

Übermäßiges Schwitzen erfordert spezielle Maßnahmen

# Nasse Füße trocken pflegen

Schwitzen bei Hitze oder Anstrengung ist nichts Ungewöhnliches. Was aber, wenn der Schweiß scheinbar ohne Anlass ausbricht und Fußgeruch zur Pein wird. Hier kann eine funktionelle Störung der Schweißdrüsen vorliegen. Mit der richtigen Pflege bekommen Betroffene das Problem leicht in den Griff.

Schwitzen ist ein lebenswichtiger Vorgang. Zwischen 0,8 und zehn Liter Schweiß je nach Klima und Belastung produzieren die rund zwei Millionen Schweißdrüsen am Tag, von denen sich die meisten an den Fußsohlen und Handinnenflächen befinden. An der Hautoberfläche verdunstet der Schweiß und entzieht dem Körper überschüssige Wärme. Auch der Säureschutzmantel wird im Wesentlichen durch Schweiß aufgebaut. Er schützt vor Bakterien und Pilzen. Schweiß ist generell farb- und geruchlos. Erst wenn ihn Bakterien zersetzen, kommt es zu den üblen Gerüchen.

## Übermäßiges Schwitzen

... wird als Hyperhidrose bezeichnet. Dabei kann es sich um eine eigenständige Krankheit handeln (primäre Hyperhidrose) oder um ein Begleitsymptom unterschiedlicher Erkrankungen wie Bluthochdruck, Nierenleiden, Übergewicht, Magenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Erkrankungen des Nervensystems (sekundäre Hyperhidrose). Bei starkem Schwitzen sollte deshalb unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um die genaue Ursache abzuklären. Auch kann der Arzt mittels einer Schweißmengenmessung feststellen, ob tatsächlich eine Hyperhidrose vorliegt. Gewöhnlich gilt eine Schweißproduktion ab 30 Milligramm pro Minute an einer Fußsohle als eindeutiger Nachweis.

Etwa ein bis zwei Prozent der Menschen in Deutschland leiden an einer primären Hyperhidrose. Bei ihnen reagiert der Körper bereits auf leichte Anstrengungen, seelische Belastungen oder auch ohne jeglichen Anlass mit übermäßigem Schwitzen vor allem an den Handflächen, den Fußsohlen oder in den Achselhöhlen. Da die Schweißproduktion über das vegetative Nervensystem gesteuert wird, vermutet man, dass die Nervenfasern dieses Systems überaktiv reagieren. Bekannte Auslöser sind Angst, Schmerzen oder Stress. Viele Frauen leiden während der Wechseljahre an heftigen Schweißattacken. Verantwortlich ist eine verminderte Produktion des weiblichen Hormons Östrogen. Bei Männern kann ein niedriger Testosteronspiegel Schweißausbrüche provozieren.



*Übermäßiges Schwitzen ist eine häufige Ursache für unangenehmen Fußgeruch.*



## Schwitzende Füße richtig pflegen

Eine erste Abhilfe schafft die tägliche Fußwäsche mit milden, pH-neutralen Seifen. Sinnvoll sind Fußbäder mit desinfizierenden, die schweißzersetzenden Bakterien bekämpfenden Zusätzen, zum Beispiel mit GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad – exklusiv beim Fußpfleger. Danach sollten die Füße sorgfältig abgetrocknet werden. Dicht abschließende Schuhe und Socken verhindern, dass der Schweiß abtunsten kann. Das Bakterienwachstum wird gefördert. Und so nimmt auch der Fußgeruch zu. Deshalb sollte man beim Schuhkauf auf atmungsaktive Materialien achten und generell Schuhe regelmäßig lüften und desinfizieren, zum Beispiel mit GEHWOL Fuß + Schuh Deo.

Bei übermäßig schwitzenden Füßen sind spezielle Wirkstoffe erforderlich. Bewährt haben sich Aluminiumsalze. Sie verengen die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen. Das Schwitzen wird auf ein natürliches Maß, das zur Aufrechterhaltung der Körper-

temperatur erforderlich ist, zurückgeführt. Ein geeignetes Präparat zur Reduktion der Schweißmenge am Fuß ist zum Beispiel das GEHWOL med Antitranspirant. Die leicht zu verteilende, gut einziehende Cremelotion enthält das Aluminiumsalz Aluminiumchlorohydrat. Gemeinsam mit weiteren antibakteriellen Aktivstoffen bekämpft das Salz außerdem die schweißzersetzenden Bakterien und wird dabei unterstützt durch Zinkrizinoleat. Der spezielle Geruchsabsorber bindet die als Abbauprodukt der Schweißzersetzung entstandenen Fußgerüche. Gleichzeitig wird die durch Hyperhidrose beanspruchte Haut mit dem GEHWOL med Antitranspirant reichhaltig gepflegt. Unter anderem geben Aloe Vera, Avocadoöl und das hautverwandte Natrium-PCA der Haut ihre Geschmeidigkeit, Elastizität und Widerstandsfähigkeit zurück. Die Haut wird vor dem Austrocknen sowie vor Pilzbefall geschützt.