

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 5

Artikel: Hornhaut richtig pflegen
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981529>

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: 08.01.2026

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

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 inspi- zieren. 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 beson- ders 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 gesun- de und natürliche Schutzfunktion der Haut bei Belas- tung. Wer hart anpacken muss, kennt die Schwielen, die sich z.B. an den Händen bilden. Die Hornhaut an den Füßen entsteht infolge des Zusammenspiels

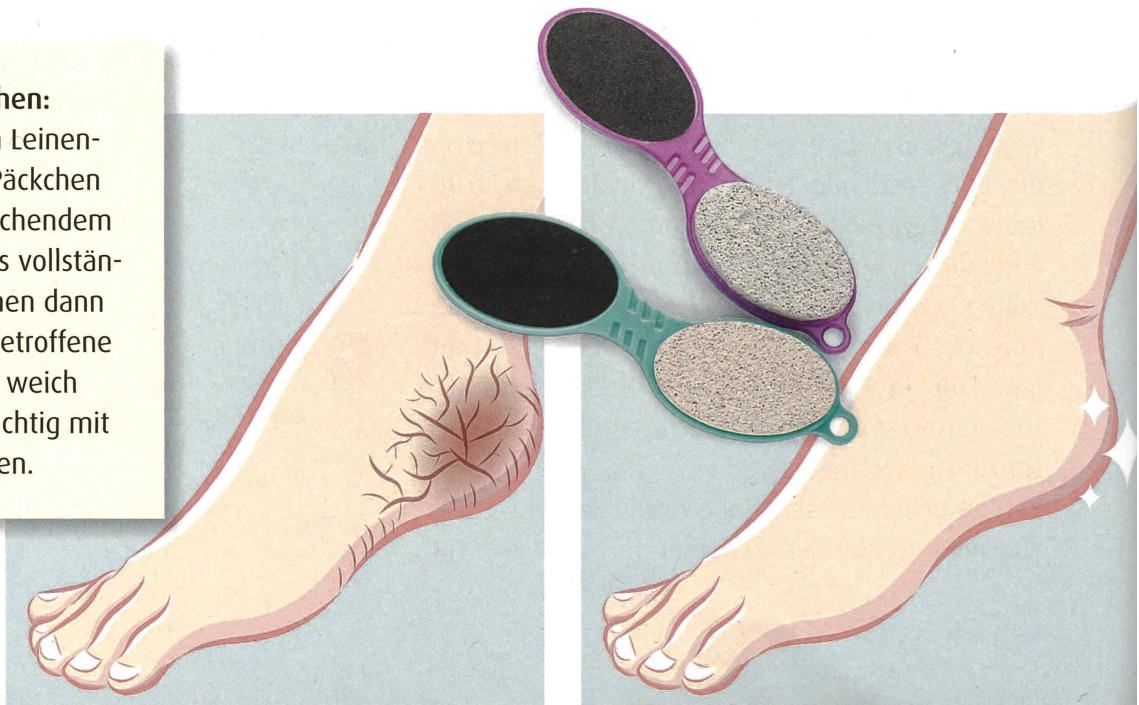
trockener Haut, Druckbelastung und Reibung. Es bil- den sich vermehrt spezielle Hautzellen, die Korneozyten. Die Hornhautschicht selbst besteht aus abge- storbenen Hautzellen – das ist auch der Grund, weshalb sie schmerzfrei entfernt werden kann. Gleichwohl ist Vorsicht angebracht: Wird die Horn- haut 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 ers- ter Linie an den Fersen und den Ballen – dort herrscht infolge (korrekten) Abrollens des Fusses ja auch der meiste Druck. Hornhautschwielen an der Aussensei- te 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 Leinen- tuch, Blüten umwickeln. Päckchen mit wenigen Esslöffeln kochendem Wasser übergießen, bis es vollstän- dig 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 Hornhahobel, 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 einzulöten, 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 eintaucht, 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.