hans Lautenschläger