

Immer gut unterwegs

Ein Mensch geht im Laufe seines Lebens ungefähr 160 000 Kilometer. Unsere Füße haben also eine wahrhaft tragende Funktion. Erinnern Sie ihre Kunden daran und empfehlen Sie hochwertige Pflegeprodukte, die auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.



© christian wheatley / www.fotolia.de

Machen Sie Ihre Kunden mobil! Haut, Haare und Gesicht werden mit zahlreichen Pflegeprodukten bedacht, doch die Füße werden häufig vernachlässigt. Trockene oder rissige Haut, Hühneraugen, Schwielen, Fußschweiß, Fußpilz und sogar Zehndeformationen sind nicht selten zu finden. Etwa 50 Prozent der Deutschen leiden unter Fußproblemen oder Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Rückenschmerzen. Doch das muss nicht sein. Klären Sie Ihre Kunden auf, und erläutern Sie die richtige Pflege gesunder Füße. Mit den passenden Präparaten lässt sich vielen Problemen vorbeugen.

Basispflege Füße sollten jeden Tag gereinigt und mit einem geeigneten Produkt eingecremt werden. Und etwa alle vier Wochen empfiehlt sich eine ausgiebige Pflege. Sie umfasst reinigen, Nägel schneiden und feilen, cremen und massieren. Optimal ist der Start mit einem Fußbad. Die Reinigung erfolgt bei einer Wassertemperatur von 35 bis 38 °C (Thermometer!) mit einem pflegenden Zusatz. Nach etwa zehn Minuten werden die Füße gründlich abgetrocknet, besonders die gefährdeten Zehenzwischenräume dürfen nicht vergessen werden. Falls nötig, werden die Nägel geschnitten, weder zu kurz noch zu lang und immer gerade, damit sie

nicht so leicht einwachsen können. Damit sie nicht einreißen oder die Socken beschädigen, werden die Nägel anschließend glatt gefeilt. Abschließend wird eine pflegende Creme sorgfältig einmassiert. Das erzeugt Entspannung und pflegt die strapazierte Haut. Welches Pflegeprodukt für welche Person geeignet ist, entscheiden die individuellen Gegebenheiten. Erfragen Sie im Beratungsgespräch die Bedürfnisse. Handelt es sich um normale oder trockene Haut, stellen Fußschweiß oder Schwielen und Schrunden ein Problem dar? Ermuntern Sie den Kunden, ein von Ihnen empfohlenes Produkt zu testen. Fragen Sie ihn beim nächsten Mal, welche Erfahrung er damit gemacht hat.

Trockene Haut Die Epidermis bildet eine schützende Barriere um unseren Körper und verhindert das Eindringen von Keimen und Erregern, aber auch einen zu hohen Verlust an Feuchtigkeit. Trockene Haut stellt ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Rissen und Rhagaden dar. Deshalb sollte eine gute Pflege das Ziel haben, den Mangel an Feuchtigkeit und Lipiden auszugleichen und die Haut wieder geschmeidig zu machen. So wird die Barrierefunktion stabilisiert. Dazu bieten sich fetthaltige Emulsionen an. Die Lipide verbes-

Hühneraugen (Clavi) führen. Diese wachsen nach innen und können in der Tiefe sogar kleine Blutgefäße verletzen und Schmerzen verursachen. Mit Druckschutzringen kann der empfindliche Bereich gepolstert werden. Ein nicht allzu tiefer Clavus kann mit einer starken Hühneraugentinktur oder einem -pflaster entfernt werden. Schneller und gründlicher befreit jedoch der Fußpfleger von diesem Problem.

Blasen vorbeugen Beim Tragen neuer Schuhe treten sie häufig an den Füßen auf. Aber auch bei starker Belastung kommt es oft zur Blasenbildung. Gerade für Sportler und Wanderer ist das lästig. Eine besondere Fußkrem aus medizinischer Seife, Vaseline, Lanolin und Talkum umgibt den Fuß wie eine zweite Haut und schützt ihn wirksam. Zusätzlich polstern Gelpflaster die beanspruchten Stellen ab und fördern die Heilung.

Deformationen Berichtet der Kunde über Senk- oder Spreizfüße oder andere Fuß- und Zehenanomalien, ist die medizinische Untersuchung durch einen Orthopäden angesagt. Übernehmen Sie in diesen Fällen die Lotsenfunktion, denn langjährige Deformationen haben Einfluss auf die Wirbel-

» Das Grundprinzip: Reinigen, Nägel schneiden und feilen, cremen und massieren. «

sern den Verbund der Hornzellen und verhindern so die übermäßige Verdunstung von Wasser. Harnstoff unterstützt die Bindung von Feuchtigkeit in der ausgetrockneten Haut. Außerdem lindert er den Juckreiz, löst in höheren Konzentrationen abgestorbene Hautschuppen ab und verbessert so das Eindringen pflegender Substanzen in die Epidermis. Einige Produkte enthalten auch Inhaltsstoffe ätherischer Öle, zum Beispiel Farnesol, die einen desinfizierenden und antimikrobiellen Effekt haben.

Hornhaut ist ein Schutz vor Belastung und daher sinnvoll und wichtig. Bei erhöhter Belastung, durch Tragen von zu engen Schuhen oder aufgrund einer erblichen Veranlagung kann es zu einer übermäßigen Verdickung kommen. Dann verliert die Haut ihre Elastizität und kann sogar reißen, es bilden sich Rhagaden oder Schrunden. Diese sind für die Betroffenen schmerzhaft und können Eintrittspforte für Infektionen sein. Damit es nicht soweit kommt, sollten stark verhornte Areale vom Fußpfleger entfernt werden. Mit Präparaten, die eine Kombination aus Glycerin und Harnstoff enthalten, kann die Neubildung von Hornhaut normalisiert werden. Ist die Haut bereits rissig und von Schrunden geprägt, sind ergänzend Pflegeprodukte mit Lanolin und Panthenol zu empfehlen. Sie haben einen heilungsfördernden Effekt. Die punktuelle Belastung einer einzelnen Stelle, zum Beispiel durch drückende Schuhe, kann zur Bildung von

säule und können bleibende Schäden hervorrufen. In schweren Fällen ist eine Operation nicht zu umgehen. Erleichterung verschaffen Orthesen, Druckschutzartikel aus hochelastischem Polymergel, Abrollhilfen und Weichgummirollen.

Fußpilzinfektionen sind weit verbreitet. Fast 30 Prozent leiden hier zu Lande unter Tinea pedis. Infektionsquellen sind Schwimmbäder, Saunen, Hotelzimmer und Umkleidekabinen – also Orte, an denen viele Menschen barfuß zusammen kommen. Dort gelangen die Erreger mit abgefallenen Hautschuppen auf den Boden und dann durch Berührung an den nächsten Fuß. Auch gemeinsam benutzte Handtücher, Badevorleger und Nagelscheren sind beliebte Übertragungswege. Problematisch ist, dass Pilze eine lange Zeit ohne Nahrung überleben können. Sie wandeln sich in ihre Ruheform, in Sporen, um. Diese gehen auf einem neuen Wirt schnell wieder in ihre infektiöse Form über. Generell kann sich jeder infizieren, der mit Pilzerregern in Berührung kommt. Besonders gefährdet sind vor allem Ältere, Diabetiker, Patienten mit Durchblutungsstörungen, Menschen mit einer gestörten Immunabwehr und Sportler.

Die normale Hautflora umfasst Bakterien wie auch Pilze. Doch solange die verschiedenen Erreger miteinander im Gleichgewicht sind und das Immunsystem des Menschen funktioniert, besteht kein Grund zur Besorgnis. Gelangen je-

doch Sporen, in der Hauptzahl Dermatophyten wie *Trichophyton rubrum* und *Trichophyton mentagrophytes*, durch Risse oder aufgeweichte Stellen in die unteren Hautschichten, treten die typischen Symptomen einer Pilzinfektion auf: rötliche oder weißliche schuppene Areale, die begleitet werden von Juckreiz. Gerade in den Zehenzwischenräumen fühlen sich Pilze wohl. Durch Schweiß entsteht dort ein feuchtes Klima, das ihnen optimale Lebensbedingungen bietet. Von den Zehenzwischenräumen aus breiten sie sich, wenn keine Behandlung durchgeführt wird, bis zu den Nägeln aus. Es entstehen **Onychomykosen (Nagelpilze)**, die sehr langwierig zu therapieren sind. Optisch zu erkennen sind sie an dem milchig gelblich verfärbten und schließlich verdickten Nagel. Im Laufe der Infektion bildet sich eine starke Verhornung. Der Nagel wird brüchig und hebt sich ab.

- ▶ Führen Sie eine regelmäßige Basispflege mit Reinigung und Eincremen durch.
- ▶ Engen Sie Ihre Füße nicht ein. Achten Sie beim Kauf auf gut sitzende Schuhe, die nicht scheuern und atmungsaktiv sind.
- ▶ Lüften Sie Ihre Füße, so oft Sie können. Gehen Sie zu Hause häufig barfuß.
- ▶ Tragen Sie Socken aus Naturfasern und wechseln Sie diese jeden Tag.
- ▶ Fuß- und Zehndeformationen gehören in die Hand eines Orthopäden.
- ▶ Tragen Sie Badeschuhe in Schwimmbad und Sauna und desinfizieren Sie Ihre Füße anschließend.
- ▶ Falls Sie schon unter Fußpilz leiden, behandeln Sie ausreichend lange und desinfizieren Sie Schuhe und Strümpfe mit einem geeigneten Spray.

ACHTUNG SCHUHKAUF

Eine Studie hat ergeben, dass bereits neue Schuhe, die im Geschäft zum Verkauf stehen und vorher von anderen Kunden anprobiert wurden, von Pilzen befallen sein können! Ein spezielles Fuß und Schuh Deo enthält sowohl antimycetisch wirksame Inhaltsstoffe als auch Substanzen, die das gewünschte Frischegefühl für die Füße erzielen. Dieses Spray kann sowohl zur Desinfektion der Füße als auch der Schuhe und Socken nach Kontakt mit möglichen Infektionsquellen benutzt werden.

Ein Fußpilz muss frühzeitig therapiert werden, sonst steigt die Gefahr für eine Ausbreitung auf andere Hautareale. In diesem Stadium besteht außerdem eine erhebliche Ansteckungsgefahr für andere Menschen. Zur Therapie stehen zahlreiche Antimykotika zur Verfügung. Die topischen Darreichungsformen umfassen Cremes, Sprays, Lösungen, Puder und Depotzubereitungen. Ein Problem ist die große Rezidivrate. Ursache dafür ist, dass viele Patienten die Behandlung nicht lange genug durchführen: je nach Präparat mindestens sieben bis vierzehn Tage nach Abklingen der Symptome. Lediglich die Depotzubereitung muss nur einmal angewendet werden. Die Nachhaltigkeit der Therapie ist außerdem davon abhängig, wie viel Wirkstoff durch Schwitzen, Duschen oder Baden ausgeschwemmt wird.

Verhaltenstipps Im Beratungsgespräch sollte das für den jeweiligen Kunden geeignete Produkt ausgewählt und dessen Anwendung erläutert werden. Gerade bei Problemfüßen ist auf einige einfache Verhaltensweisen hinzuweisen, um die Pflege zu optimieren:

Vorsorge Nicht nur Risikopatienten sollten eine fachgerechte Prophylaxe von Fuß- und Nagelpilz betreiben. Eine gute Vorkehrung beginnt bei der regelmäßigen Reinigung und Pflege zur Stabilisierung der Hautbarriere. So wird dem Eindringen von Erregern vorgebeugt. Zusätzlich sollten Menschen mit besonderem Pilzrisiko und Personen, die bereits eine Infektion hinter sich haben, bestimmte Präparate mit einer antimycetisch wirksamen Substanz anwenden. Clotrimazol und Climbazol sind Azol-Antimykotika. Azole wirken hemmend auf die Ergosterolsynthese, einen wichtigen Baustein der Pilzmembran. Die Pilze werden in ihrem Wachstum gestört und können sich nicht weiter ausbreiten. Im Rahmen der Hauterneuerung werden sie dann vollständig eliminiert. Ein spezieller Nagelschutzstift sowie ein Nagel- und Hautschutzöl, die beide Clotrimazol enthalten, dienen einerseits der Pflege von Haut und Fußnägeln, wirken andererseits aber auch einem möglichen Befall mit Pilzerregern entgegen. Für die regelmäßige Pflege der normalen Haut eignet sich ein climbazolhaltiger Balsam. Zusammen mit verschiedenen ätherischen Ölen wirkt er desinfizierend und fungistatisch. Für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, gibt es Fußsprays, die Pflegesubstanzen wie Allantoin, Panthenol aber auch Undecylenamid enthalten. Letzteres hat fungizide Eigenschaften und vermindert das Risiko für eine Pilzinfektion. ●

Literatur bei der Autorin

Dr. Katja Renner
Apothekerin
E-Mail: k.k.renner@t-online.de

