



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

# Hilfe, meine Füße muffeln!

Bei hochsommerlichen Temperaturen, körperlicher Arbeit oder psychischem Stress sind feuchte Füße ganz normal. Sind die **Schweißdrüsen** dagegen schon bei kleinstem Anlass aktiv, liegt ein pathologisches Problem vor.

**B**ei hohen Temperaturen oder bei psychischer Anspannung produzieren ekkrine Schweißdrüsen, die im Bereich der Fußsohlen und Handflächen in besonders hoher Zahl lokalisiert sind, vermehrt Schweiß. Der damit verbundene Leidensdruck ist dann oft groß, das Schweigen über die Situation meist ebenso. Die Betroffenen haben es nicht nur mit einem unangenehmen Körpergefühl zu tun, sondern auch mit Beeinträchtigungen im Sozial-

und Alltagsleben. Bevor sie vertrauensvoll in der Apotheke um persönliche Beratung fragen, haben sie möglicherweise schon einige Drogerieartikel ausprobiert. Auch wenn die „Wunderpille“ noch nicht erfunden ist, können Sie in der individuellen Beratung dennoch einige Erfolg versprechende Präparate empfehlen und nützliche Tipps geben.

**So entstehen Käsefüße** Werden schwitzige Füße längere Zeit in nicht atmungsaktiven

Schuhen eingeschlossen, zersetzen Mikroorganismen, vor allem grampositive Keime, die sich im feuchtwarmen Milieu besonders wohlfühlen, den nahezu geruchlosen Schweiß in unangenehm riechende Abbauprodukte wie kurzkettige Fettsäuren. Darunter Buttersäure und Schwefelverbindungen, die den Füßen den unangenehmen, charakteristischen Geruch verleihen. Bei starker Schweißproduktion nehmen die Stoffwechselaktivität und die Population der Mikroorganismen rasch zu.

Zunehmender Fußgeruch ist daher in der Regel ein Indikator für verstärktes Keimwachstum. Ebenso hinterlässt das Dauerschwitzen seine Spuren: Die Haut mazeriert, was Bakterien- und Pilzinfektionen den Weg ebnet.

Kunden, deren Füße stark schwitzen, sollten im Sommer wie im Winter atmungsaktive, feuchtigkeitsaufnehmende Schuhe und Einlagen tragen und die Schuhe zum regelmäßigen Auslüften und Austrocknen wechseln. Ebenfalls empfiehlt es sich, die Schuhe zweimal pro Woche zu desinfizieren, um Bakterien abzutöten. Nichtatmungsaktives synthetisches Material verstärkt die Schweißbildung wie auch den Geruch.

**Keine Lappalie** Übermäßiges Schwitzen an den Füßen ist keineswegs nur ein kosmetischer Schönheitsfehler, sondern muss als belastende, behandlungsbedürftige Erkrankung ernst genommen werden. Bevor Empfehlungen im Handverkauf ausgesprochen werden, gilt es diejenigen Fälle zu erkennen, die einer medizinischen Abklärung bedürfen. Dabei handelt es sich zum Beispiel um übermäßiges Schwitzen an den Füßen bei Hyperthyreose, Hypoglykämie, Morbus Parkinson oder multipler Sklerose. Auch können Arzneistoffe wie zentral wirksame Analgetika, Antidepressiva und Schilddrüsenhormone – insbesondere zu Therapiebeginn oder bei Überdosierung – ebenfalls für übermäßiges Schwitzen verantwortlich sein.

Versuchen Sie, die vielleicht für den Kunden unangenehme Situation zu entkräften, indem Sie mit den Worten eröffnen: „Diese Thematik haben viele unserer Kunden. Manchmal kann ein neues Medikament hinter der Symptomatik ste-

cken, nehmen Sie Schilddrüsenpräparate oder ein anderes neues Arzneimittel ein?“ So muss der Kunde nicht befürchten, dass mangelnde Hygiene im Fokus des Gesprächs steht.

**Vertuschen oder verhindern** Fußprodukte mit Deodoranzien haben allenfalls einen adjuvanten Nutzen. Sie hemmen das Wachstum geruchsbildender Bakterien und verhindern somit unangenehme Gerüche. Hierzu enthalten die Produkte keimhemmende Substanzen wie Phenoxyethanol oder Triclosan. Sie verhindern die bakterielle Zersetzung des frischen, noch geruchlosen Schweißes. Hinzugefügte Enzyminhibitoren wie Triethylcitrat drosseln den enzymatischen Abbau von Schweißbestandteilen zu übelriechenden Verbindungen. Zudem enthaltene Duftstoffe schaffen es, den Fußgeruch zu überdecken.

Im Gegensatz zu den Deodoranzien stoppen die Antitranspiranzien den Schweißfluss, indem sie durch Komplexbildung zwischen Metallionen und Epithelzellen die Schweißdrüsenkanäle verstopfen und die Schweißproduktion um bis zu 80 Prozent drosseln. Hierfür stehen verarbeitete Aluminiumsalze in Form von Sprays oder Cremezubereitungen zur Verfügung. Laut Angaben des Bundesinstitutes für Risikobewertung besteht einer aktuellen Humanstudie zufolge kein Gesundheitsrisiko durch die Metallionen.

Der Wirkstoff Methenamin ist als Bestandteil „aluminiumfreier Antitranspiranzien“ bekannt. Dieser Wirkstoff setzt bei Kontakt mit saurem Schweiß kontrolliert Formaldehyd frei, das Proteine denaturiert und ebenfalls Schweißdrüsen verschließt. Hierfür werden Salben oder Cremezubereitungen zwei-

bis dreimal täglich auf die Fußsohlen aufgetragen. Mit einem Behandlungserfolg lässt sich innerhalb weniger Tage rechnen.

#### **Wichtig für Ihre Kunden**

Die Antitranspiranzien sollten abends auf die gewaschene, trockene Haut aufgetragen werden. Damit ist ein gutes Eindringen in die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen gewährleistet und die Wirkstoffe werden nicht direkt wieder herausgeschwitzt. Anfangs werden die Produkte jeden oder jeden zweiten Tag, mit steigender Wirkung in größeren Zeitintervallen aufgetragen.

Einige synthetische Gerbstoffpräparate in Form von Badezusätzen, Lotionen oder Puder sind ebenfalls zur lokalen Behandlung zugelassen. Sie besitzen den Vorteil, dass sie auch in der Schwangerschaft und in der Stillzeit angewendet werden dürfen. Die adstringierende Wirkung der Verbindungen verdichtet und verengt das kolloidale Hautgefüge und auch die Schweißdrüsen. Diese Präparate sollen auch einen gewissen antibakteriellen Effekt besitzen.

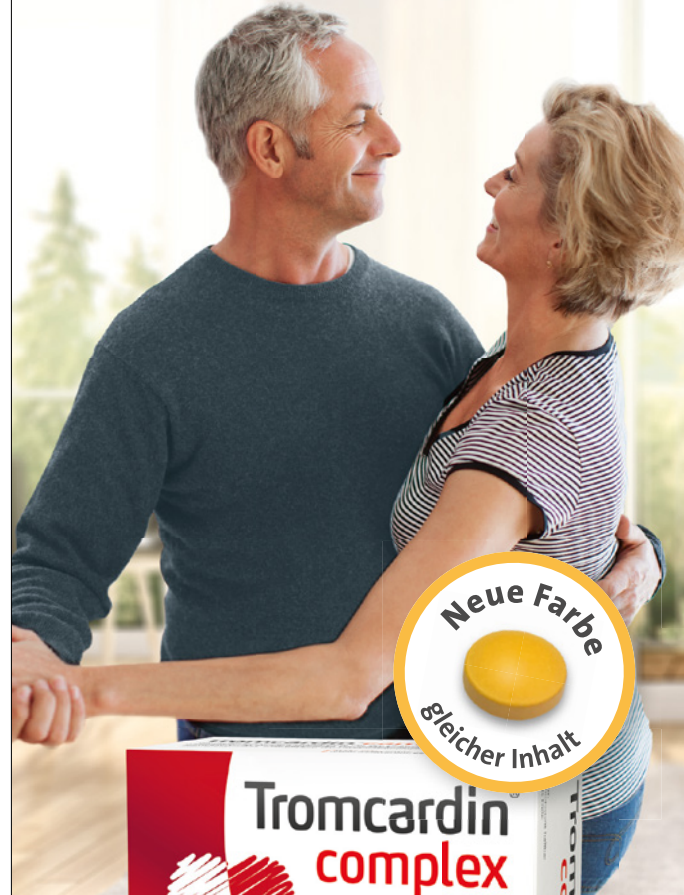
#### **Unverträglichkeiten abklären**

Bei allen Wirkstoffen sollte das mitunter große hautreizende Potenzial und das mögliche Allergienpotenzial beachtet werden und die Kunden nach Unverträglichkeiten vor der Anwendung gefragt werden. Fußpuder auf Basis von Talkum, Siliciumdioxid, Zinkoxid oder Seidenpulver saugen zusätzlich Schweiß auf und können in Verbindung mit Einlegesohlen auf Aktivkohleanteil, die den schlechten Geruch beseitigen, Anwendung finden. ■

Daniel Finke,  
Apotheker

# Herzrasen? Herzstößeln?

Mit Tromcardin® complex  
bringen Sie Ihre Kunden  
wieder in Takt.



Tromcardin® complex erhält im Zuge einer Produktionsumstellung einen neuen Farb-Überzug:

Die Tablettenfarbe ist jetzt gelb, analog zum Tablettenkern!

- Zusammensetzung der Mikronährstoffe bleibt gleich
- Qualität bleibt gleich
- Einnahme-Empfehlung von 2 x 2 bleibt gleich



Trommsdorff

[www.tromcardin.de](http://www.tromcardin.de)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

 Made in Germany