

# Haben Sie auch Schweißfüße?



## Hilfreiche Tipps gegen unangenehme Gerüche

Rund jeder Dritte leidet unter Fußgeruch, Männer etwas häufiger als Frauen. Fußschweiß ist zwar so gut wie immer gesundheitlich völlig unbedenklich, kann für den Betroffenen aber extrem unangenehm werden. Lesen Sie hier, wie Sie mit relativ einfachen Mitteln diesen belastenden Geruch loswerden.

■ Bei Einladungen in der Wohnung von Freunden, beim Arzt oder im Schuhgeschäft – es gibt zahlreiche Situationen, in denen Sie Ihre Schuhe ausziehen müssen. Keine angenehme Situation für alle unter uns, die unter Schweißfüßen leiden. Im Folgenden haben wir ein paar Tipps aufgelistet, die dabei helfen sollen, dass Sie sich künftig auch strumpfsockig wohlfühlen.

### Nicht an warmem Wasser und Seife sparen

Ganz am Anfang steht eine sorgfältige Hygiene. Wer von Fußgeruch betroffen ist, darf mit Wasser nicht

## WIE ENTSTEHT DER UNANGENEHME GERUCH?

Schwitzen ist ein völlig normaler und lebenswichtiger Vorgang. Hände und Füße sind die menschlichen Körperteile mit den allermeisten Schweißdrüsen. Rund 350 von ihnen finden sich pro Quadratzentimeter. Das hat evolutionstechnisch gesehen den Sinn, dass feuchte Hände und Füße beim Greifen und Laufen mehr Halt geben.

Ein gesunder Fuß gibt im Laufe von 24 Stunden rund 10 bis 20 Milliliter Wasser ab, das sind ein bis zwei Esslöffel. Der Schweiß an sich ist völlig geruchlos. Für den Geruch sind Bakterien verantwortlich, die auf der Haut leben. Diese Mikroben ernähren sich von den im Schweiß enthaltenen Stoffen Milchsäure, Harnstoff und Eiweiß. Ein Abbauprodukt ist dann die Buttersäure und die riecht so penetrant. Dabei entsteht auch der Stoff Dimethyldisulfid. Das ist die chemische Verbindung, die der Stinkmorchel ihren Namen gab.

Doch warum leidet dann der eine mehr unter Fußschweiß als der andere? Erstens haben die einen mehr Schweißdrüsen an den Füßen und die anderen weniger. Und zweitens spielt auch die Ernährung eine Rolle. Studien zeigen, dass Menschen, die sich vorwiegend pflanzlich mit wenig Fleisch und anderem tierischen Eiweiß ernähren und sich viel bewegen, seltener unter Fußgeruch leiden als Zeitgenossen, die viel Fleisch essen und sich wenig bewegen. Hormonelle Veränderungen in der Pubertät oder den Wechseljahren können vermehrten Fußgeruch zur Folge haben. Auch Stress und Nervosität führen bei vielen Menschen dazu, dass nicht nur die Hände feucht werden, sondern auch die Füße.



Käsefüße und Käse riechen ähnlich, weil in beiden Fällen die gleichen Bakterien für dieses Odeur sorgen. Verantwortlich ist das Bakterium *Brevibacterium linens*.

gensatz zu Körperpuder werden die Produkte für die Füße mit speziellen Zutaten versehen, die desinfizieren, kühlen und die Schweißproduktion und damit die Entstehung von Geruch verhindern. Aufgetragen wird der Puder morgens nach dem Waschen auf die möglichst trockenen Füße, und zwar großzügig sowohl auf die Sohle als auch in die Zehenzwischenräume.

## ALUMINIUMCHLORID ERST, WENN ANDERE MITTEL NICHT WIRKEN

Deodorants, Cremes und Lotionen mit Aluminiumchlorid bewirken, dass sich die Schweißkanäle zusammenziehen und der Fuß deswegen nicht schwitzen kann. Das funktioniert nach dem Motto: Wo nichts schwitzt, kann auch nichts riechen. Das Problem dabei: Über die Haut gelangt Aluminium in den Körper. In hoher Dosierung kann Aluminium Nerven schädigen. Deswegen empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)), dem Körper möglichst wenig Aluminium zuzuführen. Am besten, Sie versuchen es erst mal mit Deodorants und Fußcremes ohne Aluminium und greifen auf diesen chemischen Stoff nur bei besonders hartnäckigem Fußgeruch zurück.

sparen. Die Füße sollten mindestens einmal täglich gewaschen werden. Am besten morgens in warmem Wasser mit Seife ausführlich reinigen und danach kalt abbrausen. Achten Sie darauf, dass Sie auch die Zehenzwischenräume gut säubern. Anschließend die Füße gründlich abtrocknen und erst dann die Socken anziehen. Je nach Bedarf kann es auch Sinn machen, die Füße abends noch mal zu waschen. Helfen normale Seifen nicht, lohnt sich ein Versuch mit speziellen antibakteriellen Seifen. Sollte die Haut durch das Waschen trocken und spröde werden, tragen Sie am besten eine rückfettende Creme auf.

## Fußbäder mit Ölen, Essig, Natron oder schwarzem Tee

Wenn gerade mal ein bisschen mehr Zeit ist, sind Fußbäder mit verschiedenen



Zugaben eine gute Idee. Beispielsweise ätherische Zusätze wie Salbei- oder Lavendelöl reinigen nicht nur, sondern erfrischen die Haut und überdecken den Schweißgeruch. Natron aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt hilft auch gegen Bakterien, weil sich dadurch der pH-Wert im Wasser verändert und die Bakterien auf der Haut nicht mehr überleben können. Auch Essig und schwarzer Tee im Fußbad hemmen die Vermehrung von Bakterien. Testen Sie aus, was Ihnen am besten tut und am meisten hilft.

## Fußpuder legt feuchte Füße trocken

Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Füße mit speziellen Fußpuudern trocken zu halten. Bei diesen Pudern handelt es sich meistens um feinstgemahltes Talkum, das ist ein sehr weiches Mineral. Im Ge-

Warme Schuhe, dicke Socken – im Winter werden die Füße dick verpackt. Hitzestau und wenig Luft führt gerade zu dieser Jahreszeit zu Schweißfüßen.



Bakterien und auch Fußpilze lieben übrigens Hornhaut, in der sie ideale Bedingungen finden, um sich fleißig zu vermehren. Deswegen sollte – wenn Sie zu Fußschweiß neigen – die Hornhaut regelmäßig entfernt werden, entweder zu Hause oder durch eine professionelle Fußpflege.

### Schuhe im Wechsel tragen

Gerade wenn Sie zu Fußgeruch neigen, ist die Wahl guten Schuhwerks sehr wichtig. Es geht nichts über komplett aus Leder bestehende Schuhe. Leder ist Tierhaut und deswegen naturgemäß atmungsaktiv. Auch die Innensohle sollte unbedingt aus diesem natürlichen Material bestehen. Füße weg von Kunstleder! Ganz wichtig: Damit der Schweiß im Schuh nach dem Tragen wieder verdunsten kann, sollten Sie ihm einen Tag Pause gönnen und lieber zwei Paar Schuhe abwechselnd tragen. Hilfreich können auch dünne Einlegesohlen sein, um die Feuchtigkeit zu binden.

Bei eher hartnäckigen Fällen von Schweißfüßen können Sie auch mit regelmäßiger Desinfektion der Schuhe von innen und speziellen alkoholhaltigen Fußdeodorants versuchen, der Bakterien Herr zu werden.

### Socken: Baumwolle statt Polyester

Im Sommer freuen sich die Zehen über offene Schuhe, in geschlossenen Schuhen dagegen sollten Sie immer Socken tragen. Wichtig ist, dass diese einen hohen Anteil an natürlichen Materialien wie Baumwolle und Schafswolle haben und möglichst wenig synthetische Materialien. Eine Ausnahme bilden hier Funktionssocken, bei denen die Feuchtigkeit im Schuh gut weitergeleitet wird. Auch wenn die



Socken noch nicht riechen sollten, ziehen Sie bitte jeden Tag ein Paar frische Strümpfe an. Damit machen Sie den Bakterien das Leben schwer, die sich in bereits getragenen Socken besonders gut vermehren können. Gewaschen werden sollten Strümpfe bei 60 Grad. Erst bei dieser Temperatur werden die Bakterien auch sicher abgetötet.

Einen letzten Tipp wollen wir Ihnen aber noch mit auf den Weg geben: Ziehen Sie wo immer möglich die Schuhe aus und laufen Sie barfuß. Zugegeben, bei den aktuellen Außentemperaturen keine sehr hilfreiche Idee. Aber wenn Sie eine Fußbodenheizung zu Hause haben oder nicht speziell unter kalten Füßen leiden, spricht nichts dagegen, zumindest in den eigenen vier Wänden den Füßen ihre Freiheit wiederzugeben und barfuß oder nur in Socken zu laufen. ■

### WANN SIE ZUM ARZT GEHEN SOLLTEN

Bei den allermeisten Menschen ist Fußschweiß völlig harmlos. Anders sieht es bei dem Krankheitsbild der sogenannten Hyperhidrose aus, von der Fachleute bei einem krankhaften übermäßigen Schwitzen sprechen. In diesem Fall sollte ein Hautarzt aufgesucht werden. Einen Arzt sollten Sie auch dann konsultieren, wenn die Schweißbildung mit anderen Hautproblemen kombiniert auftritt. Wer unter starkem Fußschweiß leidet, hat beispielsweise auch deutlich öfters Fußpilz als andere Menschen.

In seltenen Fällen einer besonders extremen Schweißbildung wird Ihnen der Arzt raten, die Schweißdrüsen entfernen zu lassen. Damit lässt sich das übermäßige Schwitzen an den Füßen gut behandeln. Hierbei werden die Drüsen im Rahmen eines kleinen operativen Eingriffs entfernt.