

Übermäßige Hornhaut

Wenn Füße unter Druck geraten

Gesunde Hornhaut ist glatt, geschmeidig und elastisch und schützt uns effektiv vor Verletzungen. Sie bildet sich verstärkt an Stellen, die häufig Druck und Reibung ausgesetzt werden, wie den Händen und Füßen. Fußpflege hilft, übermäßige Hornhaut zu vermeiden. Dabei kommt es auf Pflegestoffe an, die vor allem die natürliche Hautbarriere stärken.

Als Hornhaut wird die äußerste Hautschicht bezeichnet. Sie besteht aus abgestorbenen Zellen, den sogenannten Corneozyten, die zusammen mit den Hautfetten sowie Feuchtigkeit eine Art Schutzmantel bilden. Dieser Mantel bewahrt den Körper vor Reizen wie Druck, Kälte und Hitze. Vor allem aber schützt die Hornhaut dazu, dass schädliche Keime und Bakterien durch die Haut in den Körper eindringen und Infektionen oder Fußpilz auslösen. Die Schutzfunktion der Hornhaut erklärt auch, warum sie unter bestimmten Umständen besonders dick ausgeprägt ist.

Wird die Haut ständig gereizt, zum Beispiel durch zu enge Schuhe oder starkes Übergewicht, produziert sie vermehrt Hornzellen, um die hohe Belastung auszugleichen. Häufig sind es jedoch Deformationen der Füße oder Zehen, die zu einer Fehlbelastung führen. Bei Diabetikern resultiert sie mitunter aus einer Schädigung der für die Motorik zuständigen Nervenbahnen. Menschen mit Gelenk- und Rückenschmerzen neigen zur Schonhaltung, die ebenfalls eine punktuelle Fehlbelastung der Fußsohle zur Folge hat. Bei Rheumapatienten dagegen ist der natürliche Druckschutz zurückgebildet, nämlich das Fettpolster der Fußsohle.

Zu hohe Belastung

Problematisch in all diesen Fällen ist der Teufelskreislauf aus Ursache und Wirkung. Denn die Fehlbelastung hat zur Folge, dass die Haut an den betreffenden Stellen hart und trocken wird und leicht einreißt. Besonders harte, flächige Verhornungen nennt man Schwielen (Callositas). Sie treten am häufigsten an den Fußballen und an den Fersen auf. Schwielen wiederum potenzieren den Druck auf das Unterhautfettgewebe um ein Vielfaches. Studien haben gezeigt, dass sie eine zusätzliche Druckbelastung im Monat von 567.000 Kilogramm bewirken. Auch die Dauer der Druckbelastung verlängert sich um rund zehn Stunden pro Monat.

Umliegende Hautareale werden gereizt und können sich entzünden. Unter der Schwielle kann es zu einem Druckgeschwür kommen, das sich so lange vergrößert, wie die Schwielle nicht entfernt wird. Außerdem verliert die trockene, übermäßig verhornte Haut an Elastizität, sodass sich lineare Einrisse bilden, die sogenannten Schründen oder Rhagaden. Werden diese nicht behandelt, entsteht eine Fußwunde. Gelangen dann noch Bakterien durch die Einrisse hindurch in tiefere Hautschichten, bildet sich im schlimmsten Fall eine gefährliche Wundinfektion.

Die Folgen einer Schwielle sind somit oft sehr schmerzhaft. Beim Gehen äußert sich dies durch eine Schonhaltung, wodurch die ursächliche Fehl- sowie Druckbelastung noch stärker ausgeprägt werden.

Was Sie selbst tun können

Der erste Weg zur Besserung führt über die Fußpflegepraxis. Der Spezialist entfernt übermäßige Verhornungen schmerzfrei, professionell und kennt dabei das richtige Maß. Zu viel Hornhaut entfernen bedeutet nämlich, dass die Haut ihrer natürlichen Barriere erneut beraubt wird. Sie reagiert erst recht mit der Ausbildung übermäßiger Hornhaut. Deshalb gehören Schwielen an den Füßen am besten in Profihände.

Da sich übermäßige Hornhaut vor allem als Folge kontinuierlicher Druckeinwirkung bildet, sollten Sie Problemzonen mit speziellen GEHWOL Polymer-Gel-Druckschutzpolstern schützen. Das Polymer-Gel gibt Paraffinöl ab, das der Bildung spröder Hornhaut vorbeugt. Besonders wichtig ist die Wahl passender Schuhe. Halten Sie die Füße außerdem immer trocken, da Schweiß und zu viel Feuchtigkeit die Fußhaut besonders im Bereich zwischen den Zehen empfindlich machen.

Zwischen den Fußpflegeterminen können Sie übermäßige Hornhaut selbst entfernen. Nehmen Sie ein wohltuendes GEHWOL



Geschmeidige Sohlen machen einen schönen Fuß und schützen vor Verhornungen.

FUSSKRAFT Kräuterbad. Das sehr gut lösliche Granulat setzt im Badewasser eine hohe Harnstoffkonzentration frei. Harnstoff weicht die Verhornungen auf, sodass Sie diese anschließend mit einem Hornhautschwamm leicht abrubbeln können. Darüber hinaus beleben und kräftigen die enthaltenen ätherischen Öle die Haut und schützen vor Fußpilz.

Damit die Fußhaut elastisch bleibt und nicht austrocknet, benötigt sie ferner die tägliche Pflege mit einer reichhaltigen Creme, zum Beispiel GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion oder GEHWOL FUSSKRAFT BLAU. Diese Präparate enthalten hautbefeuchtende Wirkstoffe wie Harnstoff, Glycerin, Aloe vera oder Tapioka-Stärke in einer reichhaltigen Grundlage aus hautfreundlichen Lipiden. Das richtige Verhältnis aus Fett und Feuchthaltesubstanzen stabilisiert die Hautbarriere, erhöht ihre Elastizität und Geschmeidigkeit und somit auch ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber mechanischer Druckbelastung. Diese Qualitätsprodukte finden Sie exklusiv bei Ihrem Fußpfleger.

