

Was wirkt denn da?

Es gibt eine Vielzahl an **Inhaltsstoffen** in Kosmetika für die Fußpflege. Sie können bei den verschiedensten Problemstellungen helfen. Gleichwohl sollte man sich mit der Wirkweise auskennen, um negative Begleiterscheinungen zu vermeiden.



Fotos: stock.adobe.com/lonarjiv, ksenia32, M. Schuppich

Fußpflegeprodukte sind kleine Kraftpakete: Je nach Bedürfnis können sie Fußprobleme deutlich verbessern. Dabei ist es gar nicht so einfach und selbstverständlich, sich im **Produktdschungel** zu rechtzufinden. Die Aufgabe der professionellen Fußpflege und Fußtherapie ist es, sowohl die gängigen Wirkstoffe zu kennen, als auch die jeweiligen Hautbedürfnisse und Risiken der Anwendung im Blick zu haben. Dieser kurze Leitfaden unterstützt Sie bei der richtigen Produktauswahl.

Alle Pflegeprodukte bestehen aus drei Komponenten:

- > Pflegemittel
- > Hilfsstoffe und Trägersubstanzen
- > Wirkstoffe

Wirkstoffe sind hilfreich, aber nicht immer notwendig. Sie sollten immer mit einem Plan und Ziel angewendet werden, denn mit der gewünschten Wirkung geht die Gefahr von

unerwünschten Nebenwirkungen einher: Hautirritationen und Allergien, Kumulation (also der ungenügende Abbau des Stoffs mit einer unerwünschten Anreicherung), Resistenz gegen den Wirkstoff und auch eine „Überwirkung“ bei Dauernutzung, also dem Umkehren der Wirkung ins Gegenteil.

Grundsätzlich gilt: Je empfindlicher und anfälliger die Haut und je allergiegefährdeter die Person ist, desto dosierter sollten Wirksubstanzen eingesetzt werden. Wirkstoffe sind eine effektive Möglichkeit, Fußprobleme zu lösen.

Bei der **Vielzahl an Inhaltsstoffen** ist es wichtig, sich einen Überblick zu verschaffen und die Effekte der Produkte zu kennen. Fast genauso entscheidend ist es, die gezielte Anwendung zu begleiten: Fuß-Profis sollten darauf achten, dass keine Reizung durch übermäßig konzentrierte oder ständig wechselnde Produkte auftritt. ■



Anja Stoffel

ist Physiotherapeutin und studierte Podologin (B.sc.). Sie bezeichnet sich selbst als Informationsjunkie. Diese „Sucht“ lebt sie aus, indem sie auf ihrem Online-Portal Podovision u. a. digitale Fortbildungen anbietet. Außerdem ist sie als Referentin und Ausbilderin tätig.

> www.podovision.de

Heilungsfördernd

> **Panthenol** hat feuchtigkeitsspendende, entzündungshemmende und regenerierende Eigenschaften. Panthenol ist ein Provitamin des Vitamin B5, das leicht von der Haut aufgenommen und in Pantothenäure umgewandelt wird. Pantothenäure steigert den Aufbau von Coenzym A, das für die Zellneubildung und den Zellstoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt. Panthenol ist empfehlenswert bei oberflächlichen Schürfwunden, bei rauer, strapazierter, empfindlicher und juckender Haut.

> **Bisabolol und Azulen** sind Wirkstoffe aus der Kamillenblüte. Azulen ist das ätherische Blauöl der Kamille, Bisabolol ist ein Bestandteil des Öls, der auch synthetisch hergestellt werden kann. Beide Stoffe kommen in kamillenbasierten Produkten vor und wirken entzündungshemmend, juckreizlindernd und heilungsfördernd und regenerierend. Sie werden unter anderem in Sonnenbrandlotionen eingesetzt. Achtung: In hoher Dosierung kann Kamille austrocknend und hautreizend wirken.

Kamille enthält gleich zwei entzündungshemmende Wirkstoffe



Abschwellend und zirkulationsfördernd

Wer unter geschwollenen Beinen leidet, kann die Zirkulation von außen unterstützen: **Rosskastanie** (*Aesculus hippocastanum seed*) und **rotes Weinlaub** (*Vitis vinifera leaf*) sind beides Wirkstoffe, die leicht gerbend und tonisierend wirken und den venösen Rückstrom fördern.

Ein altbekanntes Mittel gegen schwere Beine: Rosskastanie



Für reibungsgefährdete und strapazierte Haut

> **Hirschtalg - Adeps cervidae**
Hirschtalg wird aus ausgeschmolzenem Hirschtalg gewonnen und ist nichts für Vegetarier. Produkte mit Hirschtalg härten die Haut ab und sind bei strapazierten und reibungsgefährdeten Füßen empfehlenswert. Wer viel wandert, läuft, Sport treibt oder zu Blasen und Druckstellen neigt, verhindert mit Hirschtalg Blasen und Wundscheuern, auch in Stick-Versionen für unter-

wegs zum Auftragen auf gefährdete Zonen. Das Ziel ist ein Film, der die Haut vor Feuchtigkeit durch Schwitzen schützt, was Wundreiben reduziert.

> **Tierfreie Alternativen**
Vaseline (Petrolatum), Bodyglide oder Produkte mit Silikon (Dimethicone), z. B. in Blasengels oder Anti-Chafing-Gel, schützen ebenfalls vor Feuchtigkeit und verbessern die Gleitfähigkeit der Haut.



Regeneration des Säureschutzmantels



Das Öl der Nachtkerze wirkt entzündungshemmend

Ein strapazierter Säureschutzmantel ist keine Bagatelle, sondern eine ernstzunehmende Barriestörung der Haut. Es gibt viele verschiedene Ursachen, die Behandlung ist immer die gleiche: Pflege und Schutz von außen. Anzeichen eines angegriffenen Säureschutzmantels sind:

- > Raue, schuppige, gerötete Hautoberfläche
- > Fissuren und Rhagaden
- > Juckreiz
- > graues, stumpfes Aussehen
- > mangelnde Elastizität
- > Anfälligkeit für Allergien, Ekzeme und Infekte.

Ziel bei einer Säureschutzmantelstörung ist es, den transepidermalen Wasserverlust zu verringern, indem Feuchtigkeit in die Haut

gebracht und am Abdunsten gehindert wird. Das bedeutet, dass die Pflege sowohl Feuchtigkeit als auch eine filmbildende, fettreiche Komponente braucht, um die eingebrachte Feuchtigkeit einzuschließen.

> **Nachtkerzenöl – Oenothera Biennis Oil** ist reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und hat einen hohen Anteil an Linolsäure und Gamma-Linolensäure. Diese Wirkstoffe sind entzündungshemmend und werden bei Atopikern mit Neurodermitis und Allergieneigung, bei Ekzemen und Haarausfall eingesetzt.

> **Hanföl – Cannabis Sativa Seed Oil** hat ähnlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Nachtkerzenöl

in einer etwas niedrigeren Konzentration, ist aber in der Gewinnung deutlich günstiger. Es stärkt die Schutzbarriere und wirkt entzündungshemmend. Ein weiteres Gamma-Linolensäure-reiches Öl ist Schwarzkümmelöl (Nigella Sativa Seed Oil), das ebenfalls in regenerierenden Fußpflegeprodukten eingesetzt wird.

> **Niacinamide** unterstützen die Gesundheit der Haut, indem sie die Hautbarriere stärken und die Produktion von Kollagen und Elastin fördern. Sie haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, Hautirritationen und Rötungen zu reduzieren.

Schuppenbildung, Entzündungen, Rötungen und Juckreiz.

> **Lipide – Lipids** sind hydrophobe Moleküle, die aufgrund ihrer chemischen Eigenschaften in der Regel nicht in Wasser löslich sind. Die Talgdrüsen der Felderhaut sondern Sebumlipide ab, um einen geschmeidigen Oberflächen-Schutzfilm zu bilden; an der Leistenhaut der Hand- und Fußsohle befinden sich keine Talgdrüsen, weshalb hier die epidermalen Lipide der Keratinozyten die barriereerhaltende Funktion übernehmen. Trockene Fußhaut profitiert deshalb in besonderem Maß von Lipiden, wenn mit zunehmendem Alter die Schweißproduktion nachlässt und die Haut austrocknet.

Temperaturregulierend



Zu heiß, zu kalt – beides ist unangenehm. Kalte, klamme Füße sind sogar gefährdeter für Infektionen, Warzen sind häufiger bei Menschen mit feuchtkaltem Fußmilieu.

Chili wärmt kalte, klamme Füße und fördert die Durchblutung

Menthol oder **Pfefferminzöl** (Mentha piperita) kühlt müde und brennende Füße und wirkt doppelt erfrischend, wenn das Produkt direkt aus dem Kühlschranks kommt. **Ingwer** (Zingiber officinale root), **Kurkuma** (Curcuma longa) und **Chili** (Capsicum frutescens) wirken wärmend und durchblutungssteigernd; Massagen dürfen mit wärmenden Cremes nicht ausgeführt werden, ebenso sind diese Produkte nichts für empfindliche oder angegriffene Haut.

Schweißhemmend und geruchsbindend

> **Eichenrinde – Quercus cortex** wirkt adstringierend, gewebefestigend und gerbend und wird neben schwitzenden Füßen auch bei feuchten, juckenden Hautausschlägen empfohlen.

> **Salbei – Salvia Officinalis** reduziert die Schweißdrüsensekretion und kann unterstützend auch innerlich als Tee zur Anwendung kommen. Beide haben eine starke Wirkung und können die Haut leicht austrocknen.

> **Farnesol und Zitronensäureester – Triethyl Citrate** wirken geruchshemmend und antibakteriell. Während Farnesol eher geruchsmaskierend wirkt, senkt Triethyl citrate den pH-Wert der Haut, hemmt dadurch den Enzymabbau bei der bakteriellen Zersetzung und wirkt so Geruchsbildung entgegen.

Salbei wirkt von innen und außen. Doch Vorsicht: Er kann die Haut stark austrocknen

> **Aluminiumsalze – Aluminium Chloride** Chemische Antitranspirantien ziehen durch Wasserentzug die Schweißdrüsen zusammen und reduzieren so die Schweißproduktion. Sie können reizend wirken und Schweißdrüsenentzündungen auslösen.



Hornhautreduzierung – Keratolyse

Hornhaut kann mit keratolytischen Cremes behandelt und aufgeweicht werden.

Zum Dauergebrauch sind diese Produkte nicht geeignet, da das ständige Aufquellen der obersten Hautschichten auch ins Gegenteil umschlagen kann. Die Folge ist eine sich schälende, in Fetzen abpellende Haut. Deshalb ist es sinnvoll, die Anwendung wie eine lokale Kur zeitlich und räumlich zu begrenzen.

> **Salicylsäure – Salicylic Acid** fördert das Ablösen von Hautschuppen, weshalb es hochdosiert in Hühneraugenpflastern und -tinkturen und als Ätzzstoff eingesetzt wird. Zur Hornhautbehandlung ist es nicht so gut geeignet wie Harnstoff, da eine mit Salicylsäure vorbehandelte, weißlich aufgequollene

Oberfläche nicht so gut zu bearbeiten ist als anders vorgeweichte Haut.

> **Harnstoff – Urea** ist allgegenwärtig; je nach Dosierung wirkt er feuchtigkeitsbindend bis hin zu nagelablösend. Urea ist das Mittel der Wahl bei harter, unelastischer, borkiger Hornhaut und zur Therapiebegleitung bei Schrunden. Er sollte in Dosierungen über 15 % nicht flächig und dauerhaft angewendet werden. Zur Nagelbearbeitung und -ablösung bei Onychomykose werden okklusive Pflasterverbände mit 40 %iger Ureasalbe genutzt, wonach sich betroffene Areale sauber und atraumatisch abtragen lassen. Zudem wird Urea als Penetrationsschlepper für an-



dere Wirkstoffe eingesetzt, da es die Hautbarriere gut durchdringt.

> **Fruchtsäure – Glycolic Acid** wird im Fußbereich vor allem in Hornhautmasken eingesetzt, seltener in hochdosierten Schälcremes. Sie ist nicht zur gezielten Hornhautentfernung geeignet und kann die Haut schwer schädigen, da die Wirkung auch an unverhornten Arealen einsetzt. Daher sollte sie nicht zur Behandlung von Problemfüßen eingesetzt werden.

In Hühneraugenpflastern wirkt Salicylsäure. Es fördert das Ablösen von Hautschuppen

Infektionsgefährdete Haut

> Piroctone Olamine

Als Wirkstoff für pilzempfindliche Haut wirkt Piroctone olamine als Konservierungsmittel, fungizid und antibakteriell und wird als freiverkäufliches Mittel zur Mykoseprophylaxe in Pflegeprodukten, Lacken und Nagelgelen eingesetzt.

> Ätherische Öle

Teebaumöl (Melaleuca Alternifolia Leaf Oil) ist sicher das bekannteste Öl im Fußpflegebereich; es penetriert die Haut sehr schnell und ist antibakteriell und antimykotisch. Man kann aber auch auf andere potente ätherische Öle zurückgreifen. Terpentin (Turpentine) und Thymianöl (Thymus Vulgaris Leaf Oil) werden erfolgreich zur Regeneration bei Nagelpilz angewendet. Nahezu alle naturreinen ätherischen Öle wirken lokal durch-

blutungssteigernd und antibakteriell, können aber hochdosiert Reizungen und Allergien auslösen.

> Propolis – Propolis Cera

Bienenharz besteht aus Pollen und Baumharz. Es wird zur Hornhauterweichung und entzündungshemmenden Nachbehandlung bei Schrunden, zur Schmerz- und Reizlinderung bei verhornten und eingewachsenen Nägeln und zur Mykoseprophylaxe eingesetzt. Außerdem dient es in hoher Verdünnung als geruchsbindendes Raumspray, was bei der Fußbehandlung ein toller Nebennutzen

ist. Bei allergiegefährdeten Menschen kann es zu Unverträglichkeiten bei der Anwendung kommen. Achtung: Personen mit Insektenstich-Allergien dürfen nicht mit Propolis behandelt werden.

> Spirulina – Spirulina Platensis

Algenextrakt wird als enzymatischer Wirkstoff zur Nagel- und Hautregeneration bei infektfälliger und pilzempfindlicher Haut eingesetzt. Spirulina dringt tief ins Gewebe ein und perfundiert auch durch die Nagelplatte in das Nagelbett. Dabei regt es die Zellerneuerung und Wundheilung an, ist feuchtigkeitsbindend und stärkt die Hautbarriere.

Propolis hat viele positive Eigenschaften. Allerdings ist bei Allergikern Vorsicht geboten

