

Wo drückt der Schuh?

Wenn uns im wahrsten Sinne des Wortes der Schuh drückt, sind oftmals Hühneraugen daran Schuld. Man versteht unter diesem umgangssprachlichen Begriff Verhornungen, die durch wiederholten Druck auf solche Hautstellen entstehen, die direkt einen Knochen überziehen. Zunächst bildet sich eine Hornschwiele. Bleibt der Druck weiterhin erhalten, wächst diese langsam in die Tiefe. Wenn dieser Dorn dann die Knochenhaut erreicht, wird diese gereizt und sendet Schmerzsignale aus. Es entstehen die typischen stechenden Schmerzen. Bevorzugte Stellen sind die Außenseite des kleinen Zehs oder der Fußballen. Wenn eine solche Verhornung im Zusammenhang mit Pumps und hohen Absätzen auftritt, kann man sicher davon ausgehen, dass es sich um ein Hühnerauge handelt. Wer eher bequeme Schuhe trägt und sich die Hornstelle nicht so recht erklären kann, der leidet womöglich an einer Stechwarze. Diese in die Tiefe wachsenden Warzen sind ansteckend, man kann sich z.B. im Schwimmbad infizieren. Hier empfiehlt sich die Behandlung durch einen Arzt. Gleiches gilt auch, wenn sich ein sonst ganz harmloses Hühnerauge plötzlich entzündet, anschwillt und eitrig wird. Auch Diabetiker mit ihren empfindlichen, oft schlecht durchbluteten Füßen sollten Hühneraugen niemals selbst behandeln. Die Gefahr von schlecht heilenden Verletzungen wäre zu groß.

Wie kann man nun den lästigen Hühneraugen wirkungsvoll zu Leibe rücken? Erste Maßnahme ist, die verursachenden Schuhe möglichst nicht oder nur kurz zu tragen und generell die Schuhe häufig zu wechseln, so dass die auf die Füße einwirkenden Druckbereiche verändert werden. Regelmäßige Pflege der Füße mit Fußbädern und guten Fußcremes beugt der Entstehung wirkungsvoll vor. Hier empfehlen sich Solefußbäder mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen sowie harnstoffhaltige Cremes, die sehr viel Feuchtigkeit in der Haut binden oder ebenfalls



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Cremes mit ätherischen Ölen. Diese erfrischen und beleben zusätzlich.

Sind schon Hühneraugen entstanden, helfen Tinkturen zum Aufpinseln oder spezielle Hühneraugenpflaster. Die Tinkturen enthalten die hornhautauflösenden Stoffe Salicylsäure und Milchsäure. Diese Substanzen wirken darüber hinaus entzündungshemmend. Wichtig ist, dass diese Tinkturen mit Hilfe des beigefügten Applikators punktgenau auf das Hühnerauge aufgetragen werden, damit sich nur die Verhornung löst, nicht aber die umliegende gesunde Haut.

Pflaster enthalten ebenfalls Salicylsäure in einer wachsartigen Matrix, die bei Körpertemperatur weich wird. Der Vorteil dieser Pflaster ist, dass sie gleichzeitig einen polsternden Ring haben, der den Druck an der zu behandelnden Stelle mindert. Auch Hydrogelpflaster sind mittlerweile im Handel, die wie eine zweite Haut über dem Hühnerauge liegen und es aufweichen. Wenn man täglich das Pflaster wechselt, kann man damit rechnen, dass man nach drei bis fünf Tagen den Horndorn nach einem Fußbad lösen kann.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**