

**Harter Stand** Spitzentanz ist unter Tänzerinnen äußerst beliebt. Für die Füße ist er, auch wegen der Spitzenschuhe, eine Tortur



# Ohne gesunde Füße geht gar nichts

**MEHR RESPEKT, BITTE** Unsere Füße sind ein Naturwunder, dennoch kümmern wir uns kaum um sie. Höchste Zeit für etwas mehr Zuwendung. Die wichtigsten Tipps

**W**ährend zweier Jahreszeiten müssen die Füße besonders leiden: Im Sommer kommen sie zwar an die frische Luft, dafür werden die zarten Sohlen mit stundenlangen Barfußexpeditionen gepiesackt. Das fällt im Winter flach, doch dann schwitzen die Treter in dicken Socken und engen Schuhen. Und zudem werden sie – Höchststrafe – abends auf der Party auch noch in Pumps gezwängt. Höchste Zeit also, jetzt im Herbst die Füße einmal hochzulegen und gründlich zu pflegen.

## FUSS UND PFLEGE Ran an die Hühneraugen

**E**ine Spur des Sommers: Die Hornhaut ist (wieder) mehr geworden. Im Prinzip ist es ja eine sinnige Einrichtung, so wie der Flicker auf den Sacko-Ellenbogen. Auf die Art schützt sich die Haut vor zu starker Beanspruchung. Das macht den Fuß härter im Nehmen, schöner wird er davon nicht.

**Risse** Obendrein neigt dicke Hornhaut dazu, einzureißen – und das tut weh. Zum Glück gibt's eine Reihe wirksamer Rezepte. Warmes Fußbad, dann behutsam den Bimsstein ansetzen. Stark verhornte Stellen sollte man mehrere Tage vorher mit Teebaumöl einreiben.

Ebenso gut helfen Hornhaut- oder Schrundensalben, die Feuchtigkeit spendende Stoffe enthalten. Denn in vielen

Fällen geht die Neigung zu übermäßig viel Hornhaut mit einer Verhornungsstörung einher. Dabei fehlt es der Haut an wasserbindenden Substanzen, sie trocknet aus. Einer der stärksten Wasserbinder ist Harnstoff (Urea). Entsprechend sind jene Salben reich daran (z.B. numis med UREA 25%, Gehwol med Hornhaut-Creme, Scholl Schrunden Repair Stick).

**Hühneraugen** Sie können den schönsten Zeh verunstalten, unangenehm sind sie auch. Dass die Hornhaut – meist an den Zehgelenken – nach innen wuchert, ist keine Gemeinheit der Natur, sondern die Quittung für Dauerdruck (zu enge Schuhe) und unbehandelte Fußfehlstellungen. Abhilfe schaffen spezielle Pflaster und Tinkturen mit Salicylsäure.

## FUSS UND SCHÖNHEIT Malerei für die Zehen

**W**er mit Stolz seine Füße herzeigen möchte, muss zunächst einmal regelmäßig die Zehennägel schneiden. Zum Glück wachsen sie langsamer als Fingernägel – man braucht sich nicht so oft krumm machen. »Die Schwerkraft ist schuld«, sagt Prof. Hagen Tronnier, Institut für experimentelle Dermatologie der Uni Witten-Herdecke. Weil das verbrauchte Blut aus den Beinen (gegen die Schwerkraft) nur mühsam abfließt, ist der Zustrom frischen Blutes erschwert. Der Fuß kann bei Sauerstoff und Nährstoffen nicht so aus dem Vollen schöpfen. Und so wächst ein Fußnagel im Monat höchstens einen Millimeter.

**French Nail** An heißen Sommertagen waren die dekorierten Nägel, wie man sie sonst nur von den Händen kennt, >

## TIPPS VOM FACHMANN 1x1 der Fußpflege

- **Spatenförmig** »Fußnägel müssen gerade geschnitten werden«, erklärt Kerstin Lietz-Gollmer, Fachfrau für medizinische Fußpflege aus Berlin. Die Ecken dürfen etwas abgerundet werden. Scheren sind für Zehennägel oft nicht stark genug, darum braucht es eine Zange.



Lietz-Gollmer. Sie empfiehlt eine Hornhautfeile (s. links) oder Bimsstein. Aber bitte nicht zu forsch, nur die obersten Schichten abrubbeln.

- **Heikle Ecken** Wenn eine Nagelecke drückt oder der Nagelwall schon entzündlich gerötet ist, dann nicht selbst fummeln, sondern zum Fachmann. »Der hat den nötigen Sachverstand und eine bessere Sicht auf die Dinge.« Das Problem: Die meisten schneiden zu kurz und zu sehr die Ecken aus. Optimal ist, wenn die Nägel mit der Nagelbeere enden.

FOTOS: THINKSTOCK, FOTOLIA



Verfärbte Nägel?

Veränderte Nägel?

# Nagelpilz? LOCERYL!

Loceryl – stark gegen Nagelpilz:

- **Gründlich:** zieht tief in den Nagel
- **Dauerhaft:** 7-Tage Depot-Wirkung
- **Bequem:** nur 1x pro Woche

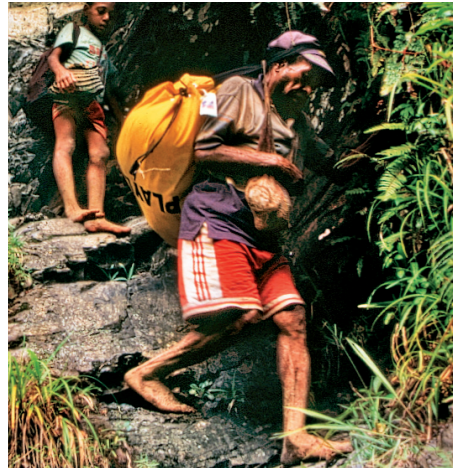
Rezeptfrei in Apotheken erhältlich!



Loceryl® Nagellack

www.habe-ich-nagelpilz.de

Loceryl 5% wirksamer Nagellack. Wirkstoff: Amorolfin. Anwendungsgebiete: Nagelpilz (Onychomykose) im distalen Bereich mit einem Befall unter 60% der Nagelsubstanz, verursacht durch Dermatophyten und Hefen. Zu Pilz- und Heilerkrankungen Loceryl® als die Packungsbeilage Lesetipp: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Gebühren: Laboratorium Ernäh, Georg-Johann-Str. 6, 40474 Düsseldorf, Stand: 05/2007.



**Urwaldlauf** Die Eingeborenen von Papua krallen sich mit ihren Zehen in den Boden. Das sieht man der Fußform an

auch an vielen Füßen zu sehen. »French Nails für Füße gibt es seit vier, fünf Jahren«, so Sybille Betsch aus Göppingen, allerdings sind da einige Unterschiede: »Bei den Fußnägeln wird nicht aufgefüllt«, erklärt die ausgebildete Podologin. Auch das Design ist nicht so ausgefallen. Was nicht nur daran liegt, dass die Zehen seltener auf der Bühne des Lebens stehen, sondern »weil für wilde Malerei auf den Fußnägeln einfach zu wenig Platz ist. Ein Fußnagel muss nun mal mit der Zehenkappe aufhören, sonst tut's weh«, so Betsch. Trendfarben 2010 bei den Frauen: Aubergine und Violett. Die dezente Variante der French Nails – Naturton mit weißer Smile-Linie – wird übrigens zunehmend auch von Männern nachgefragt.

**FUSS UND KRANKHEIT**

**Wenn's juckt und schwitzt**

**A**n oberster Stelle steht zweifelsohne der Fußpilz. Schätzungsweise zehn Millionen Deutsche haben ihn, aber nur jeder Zehnte tut etwas dagegen. In der Regel beginnt er als Juckreiz zwischen den Zehen, meist zwischen dem vierten und fünften. Dass die Haut sich schuppt, aufquillt und rötlich verfärbt, kommt später. Das Kernproblem: Der Pilz dehnt sich aus, wenn man nichts unternimmt. Dabei ist die Behandlung kinderleicht. Die Salbe gibt's in der Apotheke, je nach Präparat muss man unterschiedlich lange cremen. Bei Casten Extra sind es beispielsweise drei Wochen.

**Nagelpilz** Besonders oft trifft es die größte und die kleinste Zehe. Verdächtig ist, wenn der Nagel seinen Glanz verliert, sich eintrübt, verdickt und bröckelig wird. Die Behandlung ist banal – zum Beispiel mit



**Schweißfalle** Immer schwitzende, ständig feuchte Füße riechen nicht nur, sie werden auch leicht zum Tummelplatz von Pilzen

**Höchststrafe** Bei hohen Absätzen lastet das ganze Körpergewicht auf dem Vorfuß



**Geisha in Geta** Die Holzsandalen entheben den Fuß dem Dreck der Straße – allerdings vorn und hinten

den Wirkstoffen Ciclopirox oder Amorolfin. Letzterer braucht nur einmal die Woche aufgetragen zu werden. Gleichwohl braucht es Durchhaltevermögen. Bis sich ein Zehennagel komplett erneuert hat, vergehen neun bis 15 Monate.

**Schweißfüße** Nur zum Teil handelt es sich um eine echte Hyperhidrosis, wie der Fachmann sagt. Dagegen haben Ärzte heutzutage

mehrere Waffen: Aluminiumchlorid, Iontophorese, Botulinumtoxin, unter Umständen auch eine operative Nervenblockade. Für die harmlosen Fälle reicht: täglich frische Socken, möglichst oft die Schuhe wechseln und Fußbäder mit Salbei (drei Esslöffel Salbeikraut überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, dann in ein wohltemperiertes Fußbad abseihen).

**FUSS UND CHIRURGIE**

**Immer einen schlanken Fuß**

**F**acharzt Adrian K. Wiethoff residiert an der Düsseldorfer Kö und bietet in der Ars Pedis-Praxis als einer der ersten Ärzte in Deutschland ästhetische Fußchirurgie: von Botox (gegen Schwitzen) bis Zehen verkürzen, verlängern, verschmälern. Wer mag, kann sich auch Fett am Knöchel absaugen lassen. »Anders als vielleicht bei der Nase gibt es zwar nicht den Idealfuß, aber speziell Frauen hätten schon gern einen harmonischen Zehenbogen. Da muss unter Umständen mal eine Zehe gekürzt werden.« Ob jetzt auch noch die Füße zum Schönheitschirurgen müssen, darüber lässt sich streiten. Wiethoff sieht sich nicht als Infant terrible, sondern in einer medizi-

nischen Tradition. »Bis in die 40er-Jahre gab es in den Lehrbüchern immer auch Kapitel zur Ästhetik von Zehen und Fuß.«

**FUSS UND SCHUHE**

**Lieber flach halten**

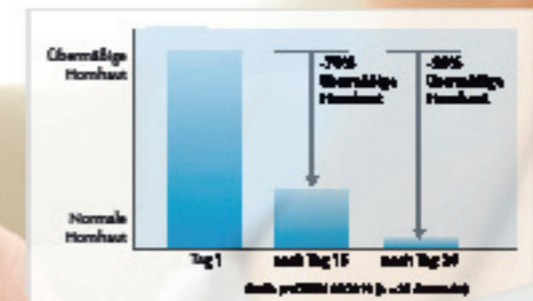
**H**ohe Absätze sind für jeden Fuß eine Qual. Sie bewirken, dass das Gewicht regelrecht auf den Vorfuß stürzt. Zum Glück gibt es noch Schuhtrends in anderer Richtung. Im Extrem solche wie Feelmax oder die FiveFingers (jeder Zeh hat sein eigenes Fach), die im herkömmlichen Sinne fast keine mehr sind. Mit nunmehr drei Monaten Lauferfahrung sind die FiveFingers für mich übrigens die Schuhentdeckung 2010. Weniger tiefgelegt, dafür sehr bewegend: die physiological footwear. ([www.guter-rat.de/gesundheits/Barfuss-Schuhe\\_1735928.html](http://www.guter-rat.de/gesundheits/Barfuss-Schuhe_1735928.html)) Bei Biodyn ist die Wipp/Wackelsohle im Innern versteckt. Äußerlich ein klassisches Modell, wippt der Fuß dennoch auf und nieder. Mit den vorteilhaften Effekten auf Muskulatur und Kalorienverbrauch.

MARTIN BRAUN  
martin.braun@guter-rat.de

**Entfernt störende Hornhaut in 28 Tagen**

**NEU**

**GEHWOL med® Hornhaut-Creme**



GEHWOL gibt es in Fußpflege- und Kosmetik-Instituten, in Apotheken und Reformhäusern.

EDUARD GERLACH GmbH, 32292 Lübbecke, www.gewol.de