

Hornhaut richtig pflegen

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-981529>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Hornhaut richtig pflegen

Die Hautverdickung ist ein wichtiger Schutz für unsere Füße und sollte nicht einfach beliebig abgehobelt werden.

Text: Andrea Pauli

Jetzt beginnt wieder die Saison für offene Schuhe – eine gute Gelegenheit, gründlich die Füße zu inspizieren. Verhornte Fersen und Zehen sind nicht hübsch, zudem kann zu viel Hornhaut Druckstellen und Hühneraugen mit sich bringen. Extrem verhornte Stellen können unter Belastung sogar einreißen. Solche Einrisse in der Hornhaut (Rhagaden) sind schnell mal Eintrittspforten für Keime. Gefährdet sind hier besonders Diabetiker, die solche Verletzungen der Fußsohle nicht mehr richtig spüren.

Natürliche Schutzfunktion

Hornhaut (Stratum corneum) ist eigentlich eine prima Einrichtung der Natur, denn sie ist eine gesunde und natürliche Schutzfunktion der Haut bei Belastung. Wer hart anpacken muss, kennt die Schwielen, die sich z.B. an den Händen bilden. Die Hornhaut an den Füßen entsteht infolge des Zusammenspiels

trockener Haut, Druckbelastung und Reibung. Es bilden sich vermehrt spezielle Hautzellen, die Keratocyten. Die Hornhautschicht selbst besteht aus abgestorbenen Hautzellen – das ist auch der Grund, weshalb sie schmerzfrei entfernt werden kann. Gleichwohl ist Vorsicht angebracht: Wird die Hornhaut zu grosszügig weggenommen, bleibt die Haut am Fuss schutzlos zurück – und das macht sie gleich wieder anfälliger für Druck und Reibung.

Hinweis auf Fussfehlstellungen

An einem gesunden Fuss entsteht Hornhaut in erster Linie an den Fersen und den Ballen – dort herrscht infolge (korrekten) Abrollens des Fusses ja auch der meiste Druck. Hornhautschwielen an der Aussenseite des Fusses oder auf den Zehengelenken können ein Hinweis auf Fussfehlstellungen sein (z.B. Ballenzeh, Senk-Spreizfuss, Hammerzeh). Entscheidend

Hausmittel Kamillepäckchen:

1 EL Kamilleblüten auf ein Leinentuch, Blüten umwickeln. Päckchen mit wenigen Esslöffeln kochendem Wasser übergiessen, bis es vollständig durchtränkt ist. Päckchen dann 15 Minuten lang auf die betroffene Hautstelle drücken. Ist sie weich geworden, Hornhaut vorsichtig mit der Hornhautfeile entfernen.



Tipp: Wer hornhautlösende Mittel (z.B. mit Salicylsäure) nutzt, sollte umliegende Hautpartien mit Zinkpaste schützen.



für die Fehlstellung ist nicht unbedingt die Dicke der Hornhaut; eher gibt der Druckschmerz Hinweise. Podologen und Orthopäden sollten diesbezüglich eng zusammenarbeiten.

Vorsicht beim Entfernen

Ehe man den verhornten Stellen zu Leibe rückt, kann man ein Fussbad nehmen, das weicht die Hornhaut auf und erleichtert das Entfernen. (Hier gehen die Meinungen von Podologen allerdings auseinander. Manche behandeln die betroffenen Partien nur kurz mit Teebaumöl oder verzichten aus Prinzip ganz aufs Einweichen.) Kostengünstig und einfach daheim durchzuführen: Etwas Apfelessig oder Zitronensaft mit lauwarmem Wasser (maximal 38 Grad) in einem Wännchen mischen und die Füße etwa 10 Minuten darin baden. Danach gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen!

Am besten entfernt man überschüssige Hornhaut mit einem kleinen Skalpell – das ist allerdings nicht für den Hausgebrauch gedacht, sondern gehört in die Hand einer Fachperson. Viele greifen zum Hornhaut-hobel, doch damit hat man schnell zu viel Haut entfernt. Besser ist ein Bimsstein (reizt allerdings die Haut, wodurch sie sich mit erneutem Hornhautwachstum schützt) oder eine Hornhautfeile. Bei nur geringer Hornhautwucherung funktioniert es auch gut, die Füße einmal wöchentlich mit Kaffeesatz abzurubbeln. Das A und O der Fusspflege ist gutes und vor allem regelmässiges Eincremen – tägliche Fürsorge diesbezüglich werden einem die strapazierten Füße danken. Spezielle Cremes mit Urea helfen gegen raue Stellen. Es gibt auch Fussmasken, die über Nacht einwirken (es empfiehlt sich, Baumwollsocken über solche Creme-Masken zu ziehen).

Alfred Vogel riet, die Füße immer nach der täglichen Körperpflege einzuölen, z.B. mit Oliven- oder Johannisöl und sie dabei liebevoll zu massieren. ●

Fish-Spa und Tierschutz

Einfach die Füße ins Wasser halten und die Pflege kleinen gefräßigen Fischen überlassen? In sogenannten Fish-Spas setzt man auf den Appetit von Saugbarben bzw. Kangalfischen. Die Winzlinge knabbern die menschliche Hornhaut ab. Solche «Fischtherapien» werden im türkischen Kurort Kangal schon seit über hundert Jahren eingesetzt. In Bad Ragaz SG testete man 2002 die Wirkung der «Therapiefische» auf Psoriasis; die Studie wurde allerdings abgebrochen. Viele Personen mit Hautproblemen sehen nach langjährigen Behandlungen mit Kortisonsalben ihre «letzte Rettung» in einer solchen Fisch-Therapie. Aus Sicht von Tierschützern hat dies genauso wenig Berechtigung wie die rein kosmetische «Fischpediküre». Sie verweisen auf das Leid der Tiere: Stress durch stetes Umsetzen von Haltungs- in Behandlungsbecken, fehlende Rückzugs- und Beschäftigungsmöglichkeiten in oft zu kleinen Becken, ungleiche Temperaturen. Jeder Besucher, der seine Füße in das Becken eintauche, berge Gefahren für die Saugbarben. Zudem erschrecken sich die kleinen Fische, wenn die Füße zu heftig ins Wasser getaucht werden, und laufen mitunter Gefahr, gequetscht zu werden. Konsumentenschützer warnen zudem vor möglichen Krankheitserregern in den Becken: Die Fischlein produzieren regelmässig Kot, der zum Bakterienwachstum beiträgt.