



Gegen spröde,
trockene Fußhaut

Fußpflege für ältere Menschen

Kein Organ zeigt unser biologisches Alter so deutlich wie die Haut. Doch nicht nur Krähenfüße und Falten im Gesicht sind ein untrügliches Zeichen für die abnehmende Elastizität der äußeren Schutzhülle – der natürliche Alterungsprozess zeigt sich darin, dass die gesamte Haut des Körpers vor allem trockener wird. Besonders betroffen sind davon die Füße. Denn hier sitzen deutlich weniger Talgdrüsen, die das notwendige Fett abgeben, um die Haut geschmeidig zu halten.

Von Barbara von Wirth

Unsere Haut grenzt uns nicht nur nach außen hin ab, sie ist auch Garant unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Zu diesem Zweck ist die Derma, so der Fachbegriff, in drei Schichten aufgeteilt:

► Direkte Barriere zu unserer Umwelt ist die Oberhaut. Obwohl eine »papierdünne« Schicht, ist sie besonders belastungsfähig. Ihre ver-

hornenden und bereits verhornten Zellen garantieren die fortwährende Regeneration der Haut.

► Die darunter liegende Lederhaut sorgt mit ihrem Kollagen für die notwendige Elastizität und für Festigkeit.

► Die in der Unterhaut eingelagerten Fettdepots sind nicht nur Energielieferanten für Notzeiten, sondern sie wirken auch als Polster, etwa gegen Druck und Stoß.

Doch die Haut dient uns nicht nur als Schutz gegen mechanische Einwirkungen. Zusammen mit ihren Blutgefäßen, Nerven, Talg- und Schweißdrüsen erfüllt sie zahlreiche weitere Aufgaben. Die wesentlichste ist ihre Barrierefunktion gegen Krankheitskeime und Pilze, Chemikalien und Schadstoffe. Und sie sorgt dafür, dass der Körper nicht austrocknet.

Was passiert bei Altershaut?

Grundsätzlich verzeiht die Haut uns Vieles: Ihre Regenerationsfähigkeit ist enorm. So verschließen sich kleine, oberflächliche Wunden meist schnell. Doch schon mit dem drit-

ten Lebensjahrzehnt beginnt die Derma allmählich zu altern:

► Die Haut wird zunehmend dünner und so schneller verletzbar.

► Ihre Elastizität wird geringer, wodurch sie rascher reißt und leichter Wunden entstehen.

► Auch die Regenerationsfähigkeit der Zellen und damit die Fähigkeit zur Wundheilung nimmt ab.

► Die Talgdrüsen produzieren zunehmend weniger Fett. Damit fehlen der Haut geschmeidig machende Lipide wie Cholesterin, Glycerin und Ceramide. Diese Substanzen bilden gemeinsam den Zellkitt, der die Hornzellen zusammenhält und für den Feuchtigkeitshaushalt der Haut wichtig ist.

► Und nicht zuletzt lässt die Produktion der Schweißdrüsen nach, wodurch die Haut ebenfalls trockener wird.

Trockene Haut: zu wenig Wasser und Fett

Bei der typischen Altershaut handelt es sich um einen trocken-fettarmen Zustand. Je nach Ausprägung sind Spannungsgefühl, Rauigkeit mit

leichter Schuppenbildung, Rötung, Brennen und Juckreiz typische Zeichen. Bisweilen kann es sogar zu einem Austrocknungsekzem kommen. Vor allem an Händen und Armen, aber auch an Schienbeinen und Füßen zeigt sich die Altershaut. An den Füßen, auf denen die Last des Körpergewichts ruht und die tagtäglich durch das Gehen strapaziert werden, bildet sich übermäßig gestorbener Hornzellen ist wenig elastisch, extrem trocken und geradezu prädestiniert für kleinere Risse (Schrunden), die sich zu tiefen, schmerzhaften Hauteinrissen (Rhagaden) ausweiten können. Feine Risse in der Fußhaut begünstigen zudem Pilzinfektionen.

Nachlassender Säureschutzmantel

Überhaupt haben Krankheitserreger jetzt leichteres Spiel, denn der Schutz der Haut nimmt auch insgesamt durch die reduzierte Schweiß- und Talgdrüsenaktivität ab.

Um krankmachende Keime abzuwehren, ist die Oberhaut mit einem hauchdünnen Hydrolipidfilm überzogen, einem Gemisch von Talgdrüsen- und Hautfetten, Schweiß, abgestorbenen Hornzellen sowie Wasser aus tiefen Hautschichten. Der Hydrolipidfilm hat einen pH-Wert von fünf bis sechs und ist damit leicht sauer. Das saure Milieu verhindert die Besiedelung der Haut mit Krankheitskeimen. Deshalb spricht man vom »Säureschutzmantel«. Darüber hinaus schützt der Hydrolipidfilm vor sauren und alkalischen Substanzen, etwa Seifenlauge. Zudem ist er notwendig für die Bildung hauteigener Fette.

Natürliche Feuchthaltefaktoren

Doch nicht nur ein intakter Säureschutzmantel ist wichtig, damit die



DAS INTERVIEW ZUM THEMA

Sybille Feindt arbeitet als staatlich anerkannte Podologin mit eigener Praxis in Braunschweig. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Betreuung von Diabetes-Patienten sowie älteren Menschen. Darüber hinaus ist sie als Fachbuchautorin tätig und schreibt regelmäßig in podologischen Fachzeitschriften. TOPFIT sprach mit ihr über die Fußpflege bei Diabetes und Arteriosklerose.

professionellen medizinischen Fußpflege gehen.

Welchen Rat möchten Sie unseren Lesern besonders ans Herz legen?

Sybille Feindt: Bei Diabetes oder einer Durchblutungsstörung ist es wichtig, Verletzungen zu vermeiden. Deshalb sollte man nach Möglichkeit niemals barfuß laufen oder Schuhe ohne Strümpfe tragen. Außerdem sollten Schuhe vor dem Anziehen stets auf Fremdkörper wie Steinchen, auf scheuernde Nähte oder aufgeworfenes Innenfutter untersucht werden. Es empfiehlt sich auch, Socken aus Naturmaterialien ohne scheuernde Nähte zu tragen. Selbst kleinste Verletzungen wie eine Hautblase sollte man niemals bagatellisieren. Damit muss man umgehend zum Arzt!

Frau Feindt, worauf sollten Diabetiker oder Menschen mit Durchblutungsstörungen bei der Fußpflege achten?

Sybille Feindt: Die Fuß- und Nagelpflege sollte nur dann zu Hause durchgeführt werden, wenn der Patient auch gut sehen kann. Dies ist krankheitsbedingt nicht immer der Fall. Ganz wichtig ist zudem, dass niemals scharfe Instrumente zur Anwendung kommen. Es sollten nur Nagelknipser, Sandfeilen und ein weicher Bimsstein verwendet werden. Außerdem sind die Nägel stets nur gerade bis zur Nagelkuppe zu feilen. Ledig-

lich die Nagelecke, die zur Nachbarzehe hin zeigt, sollte man ganz leicht abrunden.

Wann empfehlen Sie eine professionelle Fußpflege?

Sybille Feindt: Auf jeden Fall bei Hornhaut, Schwielen und Hühneraugen. Deren Entfernung birgt eine große Verletzungsgefahr, wenn diese in »Eigenregie« durchgeführt wird. Diabetes- und Arteriosklerose-Patienten riskieren hierbei Entzündungen mit weitreichenden Folgen. Deshalb sollten diese Patienten auch grundsätzlich neben der selbst durchgeführten Pflege ihrer Füße und Zehennägel regelmäßig zur

Haut geschmeidig und vor Austrocknung bewahrt bleibt. Entscheidend ist vor allem ihr Gehalt an natürlichen Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors), zu denen vor allem Harnstoff (Urea) zählt. Diese Substanzen, die aus Schweiß, Talgdrüsenfetten und dem Verhornungsprozess der Haut stammen, sorgen dafür, dass in Hornhautschicht und im Hydrolipidfilm Feuchtigkeit gebunden wird. Zudem reduzieren sie die Verdunstung von Feuchtigkeit über die Hautoberfläche.

Nehmen die natürlichen Feuchthaltefaktoren der Haut ab, verliert diese Wasser und trocknet aus. So wundert es nicht, dass die Harnstoffkonzentration bei der Altershaut um rund 50 Prozent geringer als bei einem jungen Menschen ist.

Achtung bei Diabetes und Durchblutungsstörungen!

Ein weiterer, wesentlicher Faktor für eine gesunde (Fuß-)Haut ist eine gute Durchblutung. Mit zunehmendem Alter sind allerdings oft die Blutgefäße nicht mehr so durchgängig wie in jüngeren Jahren. Zeigt sich die Arteriosklerose an den unteren Extremitäten, spricht man von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (paVK). Etwa jeder Fünfte über 55 Jahre ist hierzulande davon betroffen, wobei die Erkrankung bei Männern deutlich häufiger auftritt. Je nachdem, wie ausgeprägt

So pflegen Sie Ihre Füße richtig

- ▶ Reinigen Sie Ihre Füße ausschließlich mit milden, rückfettenden Waschlotionen oder pH-neutralen seifenfreien Produkten, sogenannten Syndets.
- ▶ Ein Fußbad sollte nicht länger als drei Minuten dauern. Ansonsten weicht die Haut auf, wodurch Krankheitserreger leichter eindringen können. Da heißes Wasser die Haut zusätzlich austrocknet, sollte die Wassertemperatur zwischen 30 und 35 °C liegen.
- ▶ Trocknen Sie Ihre Füße – vor allem die Zehenzwischenräume – sanft, aber gründlich ab. Feuchtwarme Areale, in denen Haut auf Haut liegt, bieten ideale Bedingungen für eine Infektion mit Hautpilzen.
- ▶ Die Haut Ihrer Füße können Sie geschmeidig halten, indem Sie sie zweimal täglich eincremen. Stark fetthaltige Pflegeprodukte, z. B. Melkfett, sind allerdings weniger geeignet, da sie die Poren verkleben. Empfehlenswert sind feuchtigkeitsspendende, harnstoffhaltige Produkte (mit fünf bis zehn Prozent Urea).
- ▶ Da selbst kleine Verletzungen eine Infektion begünstigen können, sollte man die Füße regelmäßig inspizieren. Mithilfe eines Handspiegels können Sie auch »schwierige« Stellen kontrollieren, etwa die Fußsohlen. Achten Sie dabei auf trockene, spröde und rissige Haut sowie auf Rötung, Druckstellen und Hornhautbildung.
- ▶ Im Fall von Druck- oder Reibungsstellen wechseln Sie Ihre Strümpfe und Schuhe. Ist die Haut in den Zehenzwischenräumen gerötet oder weißlich aufgequollen und juckt sie vielleicht, dann suchen Sie einen Dermatologen auf. Denn hier kann es sich um eine Fußpilzkrankung handeln.

die Verengung der Beinarterien ist, kommt es zu Schmerzen beim Gehen. Auch ständig kalte Füße und Taubheitsgefühle in den Zehen können Folgen einer paVK sein.

Durch die eingeschränkte Versorgung der Zellen mit Blut und damit mit Nährstoffen und Sauerstoff ist das Gewebe weniger widerstandsfähig. Selbst minimale Verletzungen an den Füßen heilen hier nur noch schlecht ab; das Risiko für Infektionen ist deutlich erhöht. Durch die Mangelversorgung kann zudem Gewebe absterben. Ist die Durchblutungsstörung stark ausgeprägt, kann im schlimmsten Fall eine Amputation anstehen.

Besonders gefährlich wird es für die Füße, wenn ein langjähriger Diabetiker mellitus (Zuckerkrankheit) besteht. Bleibt dieser lange Zeit unerkannt oder sind die Blutzuckerwerte medikamentös schlecht eingestellt, kann sich nicht nur eine paVK

entwickeln, sondern auch die diabetische Polyneuropathie, eine Nervenstörung, die sich u. a. darin zeigt, dass die Sekretion der Schweißdrüsen abnimmt und die Sensibilität an den Füßen nachlässt. So werden etwa Druck, Reibung, Hitze und Kälte, aber auch Schmerz zunehmend weniger intensiv wahrgenommen – bis zur völligen Empfindungslosigkeit. Ein Steinchen im Schuh und eine so verursachte kleine Verletzung kann dann bereits weitreichende Folgen haben.

Für Menschen mit Diabetes und/oder paVK ist deshalb die regelmäßige Kontrolle ihrer Füße unerlässlich. Auch bei der Fußpflege muss man einiges beachten (siehe Interview).

Darauf kommt es an

Nicht nur für Diabetiker und paVK-Patienten ist die regelmäßige Fußpflege wichtig – die Verbesserung

und Stabilisierung des Hautzustands bei trockener Altershaut ist allgemeine Gesundheitsvorsorge. So empfiehlt sich die tägliche Pflege der Haut mit ureahaltigen Lotionen, Salben oder Schaumcremes, denn der Harnstoff fördert die Einlagerung von Wasser und schützt vor Austrocknung. Er hat auch einen juckreizstillenden Effekt. Denn fehlt der Haut Feuchtigkeit, beginnt sie zu jucken. Urea fördert zudem die Abschuppung abgestorbener Hornzellen. Das wiederum schützt vor der Bildung übermäßiger Hornhaut.

Hitze, Kälte oder starke Sonneneinstrahlung können die Haut zusätzlich austrocknen. Besonders zu schaffen machen der Fußhaut luftundurchlässiges Schuhwerk und atmungsinaktive Strümpfe. Der hierdurch verursachte Hitzestau lässt die Füße schwitzen. Auch das trocknet auf Dauer die Haut aus.

Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen für Menschen mit Fuß- oder Beinproblemen – ob es um die Anfertigung von orthopädischen Maßschuhen, Schuhzurichtungen und Einlagen, um eine Fußdruckmessung oder Videobandanalyse mit persönlicher Beratung geht. Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

Herr Merk: Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden nach einem Abdruck seiner Füße hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Be-

lastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung gebettet ist, kann so nicht erfasst werden.

Das ist nun möglich?

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Roh-

ling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen. Außerdem wird die Jurtin Medical Maßeinlage nicht als Fremdkörper empfunden.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin vor allem für starke Knickfüße, die durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Da die Maßeinlage so genau an den Fuß angeformt ist, wirkt sie nicht nur auf den Fuß, sondern auf die ganze Statik. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige »Fundament« gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können nur über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat bis hinauf zur Wirbelsäule und Kopf erzielt werden.

Was hat Sie davon überzeugt, das neue System in Ihrem Haus einzuführen?

Herr Merk: Wir sind stets darum bemüht, unseren Kunden qualitativ hochwertige und genau auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen für ihre Fuß- oder Beinprobleme anzubieten. Ein Selbsttest hat mich überzeugt, dass die neue Maßeinlage nach Jurtin genau diesen Kriterien entspricht.

Nähere Infos unter:

Fusswerk GmbH
Sport- und Orthopädie-
schuhtechnik
Elisabethstraße 47, 80796 München
Tel. 089/12 00 31-78, Fax 089/12 00 31-80
E-Mail: info@fusswerk.com
Internet: www.fusswerk.com

FUSSWERK

