

Pflegemittel für Hautprobleme

WOHLTUENDE WIRKSTOFFE



Gesunde **Fußhaut** ist glatt, elastisch und widerstandsfähig.

Die meisten Fußpflegekunden haben jedoch mit **Hautproblemen** zu kämpfen. Lesen Sie, welche gängigen Wirkstoffe in Pflegemitteln **Linderung und Abhilfe** versprechen

egal ob Sie kosmetische oder medizinische Fußpflege anbieten: Die Gesunderhaltung oder Regeneration der Haut ist eine der wichtigsten Aufgaben. Tagtäglich sehen Sie sich mit verschiedenen Hautzuständen und Problemen konfrontiert und suchen nach Lösungen. Pflegemittel spenden Fett und Feuchtigkeit – je nach enthaltenen Wirkstoffen können sie aber noch viel mehr.

Hauttypbestimmung

Das wichtigste Kriterium zur Wahl der richtigen Pflege ist zunächst der Hauttyp. Dieser wird von der individuellen Talgproduktion bestimmt, die hauptsächlich hormonell gesteuert wird.

Man unterscheidet folgende Hauttypen:

- Die **normale Haut** mit einer ausgeglichenen Talgproduktion hat einen intakten Fett- und Feuch-

tigkeitsmantel. Die Haut fühlt sich glatt und geschmeidig an. Mit zunehmendem Alter kann sich jedoch die Tendenz zu trockener Haut entwickeln.

- Die **trockene bis sehr trockene Haut** verfügt aufgrund einer reduzierten Talgproduktion über zu wenig Fett und kann Feuchtigkeit nicht lange binden. Sie schuppt leicht, ist rau, spröde und empfindlich und neigt zu frühzeitiger Faltenbildung.
- Die **empfindliche Haut** leidet ganz besonders unter den heutigen Umweltbelastungen. Häufig reagiert sie allergisch oder gereizt auf einzelne Inhaltsstoffe. Empfindliche Haut benötigt spezielle Pflegemittel.

Trockene Haut

An den Füßen ist trockene Haut ein weit verbreitetes Phänomen. Besondere Aufmerksamkeit ist gefordert, wenn trockene Haut in Zusammenhang mit Erkrankungen steht, wie z.B. Diabetes, Neurodermitis, Psoriasis. Die Barrierefunktion der Haut wird durch die Trockenheit stark herabgesetzt. Zudem entstehen bei Überdehnung schnell Fissuren und Rhagaden, die zu Eintrittspforten für Infektionen werden können. Trockene Haut benötigt Fett und Feuchtigkeit. Es gibt viele Wirk- und Inhaltsstoffe, die einem trockenen Hautbild entgegen wirken, beispielsweise:

- Aloe vera
- Panthenol
- Harnstoff (Urea)
- Sheabutter

Fußpilz (Tinea pedis) entsteht meist in den Zehenzwischenräumen.





[www.beauty-forum.com/
akademie](http://www.beauty-forum.com/akademie)

DOWNLOADS

Unter den Stichwörtern
„**Wertvolle Pflegeöle**“
sowie „**Hautpflege
im Alter**“ finden Sie
weitere Infos
zum Herunterladen.

- Ölvarianten aus: Olive, Nachtkerze, Jojoba, Mandel, Rose, Argan, Traubenkern, Granatapfel, Sesam, Sonnenblume etc.

Gereizte Haut

Hautreizungen an Beinen und Füßen, auch Hautrötungen und kleine, oberflächliche Wunden, benötigen eine intensive Pflege. Die regelmäßige Anwendung geeigneter Pflegemittel begünstigt eine optimale Regeneration der Hautbarriere.

Empfohlene Wirkstoffe sind z.B.

- Mikrosilber wirkt antimikrobiell.
- Nachtkerzenöl stärkt die Hautbarriere.
- Panthenol wirkt entzündungshemmend.

Pilzempfindliche Haut

Pilzinfektionen an Haut und Nägeln haben sich zu einer wahren Volkskrankheit entwickelt. Ein Grund dafür ist, dass die Symptome häufig bagatellisiert oder als rein kosmetisches Problem abgetan werden.

Die häufigste Hautpilzerkrankung (Dermatomykose) ist der Fußpilz (Tinea pedis). Ein feuchtwarmes Mikroklima, z.B. zwischen den Zehen, begünstigt das Wachstum der Pil-

zerreger. Man unterscheidet verschiedene Erscheinungsformen von Fußpilz:

- **interdigital** (trockene Schuppung oder entzündliche Rötung zwischen den Zehen)
- **hyperkeratotisch** (zunächst feine Schuppung an der Fußsohle, später stark verhornt)
- **dishidrotisch** (Bläschenbildung im Bereich des Fußgewölbes und der Fußkanten)

Häufig entstehen zusätzlich sekundäre bakterielle Infektionen. Die Ansteckungsgefahr von Mensch zu Mensch über Strümpfe, Fußboden, Handtücher etc. ist gegeben.

Empfohlene Wirkstoffe sind z.B.

- Clotrimazol wirkt prophylaktisch.
- Urea bindet Feuchtigkeit in der Hornschicht, hält die Haut elastisch und unterstützt ihre Widerstandsfähigkeit.

Pilzempfindliche Nägel

Ein besonders hohes Nagelpilzrisiko haben neben sportlich aktiven Menschen auch Personen mit Durchblutungsstörungen an Händen und Füßen, mit Fußfehlstellungen, mit geschwächtem Abwehrsystem, mit Diabetes sowie generell ältere Menschen. In der Regel geht ein Befall der Haut einer Nagelmykose voraus. Unbehandelt zerstört der Pilz allmählich die Nagelplatte.

Empfohlene Wirkstoffe sind z.B.

- Extrakte der Spirulina- und Palmaria-Alge zur Stärkung der Nägel
- Clotrimazol zur Prophylaxe

Ohne Behandlung zerstört eine Onychomykose allmählich die Nagelplatte.



Wichtig: Mykosen sind eine ansteckende Krankheit. Sie heilen nicht von selbst ab, daher sollte immer ein Dermatologe hinzugezogen werden.

Schweißfüße

Fußschweiß und damit verbundener Fußgeruch sind für Betroffene äußerst unangenehm. Von einem echten „Schweißfuß“ spricht man jedoch erst dann, wenn die ekkrinen Schweißdrüsen vermehrt Schweiß

Im Alter treten häufig kombinierte Probleme auf: arthritische Veränderungen, Fuß- und Nagelpilz ...



absondern, so dass der Fuß dauernd feucht und kalt ist.

- Ekkrine Schweißdrüsen produzieren den wässrigen Schweiß und sind am ganzen Körper verteilt, besonders auf Handtellern und Fußsohlen.

- Apokrine Schweißdrüsen prägen den typischen Eigengeruch. Mit dem Schweißfuß-Syndrom sind nicht nur die Fälle mit „mangelnder Fußhygiene“ gemeint, sondern vor allem die Symptome, die sowohl eine regelmäßige als auch systematische Fußpflege erfordern. Hierfür bieten sich desodorierende, desinfizierende, antimykotisch und auch antibakteriell wirkende Produkte an.

Empfohlene Wirkstoffe sind z.B.

- Eichenrindenextrakt zieht die Hautporen zusammen.
- Salbeiextrakt reguliert die Schweißbildung und wirkt antibakteriell.
- Teebaumöl enthält Wirkstoffe zur Reinigung und Desinfektion.

Optimale Hautpflege

Empfehlen Sie Kunden mit Hautproblemen ein Produkt, das individuell auf sie zugeschnitten ist. Außerdem sollte der Kunde den Umgang mit dem Produkt beherrschen, um die Haut auch regelmäßig mit

Pflege zu versorgen. Es sollte ein Produkt sein, das

- schnell und nahezu rückstandslos in die Haut einzieht, ohne einen unangenehmen Fettfilm zu hinterlassen,
- es erlaubt, Textilien, Handschuhe, Strümpfe (auch Kompressionsstrümpfe) etc. direkt nach dem Auftragen wieder anzuziehen,
- eine hygienische und saubere Anwendung garantiert,
- eine leichte Handhabung durch seine Applikationsform bietet und somit auch eine bessere Compliance ermöglicht,
- die natürlichen Hautfunktionen wie Atmungs- und Transpirationsfähigkeit erhält,
- auch für Allergiker bestens geeignet ist.

Quellen und Literatur bei der Autorin



URSULA MARIA SCHNEIDER

Die Wellnessberaterin (IHK) und Entspannungstrainerin ist Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.