

zurück

Gesundheit & Körper

Rissige Fersen im Sommer – das kannst du tun

Im Sommer trägt man gerne wieder offene Schuhe. Die richtige Fusspflege darf dann nicht fehlen. Eine Expertin klärt auf.

Montag, 23.05.2022



Bild: Getty Images

Damit die Sommerschuhe richtig zur Geltung kommen, sollten unsere Füsse stets gepflegt sein. Dazu gehört nicht nur die gelegentliche Pediküre – auch abgesehen von den Nägeln haben unsere Füsse Pflege nötig. So werden vor allem die Fersen oftmals strapaziert.

Fussbodenheizung, geschlossene Schuhe und trockene Luft: Laut Yvonne Siegenthaler-Matter (49) Mitglied des Zentralvorstandes vom Schweizerischen Podologen-Verband (SPV), sind dies die Hauptfaktoren, die rissige Fersen besonders im Winter begünstigen. Nun wo der Sommer vor der Tür steht, möchte man diese so schnell wie möglich wieder loswerden. Wie das geht, erklärt die Expertin im Interview.



Yvonne Siegenthaler-Matter kennt sich beim Thema Fusspflege gut aus. Sie ist Mitglied des Zentralvorstands vom Schweizerischen Podologen-Verband. Bild: zVg

Vayamo: Was versteht man genau unter rissigen Fersen?

Yvonne Siegenthaler-Matter: Rissige Fersen sind nicht nur ein kosmetisches Problem! Unsere Haut bildet einen Schutzschild, der uns vor Schmutz und Infektionen schützt. Dieser Schutz ist jedoch nicht gegeben, wenn die Haut verletzt ist. Rissige Fersen, auch Schrunden genannt, sind das Resultat von kleinen Spalten, die in trockener und geschädigter Haut entstehen können. Sie können sehr schmerzhaft sein und sind auch ästhetisch nicht besonders ansprechend.

Welche Beschwerden bringen sie mit sich?

Fehlt es den Füßen an Feuchtigkeit, verliert die Haut an Elastizität. Die Risse vergrössern sich und dringen im Laufe der Zeit in tiefere Hautschichten vor, sie können sich so weit vertiefen, dass selbst das Gehen schmerzhaft sein kann. Nicht richtig behandelt, können rissige Fersen auch bluten und Infektionsherde für Bakterien bilden. Vor allem im Winter kann es an den betroffenen Stellen zu unangenehmem Juckreiz kommen.

Gibt es Anzeichen, um rissige Fersen frühzeitig zu erkennen?

Die Fersen fühlen sich zunächst rau an, die Haut ist häufig schuppig und kann kleine Risse aufweisen. Trägst du Feinstrumpfen, merkst du das, wenn an den Strumpfen in diesen Bereichen vermehrt Zugfäden oder Löcher entstehen oder du hängen bleibst.

Was sind – abgesehen von den bereits genannten Dingen – mögliche Ursachen?

Typisch für trockene, rissige Fersen sind eine vermehrte Bildung von Hautschuppen und Hornhaut. Die Hornhaut wird immer dicker und vielleicht sogar rissig. Rissige Fersen entstehen einerseits durch trockene Haut, andererseits durch mangelnde Pflege. Feuchtigkeitsmangel und damit verbundene trockene, rissige Fersen haben verschiedene Ursachen:

- mangelnde Pflege
- Nährstoffmangel und falsche Ernährungsgewohnheiten
- verschiedene Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus
- Pilzinfektionen
- starkes Übergewicht
- natürlicher Alterungsprozess
- langes Stehen auf einer Stelle
- zu enge und schlecht belüftete Schuhe
- starkes Schwitzen an den Füßen (die Haut quillt durch den Schweiß auf und trocknet infolge aus)
- zu langes und zu heisses Duschen und Baden
- aggressive Seife oder aggressives Duschgel
- lange Sonnenbäder

Wie kann man rissige Fersen optimal behandeln?

Das Wichtigste für weiche und geschmeidige Füße ist die regelmässige Pflege. Creme deine Füße deshalb täglich ein. Neben Fusscremes, -bädern und -peelings können auch Ölmassagen mit Oliven- oder Mandelölen helfen, die Haut an den Füßen gepflegt und fein zu halten.

Vorsicht ist bei der Anwendung eines Bimssteins oder einem Hornhauthobel geboten. Trage nicht zu viel ab, denn sonst können gesunde und intakte Hautschichten verletzt werden und die Haut noch mehr austrocknen. Spätestens, wenn die Fersen schmerzen und gar blutige Risse entstehen, ist ein Gang zu einer Podologin oder einem Podologen angesagt. Denn dann hilft Salben allein für gewöhnlich nicht mehr.