**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 70 (2013)
**Heft:** 7-8: Resistente Erreger

**Artikel:** Gesunde Füsse
**Autor:** Richter, Tino
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554544

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 06.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Gesunde Füsse

Füsse geniessen nicht unbedingt unsere grösste Aufmerksamkeit bei der täglichen Hygiene. Erst wenn sie Schmerzen bereiten, rücken die untersten Extremitäten in den Fokus. Wir geben Ihnen sechs gute Tipps für gesunde Füsse.

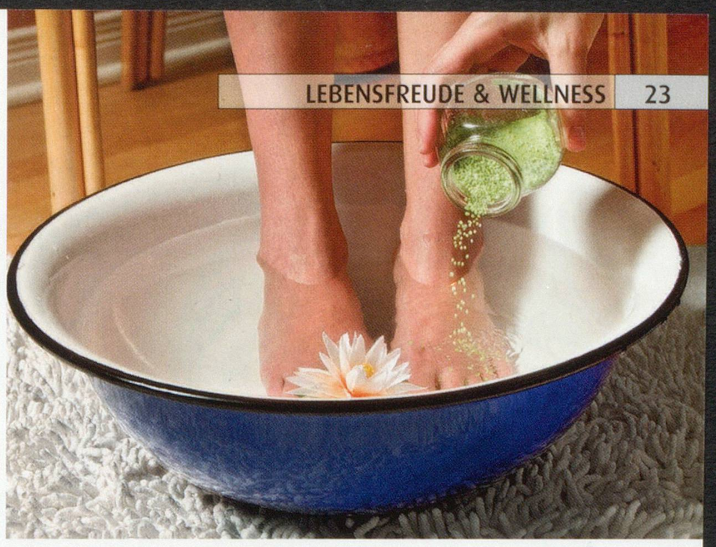
Tino Richter

Wir machen mit ihnen bis zu 3,5 Millionen Schritte pro Jahr, in unserem ganzen Leben tragen sie uns rund drei- bis viermal um den Erdball: die Füsse. Doch wir danken es ihnen kaum: Etwa 40 Prozent der Schweizer und Deutschen klagen über Fussprobleme, und viele sind hausgemacht.

Der Fuss ist eine komplizierte, aber sehr belastbare Extremität. Insgesamt spielen 26 Fussknochen sowie eine Vielzahl an Sehnen und Bändern ineinander, wenn wir gehen. An den Fusssohlen ist die Haut drei- bis viermal dicker als am restlichen Körper, eine Fettschicht federt das meiste Gewicht ab und wird dabei bis auf die Hälfte zusammengepresst. Die Hauptlast beim Gehen liegt auf der Ferse, sofern man barfuss läuft oder flache Schuhe trägt. Sobald aber der Fuss in Socken und Schuhen verpackt ist, beginnen meist die Probleme: Fehlstellungen durch zu enges oder hohes Schuhwerk, Hornhaut und Dornwarzen durch Fehlbelastungen, Pilzinfektionen durch unzureichende Belüftung oder mangelnde Hygiene. Ein paar einfache Grundregeln können helfen, diesen Plagen vorzubeugen: passendes Schuhwerk, richtiges Fussklima sowie regelmässige Pflege und ein intaktes Immunsystem sind die besten Vorausetzungen für gesunde Füsse.

## Das richtige Schuhwerk

Alfred Vogel riet schon im «Kleinen Doktor» als erste Massnahme bei Fusserkrankungen zu vernünftigen Schuhen, und das gilt noch heute. Ungeeignetes Schuhwerk führt nicht nur zu Deformationen, sondern kann auch für Nagel- und Fusspilz verantwortlich sein.



Bei Schuhen mit hohen Absätzen wird das Gewicht entweder zu gleichen Teilen auf Ballen und Ferse oder bei sehr hohen Schuhen ganz auf den Ballen verlagert. Die Folgen können Achillessehnenverkürzung, Hohlkreuz und Druckstellen an den Füssen bis hin zu Fehlstellungen der Zehenknochen sein. Der längste Zeh sollte mindestens noch 1,5 Zentimeter Platz haben. Der Schuh darf auch an den Seiten nicht zu eng sein, sonst kann es zu einem sogenannten Ballenzeh, einem Hallux valgus, kommen.
Seitenführung und Stossdämpfung der Schuhe sollten zum Fuss passen und spitze Formen sowie Absätze, die höher sind als drei Zentimeter, vermieden werden. High-Heels sollte man allen modischen Zwängen zum Trotz nur wenige Stunden tragen.
Zu enge und nicht-atmungsaktive Schuhe bilden den besten Nährboden für Pilzsporen. Socken und Strümpfe aus synthetischen Materialien saugen den Schweiss nicht auf und behindern zusätzlich die Hautatmung. Naturfasern sind besser geeignet.
Die richtige Schuhgrösse lässt sich am besten beim Fachhändler ermitteln, oder man fertigt einen Umriss an: Fuss auf ein Blatt Papier stellen und mit einem Stift den Umriss nachzeichnen und ausschneiden. In die Schuhe gelegt, sollte sich das Blatt nicht wölben.

## Füsse verändern sich

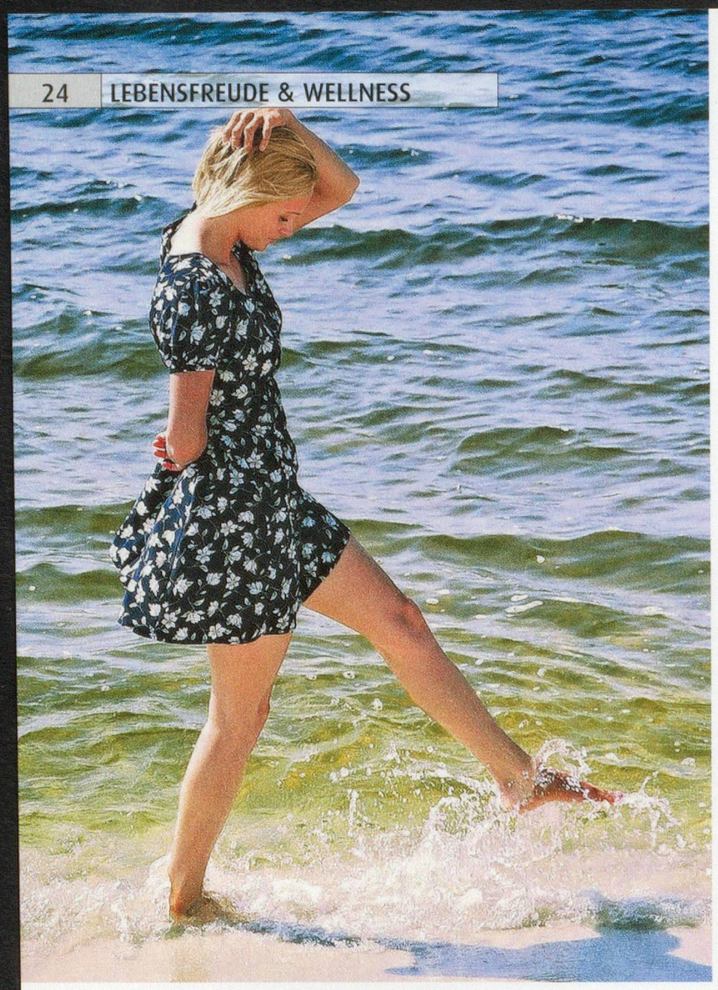
Bereits zu kleine und zu enge Strümpfe können die Zehen zusammendrücken und über Jahre hin zu Deformationen führen. Wer sich neue Schuhe kauft, sollte das unbedingt am Abend tun, da hat der Fuss seine grösste Ausdehnung. Auch mit dem Älterwerden und der Beanspruchung verändern sich die Füsse; sie können sogar grösser werden als in der Jugendzeit. Die Haut wird trockener und verliert an Elastizität.
Es hilft bei vielen Problemen schon, öfters zwischen hohen, geschlossenen und offenen Schuhen zu wechseln. Einerseits, um verschwitzte Schuhe trocknen und reinigen zu können, andererseits, um für mehr Abwechslung für die Füsse zu sorgen. Barfusslaufen auf weichem Untergrund wie Wiese oder Sand hilft dem Fuss, alle vorhanden Muskeln, Sehnen und Bänder zu aktivieren. Wer keinen weichen Untergrund in der Nähe hat, kann auch zu Barfussschuhen greifen. Sie haben eine dünne Sohle und geben jedem einzelnen Zeh seine Beweglichkeit zurück.

## Die richtige Fusspflege

Die zweitwichtigste Massnahme, um Pilzen oder Schweissfüssen vorzubeugen, ist die richtige Fusspflege. Tägliches Reinigen und sorgfältiges Abtrocknen mit einem separaten Tuch verhindern, dass sich Pilze auf feuchten Stellen ansiedeln können. Gleichzeitig reduziert es die Übertragungsmöglichkeiten für Pilzsporen, die auf Teppichböden oder in Schwimmbädern lauern.
Die Füsse sollten regelmässig mit einem Fussöl oder einer Creme eingerieben bzw. massiert werden. Das fördert die Durchblutung und beugt Austrocknung und Hornhaut vor, denn durch die dickere Haut und weniger Talgdrüsen an den Füssen wird Feuchtigkeit nicht so schnell aufgenommen bzw. abgegeben. Deshalb neigen Füsse oft zu Trockenheit, besonders im Sommer und mit zunehmendem Alter.
Fussnägel nicht zu kurz, dafür gerade abschneiden, da die Zehennägel sonst einwachsen können. Die Ecken nur mit einer Feile sanft abrunden.
Fussbäder mit Salz oder Kräutern fördern die Durchblutung, erfrischen und regen den Kreislauf an. Dabei sollte die Temperatur nicht mehr als 32 Grad betragen und das Bad nicht länger als zehn Minuten dauern.

## Fussgymnastik hilft

Fussgymnastik wirkt durchblutungsfördernd, festigt die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit. Dazu kann man die Füsse kreisen und die Zehen spreizen oder «Klavier spielen» lassen, auch Igelbälle oder Massageroller helfen. Ausserdem stärken Übungen wie das Ergreifen kleiner Gegenstände (z.B. Korken) mit den Zehen die Muskulatur. Eine andere Möglichkeit ist, sich beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen zu stellen und die Ferse, ohne abzusetzen, zehnmal nach links und zehnmal nach rechts kreisen zu lassen. Wassertreten nach Kneipp regt ebenfalls den Kreislauf



an und fördert die Durchblutung; Tautreten hat einen ähnlichen Effekt.

## Fusspilz

Eine der häufigsten Erkrankungen ist der Fusspilz, und das mit steigender Tendenz. Jeder vierte erwachsene Europäer handelt sich im Laufe seines Lebens einen Fusspilz ein; Männer sind mit 60 Prozent deutlich öfter dabei. Noch häufiger trifft es Sportler, denn diese duschen überdurchschnittlich oft in Gemeinschaftsduschen, deren feuchtes Klima ideale Lebensbedingungen für die Pilze bieten.
Aber auch Durchblutungsstörungen, starkes Schwitzen, Fussfehlstellungen und ein geschwächtes Immunsystem können Ursachen für Fusspilz sein. Besonders Diabetiker sollten darauf achten, dass das Fussgewebe immer gut durchblutet ist. Durchblutungsstörungen können zur Schädigung des Nervensystems und damit zu einer lokal geschwächten Immunabwehr mit herabgesetztem Schmerzempfinden führen. Pilze können so leichter das Immunsystem überwinden.

## Konsequente Hygiene

Eine Fusspilzerkrankung kann langwierig sein. Verantwortlich sind in 75 Prozent der Fälle sogenannte Fadenpilze (Dermatophyten), welche die Haut sowie Nägel und Haare befallen können, seltener sind Hefe- oder Schimmelpilze die Auslöser. Normalerweise sorgt der Säureschutzmantel der Haut dafür, dass sich keine Pilze festsetzen können. Doch manche Pilze schädigen gezielt diesen Säureschutz, andere heften sich an Hautzellen an, und wieder andere können sich sogar als hauteigene Zellen tarnen und so das Abwehrsystem überlisten. Auf abgestorbenen Hautschuppen können Pilze tage- bis wochenlang überleben. Die typischen Symptome für Fusspilz sind Juckreiz, Rötung, Schuppung oder Nässen.
Dagegen hilft nur konsequente Hygiene: Betroffene sollten auf jeden Fall Hausschuhe tragen, vor allem, wenn man Teppiche in der Wohnung hat. Socken, aber auch Bettwäsche sollten bei mindestens 60, besser bei 90 Grad gewaschen werden. Die Füsse täglich reinigen und gut abtrocknen.
Zur Behandlung empfiehlt sich Teebaumöl, das antiseptisch, antibakteriell und antifungal wirkt. Ein Teebaumöl sollte mindestens 30 Prozent des Hauptwirkstoffs Terpinen-4-ol enthalten. Auch Lavendelöl tötet verschiedene Hefe- und Fadenpilze ab, die Haut- und Nagelpilzerkrankungen verursachen können. Jeweils einen halben Teelöffel Öl auf einen Watte-Pad geben und die betroffenen sowie die umgebenden Stellen zwei- bis dreimal täglich abtupfen, eine bis zwei Wochen lang. Auch das Betupfen der betroffenen Stellen mit Molkosan (z.B. im Wechsel mit Spilanthes-Tinktur, wie Alfred Vogel empfahl), kann helfen.

## Nagelpilz

Sehr häufig geht einer Nagelpilzinfektion eine Fusspilzerkrankung voraus, besonders wenn diese nicht oder nur unzureichend behandelt wurde. Pilze können durch Verletzungen im Nagelbett oder nach einer Nagelbettentzündung in die Haut eindringen, was gerötete und geschwollene schmerzhafte Stellen verursachen kann. 80 Prozent der Keime werden jedoch über die Hände übertragen, also bei der Behandlung unbedingt Handschuhe tragen. Als Massnahmen empfehlen sich die gleichen wie beim Fusspilz: Den befallenen Teil des Nagels abschleifen und mit Teebaumöl einreiben.
Sollte trotz Teebaumöl der Fuss- und Nagelpilz nicht verschwinden, kann nur noch eine fachärztliche

Behandlung zum Ziel führen. Anti-Pilz-Puder wirken übrigens kaum, häufiger kommen in schweren Fällen medizinische Nagellacke zur Anwendung, die tief genug in den Nagel eindringen.

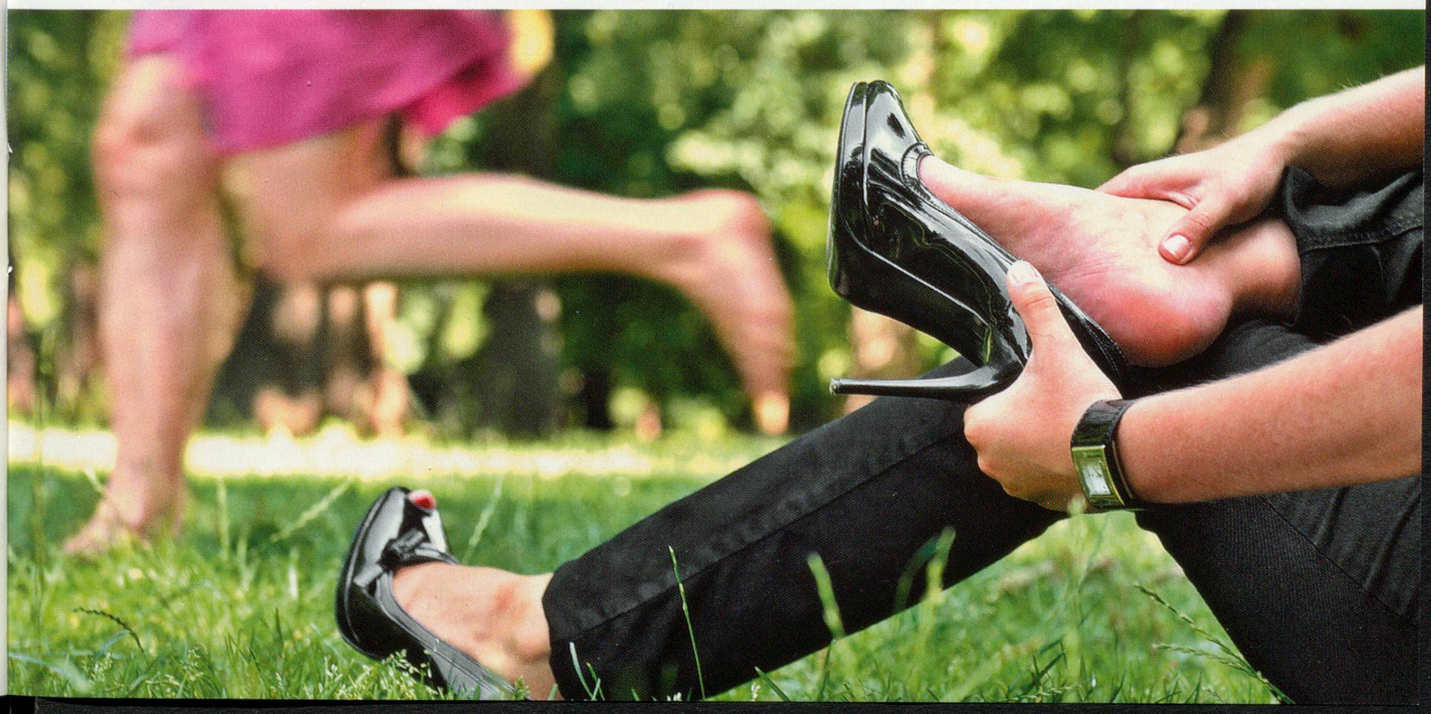
## Schweissfüsse

Schweissfüsse können durch Überaktivität des vegetativen Nervensystems oder bei zu grossen Schweissdrüsen entstehen. Die ständige Feuchtigkeit der Hornschicht ermöglicht eine Vermehrung von Bakterien und Pilzen. Bei Schweissfüssen hilft ein wöchentliches Fussbad mit Meersalz, Lavendelöl oder Salbei. Das Salz in warmem Wasser auflösen, Zusätze hinzugeben und die Füsse darin fünf Minuten baden. Auch Bäder mit Malve, Wachholder oder Eichenrinde wirken.

## Hornhaut & Hühneraugen

Was in Badezimmern nicht alles geschnitten und gefeilt wird: Messer, Scheren und Raspeln entfernen allzu oft auch gesunde Hautareale und verschlimmern mitunter die Hornhautbildung weiter, indem die Verletzungen Einfallstore für Bakterien bieten. Wie schnell hat man sein Talent in Sachen «Badezimmerchirurgie» überschätzt und zu viel Hornhaut weggeschliffen oder gar geschnitten.
Hornhaut entsteht durch das Zusammenpressen abgestorbener Hautzellen, welche austrocknen und schnell zu Schwielen oder Hühneraugen anwachsen können. Hornhaut kann einmal pro Woche mit einem Bimsstein weggerieben werden. Allerdings sollte man darauf achten, nicht zu fest zu reiben und nicht zu viel Haut zu entfernen, sonst wird die Hornhautbildung noch beschleunigt.
Die Füsse täglich mit einer Fusscreme oder einem Fussöl massieren, so bleibt die Haut geschmeidig und kann Keime abhalten. Mit einem Meersalz-Peeling lassen sich stark beanspruchte Füsse behandeln: Hierzu fünf Esslöffel Meersalz solange mit Olivenöl vermengen, bis eine streichfähige Masse entsteht. Peeling auf den verhornten Stellen gut einwirken lassen und abspülen.
Hühneraugen sind Hornschwielen, die durch chronischen Druck auf knochennahe Haut entstehen. Fussfehlstellungen wie Senk- oder Spreizfuss, durch Arthrose veränderte Zehengelenke sowie ungünstiges Schuhwerk können die Schwielenbildung verstärken. Aufgrund des Drucks kommt es zu einer kegelförmigen Hornhautverdickung, deren Spitze nach innen gerichtet ist. Das Entfernen von Hühneraugen lohnt sich nur, wenn auch die Ursache beseitigt wird, z.B. falsches Schuhwerk oder falsche Belastung.

## Wann zur Podologin?

Wenn das Hühnerauge auch mit neuen Schuhen und Fussbädern nicht verschwindet, hilft nur noch der Gang zur Fusspflegerin. Diabetiker mit Gefühlsstörungen an den Füssen, Menschen mit Durchblutungsstörungen und solche, die Blutverdünner benutzen oder in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, sollten in jedem Fall einen Podologen zu Rate ziehen.

Raus aus den Highheels! Gönnen Sie Ihren Füssen Freiheit, dann bleiben sie auch gesund.