

# Gepflegte Füße sind schöne Füße

Mit steigenden Temperaturen und dem Wunsch nach luftigen Schuhen rückt die Pflege der Füße in den Fokus. Eine sorgfältige Fusspflege hilft nicht nur ungepflegten Fussnägeln vorzubeugen, sondern auch potenzielle Fussprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

**Angela Bernetta**

**I**m Sommer, wenn die Temperaturen steigen und die Sonne scheint, sehnen sich viele nach luftigen, offenen Schuhen und dem Gefühl von Freiheit für ihre Füße. Doch bevor man die Zehen in Sandaletten zeigt, lohnt es sich, einen Blick auf ihre Pflege zu werfen. Oft verbergen sich unter dem Schuhwerk nicht nur ungepflegte Nägel, sondern auch unliebsame Begleiter wie Warzen, Fuss- oder Nagelpilz.

Gisela Warthmann, Präsidentin des Schweizerischen Fusspflegeverbands stellt fest, dass insbesondere Männer während der heissen Jahreszeit ihre unschönen Füße in Schuhen und Socken verstecken. Doch sie warnt: «Während Warzen Viren sind, die den Besuch beim Facharzt nötig machen, gehören Fuss- und Nagelpilz zu den häufigsten Fussprobleme, die durch Wärme, Feuchtigkeit und mangelnde Hygiene begünstigt werden. Sie sind hartnäckig und müssen sorgfältig behandelt werden, um eine Ausbreitung zu verhindern.» Sie rät dazu, auf eine angemessene Fusshygiene zu achten und regelmässig die Schuhe und Socken zu wechseln, die idealerweise aus atmungsaktiven und natürlichen Materialien sind. Gisela Warthmann weiss aus Erfahrung, dass Fussprobleme oft schon in der Kindheit durch falsches Schuhwerk oder eine falsche Gangart entstehen und später zu Folgeschäden führen können, die den gesamten Bewegungsapparat beeinträchtigen. «Ich empfehle zur Vorbeugung regelmässige Fussgymnastik und so oft wie möglich barfuss zu laufen.»

## Hornhaut achtsam entfernen

Ungepflegte Füße können das Tragen offener Schuhe unangenehm machen. Eine regelmässige Pflegeroutine hilft. Ein Fussbad weicht die Haut auf und reinigt die Füße. Zusätze wie Meersalz oder ätherische Öle können einiges bewirken. Wichtig ist, dass das Fussbad nicht zu warm ist und nicht zu lange dauert. Anschliessend sollten die Füße sanft abgetrocknet und überschüssige Haut entfernt werden. Doch Vorsicht: «Die Hornhautfeile sollte auf trockener Haut verwendet werden, während ein Bimsstein auf feuchter Haut an-



Ein Fussbad weicht die Haut auf und wirkt reinigend.

gewendet wird», betont Gisela Warthmann. «Man kann die Hornhaut regelmässig entfernen, sollte sie jedoch niemals abschneiden.» Sind die Füße trocken, kann man sie eincremen, vorzugsweise am Abend. Neben professionellen Pflegeprodukten können auch Hausmittel einiges bewirken. Ein altbewährtes Hausmittel gegen trockene Haut ist beispielsweise eine Mischung aus Quark und Honig, die Feuchtigkeit spendet und die Haut geschmeidig macht. «Regelmässigkeit ist zwar gut, aber tägliches Eincremen ist nicht nötig, solange die Haut gesund ist», ergänzt Gisela Warthmann. Eine Mischung aus Olivenöl und Zitronensaft kann für glänzende Nägel verwendet werden, sowie um Verfärbungen zu entfernen und die Nägel zu stärken.

## Die richtigen Schuhe tragen

Für eine optimale Fuss- und Beinpflege vor dem Tragen offener Schuhe empfehlen Fachleute wie Gisela Warthmann wöchentlich ein sanftes Peeling, um ab-

Sandalen mögen unter modebewussten Menschen umstritten sein. Gesund sind sie für unsere Füsse allemal.

Zur Fusspflege gehört insbesondere auch die Fussnagelpflege.



## Tipps für gesunde Füsse

- **Regelmässige Reinigung:** Die Füsse täglich mit warmem Wasser und milder Seife waschen, um Schmutz und Bakterien zu entfernen.
- **Trocknen und Hydratation:** Die Füsse nach dem Waschen gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen.
- **Eincremen:** Sind die Füsse ganz trocken, eine feuchtigkeitsspendende Fusscreme auftragen, um die Haut geschmeidig zu halten.
- **Passende Schuhe:** Schuhe tragen, die gut passen und aus atmungsaktiven Materialien gefertigt sind, um übermässiges Schwitzen und die Bildung von Pilzen zu verhindern.
- **Schuhe wechseln:** Wer tagein, tagaus dieselben Schuhe trägt, erweist seinen Füssen keinen guten Dienst. Ideal ist es, abzuwechseln: Schuhe mit verschiedenen hohen Absätzen tragen. Von flach bis etwa sieben Zentimeter Absatz ist alles möglich.
- **Fussübungen:** Regelmässig Fussübungen machen, um die Muskeln und Bänder zu stärken und die Durchblutung zu verbessern.
- **Vorsorgeuntersuchungen:** Die Füsse regelmässig von einem Fachmann untersuchen lassen, um Probleme wie Fussdeformationen oder Hauterkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.
- **Hornhaut:** Ein bisschen Hornhaut muss sein, da sie den Fuss schützt. Ist sie jedoch zu dick, können sich schmerzhafte Risse bilden. Besser vorbeugen beispielsweise mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile.
- **Pflege der Nägel:** Fussnägel gerade abschneiden und bei Bedarf nachfeilen. Die Nägel nicht zu kurz schneiden, um eingewachsene Nägel zu vermeiden.
- **Barfusslaufen:** Den Füssen regelmässig eine Pause gönnen, indem man barfuss läuft, um die Muskeln zu stärken und die Sensibilität der Fusssohlen zu verbessern.

## Füsse nicht vernachlässigen

Etwa 40 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer kämpfen mit Fussbeschwerden. Diese alarmierende Zahl verdeutlicht die Bedeutung gesunder Füsse, bedenkt man, dass jeder im Laufe seines Lebens ungefähr viermal um die Erde läuft. Das entspricht etwa 160 000 Kilometer oder rund 270 Millionen Schritten. Selbst der bequemste Couchpotato macht jeden Tag bis zu etwa 5000 Schritte. Daher verdienen unsere Füsse genügend Aufmerksamkeit und Dankbarkeit.

gestorbene Hautzellen zu entfernen und die Haut glatt und strahlend zu machen. Anschliessend wird eine feuchtigkeitsspendende Creme aufgetragen, um die Haut zu nähren. «Gepflegte Füsse sind schöne Füsse», findet Gisela Warthmann. Um Füsse und Beine besser zur Geltung zu bringen, kann man auf Schuhe mit Absätzen zurückgreifen, welche die Beine optisch verlängern. Um die Füsse in offenen Schuhen optisch ins beste Licht zu rücken, empfehlen Fachleute kleine Tricks, wie beispielsweise Nagellack in hellen Farben oder mit glänzendem Finish, um die Nägel zu betonen und sie länger wirken zu lassen.

Während Frauen ihre Zehennägel lackieren können, um eventuelle Unregelmässigkeiten zu kaschieren, haben Männer, insbesondere Aktivsportler, oft mit unschönen Fussnägeln zu kämpfen. «In solchen Fällen hilft eine professionelle Fusspflege, um lädierte Fussnägel ansehnlich zu machen», sagt Gisela Warthmann. Menschen, die viel Zeit im Wasser, in der Sauna oder im Wellnessbereich verbringen, rät sie zu matten Naturlack, um die Nägel vor dem Austrocknen und Nagelpilz zu schützen.

Um die Füsse langfristig gesund und gepflegt zu halten, ist es wichtig, gut sitzende Schuhe zu tragen, regelmässig Fussgymnastik zu machen, um die Muskeln zu stärken, und auf eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit zu achten, um die Hautgesundheit zu unterstützen. «Zudem ist es ratsam, regelmässig professionelle Fusspflegebehandlungen in Anspruch zu nehmen, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln», sagt Gisela Warthmann abschliessend.

## «Fussprobleme beeinträchtigen den Körper»

Die Podologin Yvonne Siegenthaler-Matter, Mitglied im Zentralvorstand des Schweizerischen Podologen-Verbandes (SPV), erläutert, wann eine professionelle Fussbehandlung erforderlich ist und warum eine ausgewogene Ernährung die Fussgesundheit unterstützt.

Interview: Angela Bernetta

«natürlich»: Welches sind die häufigsten Probleme, mit denen Menschen an ihren Füssen zu kämpfen haben?

Yvonne Siegenthaler-Matter: Fussdeformitäten wie Hammer- und Krallenzehen, ein Hallux valgus – also eine Fehlstellung der grossen Zehe im Grundgelenk –, ein Fersensporn sowie Spreiz-, Senk-, Hohl- oder Knickfüsse können Schmerzen und Beschwerden verursachen. Eingewachsene Zehennägel, Hühneraugen, übermässige Hornhautbildung und Nagel- sowie Fusspilze gehören ebenfalls zu den häufigsten Problemen, die auftreten können.

Welche Faktoren tragen typischerweise zur Entwicklung dieser Probleme bei?

Ein wesentlicher Faktor für die Entwicklung von Fussproblemen ist das Tragen von ungeeignetem Schuhwerk. Das kann Fuss- und Zehenfehlstellungen hervorrufen. Zudem können genetische Faktoren, Übergewicht oder eine unzureichende Hygiene zu Problemen führen.

Wenn jemand von Fussproblemen betroffen ist, welche Schritte empfehlen Sie zur Behandlung?

Bei Fussproblemen wie Hühneraugen, eingewachsenen Nägeln oder übermässiger Hornhaut empfiehlt sich eine professionelle Behandlung bei einer Podologin oder einem Podologen. Diese Fachpersonen können bei Indikationen wie Hammerzehen, einem Hallux valgus oder chronischen Hühneraugen durch Hilfsmittel wie massgefertigte Orthesen Linderung schaffen. Eingewachsene Nägel können mit Nagelspangen behandelt werden, um eine Operation zu vermeiden. Auch Orthopädieschuhmacher\*innen oder Orthopäd\*innen können bei Deformationen oder Fussfehlstellungen helfen. Bei Fuss- und Nagelpilz sowie Warzen ist der Besuch bei einem Dermatologen zu empfehlen.

Gibt es bestimmte Risikogruppen, die besonders auf angemessene Fusspflege achten sollten?

Um Komplikationen zu vermeiden, ist bei Diabetiker\*innen eine sorgfältige Kontrolle und Pflege der Füsse essenziell. Aufgrund von geschädigten Nerven und physiologischen Veränderungen sind die Füsse besonders anfällig für Verletzungen und Infektionen. Diese heilen oft schlecht und können gar Weichteile und Knochen angreifen. Daher ist eine regelmässige professionelle Fusspflege unerlässlich. Auch Patient\*innen mit Blutverdünnern, rheumatischen oder neurologischen Erkrankungen sowie Durchblutungsstörungen sollten auf eine angemessene Fusspflege achten.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Gesundheit der Füsse?

Bestimmte Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin B12, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf Knochen, Sehnen und die Durchblutung der Füsse aus. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Nährstoffen ist, hilft, die Fussgesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Welche weiteren Risiken können auftreten, wenn die Fusspflege vernachlässigt wird?

Wenn die Füsse Probleme bereiten, Schmerzen verursachen und vernachlässigt werden, kann sich das auf unseren gesamten Körper und unsere Mobilität auswirken. Zudem sind ungepflegte Füsse nicht schön anzusehen. Neben Fusscremes, -bädern und -peelings können auch Ölmassagen mit Oliven- oder Mandelöl dazu beitragen, die Füsse und die Haut gesund und geschmeidig zu halten.



**Yvonne Siegenthaler-Matter** ist Podologin und Mitglied im Zentralvorstand des Schweizerischen Podologen-Verbandes (SPV).