

Zeigt her Eure Füße

Schöne Füße sind im Sommer ein Blickfang. Aktivität und Sport führen aber oft zu Fußgeruch, Blasen- und Hornhautbildung. Mit den richtigen Pflegeprodukten muss das nicht sein!



© ???

Mit Beginn der sommerlichen Temperaturen stehen die so lange vernachlässigten Füße wieder im Mittelpunkt. Den ganzen Winter in Strümpfen und Schuhen versteckt, sollen sie sich nun in Sandalen von ihrer besten Seite zeigen. Das gelingt mit der richtigen Behandlung, denn sie bedürfen einer täglichen Reinigung und Pflege. Welche Produkte nun für welche Füße geeignet sind, hängt von ihrer Beschaffenheit ab: Ist die Haut sehr trocken, gibt es Blasen, Schwielen oder

besteht eine vermehrte Schweißproduktion? Ist man im Sommer bei höheren Temperaturen den ganzen Tag unterwegs, leiden die Füße besonders. Empfehlen Sie Ihren Kunden, flache Schuhe zu tragen, damit die Füße richtig abrollen und die Beine nicht so schnell ermüden. Das Schuhwerk sollte möglichst atmungsaktiv sein, denn verschwitzte Füße riechen nicht nur unangenehm, sondern sind auch sensibler für kleine Verletzungen und Pilzinfektionen. Ein pflegendes Fußspray mit Harnstoff (Urea) und Allantoin dient der

schnellen Erfrischung für zwischendurch. Es wirkt desodorierend, spendet der Haut Feuchtigkeit und verhindert zudem eine übermäßige Hornhaut.

Entspannung für die Füße Am Ende eines warmen anstrengenden Tages sehnt man sich nach Abkühlung und Entspannung. Ein belebendes Cremefußbad mit Speik und Lavendel ist da genau das richtige. Anschließend wird das Pflegeprogramm durch eine kühlende Fußmassage mit einem Pfefferminzöl und Menthol enthaltenden Frische-Balsam abgerundet. Diese ätherischen Öle stimulieren Kälterezeptoren der Haut und vermitteln so ein angenehm erfrischendes Gefühl. Wird der Balsam vor der Anwendung im Kühlschrank gelagert, stellt sich der Effekt schon beim Einreiben ein.

WOHLTUENDE ABKÜHLUNG FÜR FÜSSE UND BEINE

- + kalte Wadenwickel oder kalte Fußbäder
- + Vorsicht: kein eiskaltes Wasser, um den Kreislauf nicht zu sehr zu strapazieren
- + pflegendes Fußspray für unterwegs
- + Frische-Balsam für die anhaltende Erfrischung der Füße

Wichtig ist, dass die verwendeten Produkte Substanzen enthalten, die der strapazierten Haut Feuchtigkeit zurückgeben und trockene Partien wieder geschmeidig machen. Trockene Haut hat nämlich ein erhöhtes

schweißersetzenden Bakterien. Die Verwendung von Manuka als Konzentrat hat den Vorteil, dass zum einen eine höhere Wirkstoffintensität pro Anwendung erzielt wird, sich der geruchsreduzierende Effekt also op-

kämpfung kommt es ferner darauf an, die Haut gleichzeitig zu pflegen. Durch die Schweißansammlung quillt diese nämlich leicht auf, sodass eine Infektion mit Pilzen und Keimen droht. Idealerweise enthält eine

»Leider sind es schmerzhaft Erfahrungen, die die Fußballer dazu bringen, sich intensiv mit ihren Füßen zu beschäftigen.«

Sportphysiotherapeut Thomas Schwarz, Wiesbaden

Risiko für die Entstehung von Rissen und verliert mehr Wasser. Deshalb gleicht eine gute Pflege den Mangel an Feuchtigkeit und Lipiden aus und macht die Haut wieder geschmeidig. So wird ihre Barrierefunktion stabilisiert und Erreger wie Pilzsporen dringen nicht so leicht ein.

Fußschweiß Transpirieren ist gerade im Sommer und unter körperlicher Anstrengung ein ganz normaler physiologischer Vorgang. Er kühlt durch die entstehende Verdunstungskälte die Haut und den Körper. Stecken die Füße fast den ganzen Tag in Socken und atmungsundurchlässigen Schuhen, verdunstet der Schweiß nicht richtig, der Kühlungseffekt, der durch das Verdampfen normalerweise entsteht, ist nicht optimal, sodass der Fuß noch mehr schwitzt. Wichtig zu wissen: Frischer Schweiß ist geruchslos. Erst die Bakterien der Haut zersetzen die enthaltenen Proteine und Fettsäuren zu Schwefel- und Stickstoffverbindungen, die den charakteristischen Fußgeruch vermitteln. Eine wirksame Fußdeo-Creme, die am Abend aufgetragen wird, schützt den ganzen Tag vor störendem Geruch. Bewährt im Kampf dagegen hat sich eine Kombination aus mikronisiertem Zinkoxid und konzentriertem Manuka-Extrakt. Beide Inhaltsstoffe wirken antibakteriell und reduzieren so die Zahl an

timieren lässt. Zum anderen werden bei der Veredelung des Öls Substanzen herausgefiltert, die nicht wirksam sind, dem ursprünglichen Manukaöl jedoch einen markanten, gewöhnungsbedürftigen Eigengeruch verleihen. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Kombination aus Zinkoxid und Manuka-Extrakt über mindestens 24 Stunden vor Fußgeruch schützt. Bei der Be-

Fußdeo-Creme daher ergänzende pflegende Inhaltsstoffe wie Jojobaöl und Aloe vera.

Sportlerfüße Im Sommer zieht es die vielen Freizeitsportler nach draußen: Joggen, Wandern, Fußballspielen, aber auch Extremsportarten wie Marathonläufe oder Klettertouren fordern unseren Füßen eine Menge ab. Dabei ist das richtige Schuhwerk eine wichtige Voraussetzung. Dennoch sind Schwielen, Blasen, schwitzende Füße und übermäßige Hornhautbildung ganz häufig Reaktionen auf diese Belastung. Ist diese zu hoch oder werden zu enge Schuhe getragen, kann es zu einer übermäßigen Verdickung der Hornhaut 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 zudem Eintrittspforte für Infektionserreger sein. Damit es nicht soweit kommt, sollte die Haut täglich mit einer lipidhaltigen Creme gepflegt werden. Harnstoff (bis zu zehn Prozent) unterstützt dabei die Bindung von Feuchtigkeit in der ausgetrockneten Haut. Außerdem lindert er den Juckreiz, löst in höheren Konzentrationen abgestorbene Hautschuppen ab und unterstützt so die Aufnahme von schützenden Substanzen in die Haut. Weitere Wirkstoffe können den Urea-Effekt verbessern.

TIPPS GEGEN BLASENBILDUNG

- + Socken und Schuhe sollten die richtige Größe haben und zueinander passen (keine Socken in hohen Bergstiefeln!)
- + Ziehen Sie die Socken glatt, sodass sie beim Laufen nicht scheuern
- + Schnüren Sie die Schuhe so, dass die Füße genug Halt haben, aber keine Druckstellen oder Blasen entstehen
- + Halten Sie Ihre Füße trocken, feuchte Haut weicht auf und wird empfindlicher
- + Entfernen Sie frühzeitig Fremdkörper im Schuh oder in der Socke
- + Schützen Sie empfindliche oder gefährdete Hautstellen, zum Beispiel mit Druckschutzartikeln aus elastischem Polymer-Gel

Algenextrakte etwa sind reich an Mineralien und erhöhen den Wassergehalt der Haut. Allantoin aus der Rosskastanie wiederum kann die hornhautreduzierende Wirkung von Harnstoff optimieren. Wichtig ist darüber hinaus ein ausreichender Fettgehalt, der sich durch die Auswahl hautfreundlicher Öle in der Cremegrundlage gewährleisten lässt. Avocado- und Sanddornöl zum Beispiel sind reich an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, die für die haut-eigene Lipidsynthese benötigt werden. Diese Lipide verbessern den Verbund der Hornzellen und verhindern dadurch die übermäßige Verdunstung von Wasser. Einige Produkte enthalten zusätzlich ätherische

Öle, zum Beispiel Farnesol, die einen desinfizierenden und antimikrobiellen Effekt haben. Gerade bei Sportlern, die viel schwitzen und sich häufig in Umkleidekabinen und gemeinschaftlich genutzten Duschräumen aufhalten, ist das Pilzrisiko ausgeprägt. Für sie ist deshalb eine Pflegecreme, die vor Fußpilz schützt, eine sinnvolle Investition. Werden Sportschuhe häufig getragen, sollten allerdings nicht nur die Füße prophylaktisch mit antimycetisch wirkenden Cremes behandelt werden. Bestimmte Fußdeos enthalten antimikrobielle Wirkstoffe. Ein solches Spray können Sportler jederzeit auch als Schuhdeco einsetzen und so verhindern, dass sich Pilzkulturen ansammeln, überdauern und somit beim nächsten Tragen auf die Haut gelangen.

Nagelpflege Die Länge der Fußnägel ist gerade für Sportler mit engen Schuhen und punktuellen Belastungen ein Problem, zum Beispiel bei Balletttänzern oder bei Fußballspielern. Sie dürfen nicht zu lang und nicht zu kurz sein. Wer öfters mit eingewachsenen Zehennägeln zu tun hat, weiß, wie schmerzhaft und unangenehm das sein kann. Da hilft oft nur noch der Podologe. Manche Fußnägel neigen von ihrer Form dazu, ins Fleisch zu wachsen, wenn man nicht die richtige Nagelpflege betreibt. Wichtig ist, immer gerade, möglichst mit einer speziellen Nagelzange, zu schneiden. Diese bringt die Nägel direkt in die richtige Form. Fußnägel sollten mindestens alle vier

ZEHENNÄGEL SELBST SCHNEIDEN

Tipps von Carmen Lantzsch, Podologin, Langenlonsheim:

- + Die Fußnägel in einem warmen Fußbad erweichen
- + Die Nägel mit einer Nagelzange gerade abschneiden
- + Auf die richtige Nagellänge achten – nicht zu kurz und nicht zu lang!
- + Die Schnittflächen mit einer Sandfeile nachfeilen, um Einreißen und Brechen der Nägel zu vermeiden
- + Die Nagelunterflächen von Staub und Schmutz reinigen
- + Falls die Zehennägel doch mal einwachsen, an einen Podologen wenden!

Wochen gekürzt werden, denn lange Nägel stoßen an die Schuhkappen und können Blutergüsse erzeugen. Zu kurze Nägel bergen die Gefahr für Entzündungen und Pilzbefall. Spezielle Schutzstifte mit Panthenol, Bisabolol und Vitamin E verbessern die Elastizität des Nagels und vermindern den Verlust an Feuchtigkeit. Ein Zusatz des Antimycetikums Clotrimazol wirkt einer möglichen Nagelpilzinfektion entgegen.

Mal die Beine hochlegen Ob nach einer anstrengenden Wanderung oder nach einem erfolgreichen Fußballspiel – nicht nur unsere Füße, sondern auch die Beine haben nun etwas Erholung verdient. Ein pflegender Kräuterbalsam für Bein und Fuß sorgt für eine glatte angenehme Haut und die richtige Regeneration nach körperlichen Strapazen. Bestandteile der Rosskastanie, der Kamille und der Zaubernuss sowie Menthol und Panthenol wirken zusammen adstringierend, reizlindernd und pflegend. Empfehlen Sie Ihren Kunden damit eine wohltuende Fußmassage. ■



Mit schönen und gepflegten Füßen durch den Sommer!



Literatur bei der Autorin
Dr. Katja Renner
Apothekerin
k.k.renner@t-online.de



FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegerie aus dem letzten Jahr an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment an Bedeutung – und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten. **Die Redaktion**

Lesen Sie im Heft den Artikel „Zeigt her Eure Füße“ ab Seite 76, notieren Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
 Stichwort:
 »Fit für die Beratung – Zeigt her Eure Füße«
 Postfach 11 80 · 65837 Sulzbach (Taunus)
 Fax 0 61 81/25 29 95
 E-Mail: gewinnspiel@die-pta-in-der-apotheke.de

Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!

Das sind unsere Fragen im August:

- 1. Konzentrierter Manuka-Extrakt ...**
A wirkt antibakteriell und schützt so vor Fußgeruch.
B entzieht der Haut Feuchtigkeit.
C wird zur Nagelpflege verwendet.

- 2. Welcher Stoff bindet Feuchtigkeit in der Haut?**
A Clotrimazol
B Bisabolol
C Urea

- 3. Zur Regeneration von Bein und Fuß eignen sich Mittel mit ...**
A Antioxidanzien wie zum Beispiel Vitamin C.
B Rosskastanie, Kamille, Zaubernuss, Menthol und Panthenol.
C antimycetischen Wirkstoffen.

Einsendeschluss ist der 31.08.2009
 Teilnahmberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung oder die Übertragung des Gewinnes kann nicht erfolgen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zu Informationszwecken an die Firma Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Folgende Preise stellt unser Aktionspartner zur Verfügung:



1. Preis

Bewegungsspaß in freier Natur, egal ob Klettern, Bergsteigen, Walken oder Wandern, fördert die Gesundheit, sorgt für den rechten Ausgleich und hebt die Laune. Gesunde Füße sind dafür natürlich ein Muss, aber ebenso eine gute, funktionsfähige Ausrüstung. Diese finden Sie maßgeschneidert für Ihre Ansprüche bei Globetrotter. Das Unternehmen steht für Qualitätsausrüstung für den Trekking- und Reisebedarf und ist heute Europas größter Outdoor-Händler. Mit unserem Hauptpreis, einem **Wertgutschein über 150 Euro**, decken Sie Ihren Bedarf für die nächste Expedition ins Freie. Sie können den Coupon in einem der Globetrotter-Geschäfte (Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt am Main) oder im Internetshop unter www.globetrotter.de einlösen. Stöbern Sie dort frei nach Ihren Interessen und bedienen Sie sich aus einem umfangreichen Sortiment.

2. bis 10. Preis

Stundenlanges Stehen oder Sitzen und trotzdem sollen die Füße und Beine fit bleiben?! Gönnen Sie sich ein Verwöhnprogramm der Extraklasse: Pflege und Erfrischung mit den **Gehwol®-Produkten** unseres fünfteiligen Gewinnsets zusammen mit einem kuscheligweichen Badehandtuch für die Füße. Hochwertige Fußcremes stärken die Haut und machen sie weich, geschmeidig und schön. Gehwol® Frische-Balsam belebt müde, brennende Füße und Beine mit Menthol und kühlender Minze. Intensiv gepflegte Füße per Knopfdruck erhalten Sie mit Gehwol® pflegendes Fußspray.



DIE PTA IN DER APOTHEKE und die Eduard Gerlach GmbH freuen sich auf Ihre Teilnahme.

