



Vernachlässigte Pflege kann Folgen haben

Zeigt her eure Füsse!

Unsere Füsse tragen uns durchs Leben.

Sie haben es verdient, gut behandelt zu werden, findet Podologin Sabine Gunz. Durch regelmässige Pflege könnten viele Fussprobleme verhindert werden.

Von
URSULA BURGHERR

Kein anderer Körperteil wird im Alltag so stark beansprucht wie unsere Füsse. Wie selbstverständlich tragen sie uns durch unser Leben. Bereiten sie keine Schmerzen, wird ihre Pflege oft vernachlässigt. «Körperlotion wird häufig nur bis zum Unterschenkel angewendet», weiss **Sabine Gunz**, Inhaberin der Podologie-Praxis Limmattal in Uitikon/Lu-

zern aus ihrem Berufsalltag. «Die Füsse werden schlichtweg vergessen!»

ENTSCHEIDEND: QUALITÄT DER SCHUHE

Auch falsches Schuhwerk belastet unsere Füsse. In ihrer Praxis in Uitikon (ZH) behandelt Sabine Gunz regelmässig

Wenn wir uns morgens aus unserem Bett quälen, sind sie die ersten, die den Boden berühren; abends sind sie die letzten, die unter die Decke schlüpfen.



Fotos: thinkstock (2), Abb.: thinkstock (3)



Die Investition in bequeme, qualitativ hochstehende Schuhe lohnt sich!

DOCH WIE FINDET MAN DEN PASSENDEN SCHUH?

Sabine Gunz rät dazu, nachmittags zu shoppen; dann sind die Füsse etwas aufgequollen. **Wer Probleme mit eingewachsenen Zehennägeln oder Hühneraugen hat, sollte einen weiten Schuh wählen.** «Die Investition in einen bequemen, qualitativ hochwertigen Schuh lohnt sich.»

Das hebt Gunz besonders bei der Beratung von Kindern hervor. Häufig tragen diese zu kleine Schuhe. Die Podologin empfiehlt, in einem gewissen Wachstumsalter bis zu dreimal im Jahr neue Schuhe zu kaufen: «Einmal deformierte Füsse plagen einen ein ganzes Leben lang.» Die Probleme mit den Füssen können rasch zu einem Problem für den ganzen Körper werden. «Verformte Zehen verändern die Haltung. Dies kann sogar zu chronischen Hüft- und Rückenschmerzen führen», warnt die Fussexpertin. ▶

Hornhaut, Hühneraugen und deformierte Nägel; häufig **Folgen von zu engen Schuhen in Kombination mit Fehlbelastung oder Fehlstellung der Füsse.** Für Gunz ist das passende Schuhwerk deshalb wichtiger Bestandteil der podologischen Beratung.

Neben der angeborenen Fussform spielt die Qualität der Schuhe eine entscheidende Rolle: Schlecht vernähte Billig-

schuhe, bei denen im schlimmsten Fall die Naht nach innen zeigt, begünstigen die Bildung von Hühneraugen. Auch wer immer dieselben Schuhe trägt, setzt die Gesundheit seiner Füsse aufs Spiel. Im schlimmsten Fall kommt es so zu einer dauerhaften Deformation. **«Vor allem Kinder und junge Leute im Wachstum sollten deshalb gutes Schuhwerk tragen»**, warnt Gunz.



Stoppt die Warzen!



- Für Kinder und Erwachsene
- Wirksam und schonend

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Weitere Informationen unter www.endwarts.ch

EndWarts®

MEDA Pharma GmbH, Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen

MEDA



Gönnen Sie sich ein FUSSBAD!

Und so geht's richtig: Zuerst mit einer Feile die Hornhaut entfernen. Eine feinduftende Essenz in lauwarmes Wasser zugeben. Im Sommer eher ein kühles Bad zum «Entstauen». Danach unbedingt gut abtrocknen und eincremen, damit die Füsse nicht austrocknen. Ein Fussbad kann beruhigend wirken. Es gibt dafür Tees, Tinkturen und verschiedene ätherische Öle. Gegen müde Beine und Füsse wirken u.a. **Rosmarin** (belebend, kreislaufanregend und durchblutungsfördernd), **Pfefferminze** (kühlend, krampflösend, antibakteriell), **Kamille** (entzündungshemmend), **Melisse** (beruhigend, entspannend). Bei Fuss- oder Gelenkschmerzen sehr hilfreich sind: **Heublumen** (krampflösend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd), **Rosmarin** (belebend, kreislaufanregend, durchblutungsfördernd), **Salbei** (entzündungshemmend, schweisshemmend, desinfizierend).



Abb.: thinkstock (2), Foto: thinkstock (3)

SCHMERZHAFTE RISSE IN DER HORNHAUT

Besonders weit verbreitet ist die Bildung von Hornhaut. Die Verdickung entsteht in der Regel zum Schutz der normalen Haut. **Wenn aber Hornhaut am grossen Zeh oder hinten an der Ferse auftaucht, beruht diese meistens auf einer falschen Druckverteilung und sollte behandelt werden.**

Als sehr wirksam hat sich beispielsweise die Fusscreme *Carbamid Forte 18% Urea* erwiesen, die bestehende Hornhaut vermindert und bei regelmässiger Anwendung die Entstehung von neuer übermässiger Hornhaut verhindert. **«Wenn man nichts unternimmt, wird die Haut immer dicker und es können sich Risse oder Hühneraugen bilden»**, weiss Gunz. Besonders letztere können äusserst schmerzhaft sein. Im Zentrum der Hautverdickung **drückt ein Dorn unangenehm ins Fleisch**. Richtig fies ist der Schmerz, wenn sich die Druckstelle über einem Nerv befindet.

Ein Risikofaktor für die Entstehung eines Hühnerauges ist das Geschlecht: Frauen leiden viel häufiger darunter als Männer. Schuld daran ist ihre Vorliebe für modisches Schuhwerk und das weichere Bindegewebe.

PFLEGEN STATT BEHADELN

Um sich die Schmerzen zu ersparen, rät Sabine Gunz zu regelmässiger Fusspflege. Bei wenig Hornhaut können die Füsse regelmässig mit einer Feile abgerieben und danach mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme eingerieben werden. Bei dickerer Hornhaut und vor allem bei Hühneraugen ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass man das Problem nicht selbst lösen kann. In diesem Fall rät Gunz zu einem Besuch beim Spezialisten. Tritt die Hornhautverdickung erstmals auf, sind Bedenken unbegründet. Hat der Patient aber immer wieder mit denselben Problemen zu kämpfen, lohnt sich eine vertiefte Abklärung. In der podologischen Beratung wird geprüft, ob

der Gang des Patienten dem optimalen Druckverhältnis auf den Fuss entgegenwirkt. Mit Fragen zu Beruf und Freizeitverhalten wird versucht, die Ursachen für eine falsche Gewichtsverteilung zu ergründen. Individuell angepasste Einlagen könnten hier die Lösung sein.

WENN PILZE SPIESSEN

Auch Fuss- und Nagelpilze sind Probleme, denen Gunz häufiger in ihrer Praxis begegnet. **Die Pilzsporen holt man sich am schnellsten im feucht-warmen Milieu von Schwimmbädern, Saunen und Duschen.** Sie dringen über Mikrorisse in den Fuss ein.

«Mit Medikamenten ist einem Fusspilz vergleichsweise einfach beizukommen», so Gunz. **Bei Verdacht auf einen Fusspilz verweist die Fussexpertin ihre Patienten deshalb an einen Arzt.** In der Regel verschwindet der Pilz bereits nach kurzer Behandlung. «Nagelpilz ist hartnäckiger», weiss die Fachfrau. Ohne längerfristige, ärztliche Behandlung wird man diese Pilzart nicht los.

WARZEN – VORSICHT ANSTECKUNGSGEFAHR

Es gibt auch Fussprobleme, die nicht von der Podologin behandelt werden sollten: «Warzen gehören am besten in die Hand eines Arztes», sagt Gunz. Denn bei diesen oberflächlichen Hautgeschwülsten handelt es sich um eine **Viruserkrankung**, die mit Medikamenten behandelt werden sollte. Der Virus tritt über kleine Verletzungen in die Haut ein. Auch hier bieten die feucht-warmen Böden eine ideale Voraussetzung.

Wer seine Warzen selbst behandeln und erst in zweiter Instanz einen Arzt konsultieren möchte, greift zu Hausmitteln: Nützen sollen zum Beispiel das Auflegen von Knoblauch oder eine Behandlung mit Eigenurin. Mit *End-Warts*, einer Lösung mit Ameisensäure, werden Warzen von innen heraus austrocknet, sodass der Körper sie abstossen kann. Beginnt eine Warze jedoch zu bluten, gibt es keinen Weg am

Arzt vorbei; hier besteht die Gefahr einer Übertragung!

PRIMÄR FRAUENSACHE

In ihrem Berufsalltag macht Sabine Gunz die Erfahrung, dass Frauenfüsse besser gepflegt werden als Männerfüsse: «Zwei Drittel meiner Patienten sind weiblich», so die Podologin. Sie erklärt sich diese Tatsache damit, dass

Männer gegenüber der Fusspflege – ebenso wie gegenüber der Kosmetik – gewisse Hemmungen haben. **«Obwohl der Wellnessbereich boomt, ist Fusspflege für den Mann noch nicht ganz gesellschaftsfähig»**, bedauert die Fussexpertin und fügt an: «Dabei tragen uns unsere Füsse das ganze Leben lang. Sie haben es verdient, ein bisschen gepflegt zu werden – egal, ob sie einem Mann oder einer Frau gehören.»

«EINMAL DEFORMIERTE FÜSSE PLAGEN EINEN EIN GANZES LEBEN LANG.»

SABINE GUNZ,
INHABERIN DER PODOLOGIE-PRAXIS
LIMMATTAL IN UITIKON/LUZERN

Foto: zVg



CARBAMID FORTE

18% UREA ANTI-HORNHAUT FUSSCREME

REDUZIERT DIE HORNHAUT WIRKSAM UND VERMINDERT DRUCKSTELLEN

MIT FRUCHTSÄURE
UND SILBER

- Verhindert Neubildung übermässiger Verhornung
- Pflegt intensiv

Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



Dermatologica Widmer