Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 3: Tastsinn : die Macht der Berührung

Artikel: Wenn die Füsse müffeln
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-737643

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: 15.12.2025

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

Wenn die Füsse müffeln

Jeder Mensch schwitzt an den Füssen. Unangenehm wird es, wenn im feucht-warmen Schuhklima übler Geruch entsteht. Fakten zu Schweissfüssen und Tipps, wie man Abhilfe schaffen kann.

Text: Ingrid Zehnder

Ob in Umkleidekabinen, beim Schulturnen, im Hallenbad oder beim Fussballclub – an manchen dieser Orte könnte man eine Nasenklammer gut gebrauchen. Für den ekligen Schuh- und Fussgeruch ist allerdings nicht der Schweiss verantwortlich – er ist in der Regel geruchlos. Verantwortlich für den strengen Geruch sind natürlich vorkommende Hautbakterien, die sich im feucht-warmen Klima geschlossener Schuhe wohlfühlen und den Schweiss sowie Hautschuppen zersetzen. Dabei entstehen unter anderem stechend riechende Ameisensäure, Isovaleriansäure, die das typische Käsearoma zufügt, ranzig riechende Buttersäure und Propionsäure mit der säuerlichen Essignote. Ein ganz übler Geselle ist das Brevibacterium epidermis, das sich unter Einsatz einer Aminosäure von toter Haut ernährt und im Ergebnis das Gas Methanthiol mit seinem schwefeligkäsigen Gestank produziert. (Ganz nebenbei gesagt: nahe Verwandte dieses Bakteriums werden bei der Herstellung von Limburgerkäse, Münster, Port du Salut und Stilton eingesetzt.)

Wann Schweiss riecht

Frischer Schweiss besteht zu einem Prozent aus Harnstoff, Salzen, Aminosäuren sowie Laktat und zu 99 Prozent aus Wasser und hat normalerweise keinen Geruch. Allerdings können die hormonellen Turbulenzen in der Pubertät dazu führen, dass Schweiss unangenehm riecht. Auch bestimmte Krankheiten wie etwa Stoffwechselstörungen, Diabetes, Tuberkulose, Leber- und Nierenerkrankungen können den Schweissgeruch verändern.

Füsse schwitzen nicht im Schlaf

Wie die Handinnenflächen verfügen die Fusssohlen über besonders viele Schweissdrüsen, nämlich 500 auf einen Quadratzentimeter (zum Vergleich: Nacken und Rücken 55 pro cm^2). Übrigens haben Kinderfüsse auf kleinerer Fläche ebenso viele Schweissdrüsen wie Erwachsene.

Doch im Gegensatz zum Körperschweiss, der vor Überhitzung schützt, dienen die Schweissdrüsen an den Füssen nicht dem Wärmeausgleich; vielmehr verhelfen sie zu einer besseren Bodenhaftung beim Barfusslaufen. Gesteuert wird die Schweissproduktion an Händen und Füssen durch ein von der Thermoregulation des Körpers unabhängiges, eigenes Zentrum im vegetativen Nervensystem. Die Transpiration der Handflächen und Fusssohlen wird über sympathische Nervenfasern vermittelt und setzt während des Schlafens aus.

Extremer Fussschweiss

Schlecht riechende Füsse können im Prinzip jeden treffen: Mangelnde Hygiene, falsche Strümpfe und/oder Schuhe begünstigen die Schweissbildung und das Gedeihen der

geruchsbildenden Bakterien. Anders bei dem Krankheitsbild «Schweissfuss» (plantare Hyperhidrose), das durch eine übermässige Schweissabsonderung gekennzeichnet ist. Ob die Ursache dafür in einer Überaktivität des sympathischen Nervensystems liegt oder den übergrossen Schweissdrüsen zuzuordnen ist, ist nach wie vor nicht bekannt. Eine Überfunktion ist vorhanden, wenn die ausgeschiedene Flüssigkeit pro Fuss mehr als 50 Milligramm pro Minute beträgt.

Drei Verfahren zur Therapie

Krankhafte Schweissfüsse können kaum durch besondere Fusspflege beziehungsweise durch die üblichen geruchsverhindernden Verfahren gemildert werden. Von übermässigem Schwitzen an den Füssen sind etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung betroffen. Sehr häufig leiden die Erkrankten gleichzeitig unter Schweisshänden und starkem Achselschwitzen. Lokale Therapien bestehen vornehmlich aus drei Verfahren:

1. Behandlung der Haut mit einer Aluminiumchloridlösung, wodurch sich die Schweissdrüsen zusammenziehen. Abgesehen davon, dass nicht jeder Aluminiumchlorid verträgt, ist die Anwendung an den Füssen nicht sicher erfolgversprechend.
2. Bei der Leitungswasser-Iontophorese wird je ein Fuss in je eine mit Wasser gefüllte Wanne getaucht. Zwischen den Wasserbehältern bauen Elektroden eine schwache Spannung auf. Diese Behandlung gilt als effektiv und nebenwirkungsarm, ist aber zu Beginn sehr zeitaufwendig. Zur Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs ist eine Langzeitbehandlung ein- bis dreimal pro Woche notwendig. Auf ärztliche Verordnung wird das Gerät für die Anwendung zu Hause meist von den Krankenkassen genehmigt.
3. Das Spritzen von Botulinumtoxin in die Fusssohle reduziert die Übertragung von Nervenimpulsen zu den Schweissdrüsen, wodurch die Schweissabsonderung zwischen vier und sieben Monaten lang erfolgreich vermindert wird. Danach muss die (schmerzhafte und teure) Therapie wiederholt werden, die meist nicht von den Krankenkassen erstattet wird.

Auch Operationen sind bei Hyperhidrose möglich, doch sollten sie als letzter Ausweg in Betracht gezogen werden.

Tipps gegen Schweissfüsse

Hier sprechen wir nicht von der krankhaften Form, sondern von den ganz «normalen» müffelnden Füssen, unter denen etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet – wobei Männer öfter betroffen sein sollen (weil sie häufiger geschlossene Schuhe tragen [müssen]?).

Regelmässige Fusspflege

Leidet man unter Fussschweiss ist das tägliche Waschen besonders wichtig. Also nicht einfach nur aus der Dusche aussteigen, sondern die Füsse gesondert und gründlich mit Seife oder Duschgel reinigen, auch zwischen den Zehen. Oftmals wird antibakterielle Seife empfohlen, es gibt aber keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass sie besser ist als herkömmliche Seife. Im Gegenteil: Die wirksamen Chemikalien könnten Resistenzen hervorrufen und sind wegen ihrer hormonellen Wirkung umstritten. Die US-Gesundheitsbehörde FDA hat 2016 ein Verbot für antibakterielle Seifen in den USA erlassen.

Nach dem Waschen sollten die Füsse inklusive Zehenzwischenräume besonders sorgfältig getrocknet werden. Denn Feuchtigkeit am Fuss und im Schuh kann Fusspilz fördern. Dicke Hornhaut sollte entfernt werden. In der Feuchtigkeit wird sie nämlich aufgeweicht und bildet so einen idealen Nährboden für Keime und Bakterien. So wird die Haut anfällig für Pilzinfektionen und Fusssohlenwarzen. Man sollte jedoch gegen Hornhaut nicht zu rigoros mit Bimsstein oder Feilen vorgehen, denn sie wächst dann umso mehr nach.

Durch die regelmässige Pflege lässt sich die Ursache der Schweissfüsse nicht immer beheben, doch wird zumindest die Geruchsbildung minimiert.

Gut bestrumpft

Achten Sie auf Strümpfe/Socken aus atmungsaktiven Stoffen, die den Schweiss aufnehmen, und ziehen Sie täglich frische an. Gut sind Socken mit einem möglichst hohen Baumwollanteil (mindestens 70 Prozent). Ungeeignet sind Synthetikfasern. Bambussocken und Strümpfe mit eingearbeiteten Silberfäden oder Kupferfasern versprechen, die Füsse trocken zu halten und antibakteriell und geruchshemmend zu wirken.

Gut beschuht

Je mehr Luft an die Füsse kommt, desto besser! Daher sollte man, wann immer möglich, barfuss oder mit offenen Schuhen laufen. Ansonsten sollten die Schuhe aus atmungsaktivem Material bestehen. Lederschuhe (mit Lederfutter) entziehen dem Fuss Feuchtigkeit und erlauben der Haut zu atmen. Auch Schuhe mit luftdurchlässigen Sohlen können das Schwitzen mindern. Gummistiefel, Plastikschuhe, Sportschuhe aus synthetischem Material oder Sneakers mit Gummisohlen provozieren die Schweissbildung. Allgemein sollte man die Schuhe möglichst täglich wechseln und das gerade getragene Paar (an der frischen Luft) auslüften und trocknen lassen. Schuhdeos (gibt es auch ohne Aluminiumchlorid) neutralisieren Gerüche und wirken gegen Bakterien. Allerdings sollte das Schuhdeospray völlig austrocknen können. Man kann auch hin und wieder die Innenseiten der Schuhe mit einem Tuch und etwas Wundbenzin (aus der Apotheke) auswischen, das entfernt alten, getrockneten Schweiss und Schmutzpartikel. Katzenbesitzer können Katzenstreu in zwei alte Socken füllen und diese über Nacht in die Schuhe legen – so wird Feuchtigkeit aufgesaugt und Geruch dezimiert.

Hilfreiche Einlegesohlen

Die Auswahl an Einlegesohlen ist gross. Zimtsohlen gibt es von günstig bis sehr teuer, entsprechend können die Qualitätsunterschiede sein; nicht jedem ge-

Aluminiumsalze – hilfreich oder schädlich?

* **Deos** sorgen mit antibakteriellen Wirkstoffen dafür, dass der Schweiss nicht von Bakterien zersetzt wird und so der unangenehme Geruch ausbleibt bzw. von Parfümstoffen überdeckt wird. Sie enthalten in der Regel kein Aluminium.

* **Antitranspiranten** hingegen sorgen dafür, dass weniger Schweiss entsteht. Der Inhaltsstoff Aluminiumchlorid verengt die Schweisskanäle und verschliesst die Poren in der Haut und sorgt so dafür, dass weniger Schweiss austritt.

* Werden Aluminiumsalze auf kleinste Hautverletzungen aufgetragen (beispielsweise nach einer Achselhaarrasur oder auf geschädigte Haut an den Füssen), dringen sie direkt in den Körper. Wann und wie schädlich sie sich dort auswirken, ist wissenschaftlich umstritten. Ob dadurch das Risiko für Brustkrebs oder die Alzheimerkrankheit steigt – die Forschungsdaten sind widersprüchlich und dürftig.
  Sicher aber ist, dass Aluminium in hohen Dosen das Nervengewebe schädigt. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste – und daher ist dringend davon abzuraten, täglich Antitranspiranten mit Aluminium zu verwenden. Zumal es mittlerweile eine grosse Auswahl an aluminiumfreien Deos gibt, die entsprechend gekennzeichnet sind.

Vorsicht: Auch Fusspuder, -lotion und -creme können Aluminiumsalze enthalten.

fällt der Geruch nach dem Tragen, auch ist die Wirkung gegen stärkeres Schwitzen nicht garantiert – doch das muss jeder selbst ausprobieren. Textile Einlegesohlen mit Aktivkohle sollen unangenehme Gerüche im Schuh absorbieren. Barfusseinlagen mit Baumwolle oder Bambus sind eher für nackte Füsse im Schuh geeignet. Den grössten Zuspruch von betroffenen Verbrauchern erhalten qualitativ gute Zedernholzsohlen, die schon nach ganz kurzer Zeit den Geruch neutralisieren und den Schweiss mindern. Neuerdings gibt es auch Zedernsohlen mit einer Stoffschicht aus Silberionen, die für einen zusätzlichen antibakteriellen Effekt sorgen.

Wohltuende Fussbäder

Ob man warme oder kalte Fussbäder bevorzugt, hängt nicht zuletzt von der Jahreszeit ab.
Mit ein paar Tropfen Teebaumöl im Wasser erzielt man eine leicht antibakterielle Wirkung.
Für ein Fussbad mit Eichenrinde gibt man zwei Esslöffel Eichenrinde in einen Liter kaltes Wasser und lässt das Ganze nach dem Aufkochen 30 Minuten lang köcheln. Absieben und die Füsse morgens und/oder abends etwa 15 Minuten darin baden. Einfacher geht es mit Eichenrindenextrakt. Eichenrinde wirkt adstringierend und verhindert, dass Keime in die Haut dringen. Allerdings können die Gerbstoffe die Haut färben.

Schweisshemmender Salbei

Für ein Salbeibad kocht man eine Handvoll (60 Gramm) Salbeiblätter in einem Liter kaltem Wasser auf und lässt das Ganze mindestens 15 Minuten zugedeckt ziehen. Frische Salbeiblätter sind wirksamer als getrocknete.
Kräuter abseihen und in das noch warme Wasser ein bis zwei Esslöffel (Apfel-)Essig geben. Füsse wenigstens zehn Minuten baden. Salbei gehört zu den erfolgreichsten pflanzlichen Schweisshemmern und ist zudem antiseptisch; er wirkt innerlich wie äusserlich.

Wärmender Senf

Ein Senfmehl-Fussbad wärmt kalte Füsse und wirkt durchblutungsfördernd und entzündungshemmend. Man rührt zwei gestrichene Esslöffel schwarzes Senfmehl in drei Liter warmes Wasser ein und badet die Füsse nicht mehr als eine Viertelstunde.
Die Füsse werden rot und können leicht brennen: das ist normal; Voraussetzung ist aber unverletzte Haut. Anschliessend die Füsse warm abwaschen.

Neutralisierendes Natron

Besonders rasch ist ein Natronbad zubereitet. In eine mit drei Litern warmem Wasser gefüllte Schüssel gibt man zwei Esslöffel Natronpulver. Gut umrühren und nach 10 bis 20 Minuten die Füsse gründlich trocknen. Natron pflegt die Haut und neutralisiert Gerüche.
Fussbäder sollten regelmässig wiederholt werden.

Puder, Deo und Creme

Auf dem Markt sind zahllose Produkte: vom Schuh-Deospray bis zur Fusscreme, mit und ohne Aluminium, Silber oder Alkohol, mit einer Wirkdauer von 24 Stunden, fünf Tagen oder gar drei Monaten, von preiswert bis zu schweisstreibenden Preisen. Fusspuder hilft, schwitzende Füsse trocken zu halten. Man streut den Puder (nicht zu dick – sonst wird's matschig) auf die Sohle und zwischen die Zehen.
Eine recht teure Deo-Fusscreme mit dem Werbeversprechen «nie wieder Schweissfüsse und Fussgeruch, einmalige Anwendung, Wirkung bis zu 120 Tagen» kommt ohne Aluminium und Silber aus. Das im Internet zu bestellende (in CH und D) Produkt eines Schweizer Herstellers scheint bei vielen, wenn auch keineswegs allen Betroffenen zu wirken.

Essen und Trinken

Mit einem bewussten Ernährungsverhalten lässt sich der Schweissfluss eventuell einschränken und die Bildung von schlechtem Körpergeruch und Käsefüssen mindern. Versuchen Sie, auf Alkohol, heissen Tee und Kaffee, scharfe Gewürze, zu heisses Essen und kalorienreiche Kost zu verzichten. ●