

Aktiv gegen Fußgeruch

Ein Blick in die GEHWOL Fußpflegetrends verrät: schwitzende Füße und Fußgeruch sind ein Problem, das in allen Altersgruppen auftreten kann. Aber: Bei Jugendlichen sind 42 Prozent betroffen, bei den über 60-Jährigen nur noch sechs Prozent! Ein Verhaltensproblem? Nicht unbedingt. Entscheidend ist die Ursache.

Bei einfacher Betrachtung lassen sich hauptsächlich drei Ursachen für Fußgeruch ausmachen: Normales oder natürliches Schwitzen, aber der Schweiß kann nicht verdunsten. Dies ist ein Verhaltensproblem. Betroffene tragen in diesem Fall häufig ungeeignetes (okklusives) Schuhwerk, Synthetikstrümpfe, Schuhe und Strümpfe werden nur selten gewechselt und die Körperhygiene lässt zu wünschen übrig. Der Geruch steht im Vordergrund, nicht das Schwitzen an sich.

Deshalb wird dieses Problem auch als Bromhidrose (gr. Bromos = Gestank, Hydros = Schweiß) bezeichnet. Davon zu unterscheiden sind die beiden anderen Ursachen, zum einen die idiopathische, zum anderen die symptomatische Hyperhidrose (gr. Hyper = darüber hinaus). In beiden Fällen schwitzen Betroffene übermäßig viel aufgrund einer Hyperaktivität der endokrinen Schweißdrüsen. Bei der idiopathischen Form geschieht dies ohne erkennbare Ursache, meist spontan und schon bei leichter Anstrengung oder Aufregung. Das Schwitzen beschränkt sich auf begrenzte Körperstellen, oft die Achseln, Hände oder Füße. Im Gegensatz dazu kann die symptomatische Form Anzeichen einer Grunderkrankung sein, zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, eine Infektion oder ein Nierenleiden, oder einer hormonellen Veränderung, bei Frauen vor allem in den Wechseljahren.



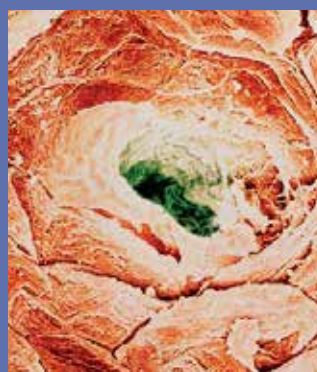
Geruchsursache: zu viele Schweiß zersetzende Bakterien (grün)

Bromhidrose

Unter normalen Umständen geben die 600 Schweißdrüsen pro Quadratcentimeter an der Fußsohle 30 Milligramm Schweiß pro Minute ab. Das Schwitzen dient vor allem der Thermoregulation. Beim Verdunsten von Schweiß entsteht Energie, die dem Organismus in Form von Wärme entzogen wird. Der Haut liefert Schweiß zudem Feuchthaltesubstanzen und Lipide. Aus okklusiven Schuhen kann der Schweiß jedoch nicht verdunsten. Er wird vielmehr durch Bakterien aus dem Mikrobiom der Haut zersetzt. Durch das Binnenklima im Schuh mit 37 Grad Celsius und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit können sich diese Keime auch noch optimal vermehren. Beim Zersetzen von Schweiß entstehen schließlich die übel riechenden Duftstoffe (kurzkettige Fettsäuren und Ammoniak).

Hyperhidrose

Medizinisch wird Hyperhidrose definiert als jede, über das normale (physiologische) Maß hinausgehende Schweißbildung am gesamten Körper oder lokalisiert im Bereich bestimmter Körperareale, bevorzugt unter den Achseln oder an Händen und Füßen. Eine übermäßige Schweißsekretion ist dann gegeben, wenn mehr Schweiß produziert wird, als zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur notwendig ist - am Fuß sind das mehr als 30 Milligramm pro Minute. Die Funktion der Schweißdrüsen wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Als Ursache der Hyperhidrose vermutet man daher eine überaktive Regulationstätigkeit der zuständigen Nervenfasern. Dazu gehört auch der in emotionalen Stresssituationen (z.B. Angst) aktive Sympathikus.



Übermäßig aktive endokrine Schweißdrüse (grün)

GEHWOL med Fußdeo-Creme oder Antitranspirant?

Die Frage der Pflegeempfehlung richtet sich nach der Ursache des Problems: Bromhidrose heißt: Zu viele Bakterien zersetzen nicht verdunsteten Schweiß. Hier kommt eine antimikrobielle Pflege in Frage. Bei einer Hyperhidrose wird zu viel Schweiß produziert. Ein Antitranspirant ist hierfür die richtige Empfehlung.

Von GEHWOL gibt es beides! Die med Fußdeo-Creme enthält einen hochkonzentrierten Wirkstoffextrakt aus Manuka-Öl und antimikrobiell wirksamem Zinkoxid in einer pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Grundlage aus Jojoba-Öl und Aloe vera. Studien belegen, dass die Rezeptur Fußgeruch für mindestens 24 Stunden beseitigt. Das med Antitranspirant hingegen enthält mit Aluminiumchlorohydrat einen Wirkstoff, der das Lumen der Schweißdrüsen verringert und somit die Schweißmenge reduziert. Zink-Ricinoleat bindet unangenehme Geruchsstoffe. Aloe vera und Avocado-Öl sorgen im Antitranspirant für eine reichhaltige Hautpflege.

