



Professionelle Fußpflege

Damit's **keinem** stinkt

Genauso wie Akne tritt auch der unangenehme Schweißfuß häufig in der Pubertät auf, was nicht bedeutet, dass die Pubertät die Ursache dafür ist. Denn dann müssten alle Jugendlichen mit dem Problem zu kämpfen haben. Die Gründe sind vielfältig. Die Abhilfemethoden auch. Klären Sie Ihre jungen Kunden auf.

In der Pubertät lehnen sich Jugendliche häufig gegen die Normen der Eltern und der Gesellschaft auf. Hier könnte man einen Bezug zum „Gegenanstinken“, „mit jemandem stänkern“ vermuten. Mangelndes Selbstbewusstsein, ausgedrückt im Verstecken von Körperteilen wie z. B. den Füßen, kann ebenfalls eine Ursache sein. Diese Zielgruppe weiß manchmal nicht wohin mit ihren Gefühlen, ihren Ängsten (oft auch Berührungängsten) und versucht, diese zu verbergen. Dabei entstehen dann oft, ausgelöst z. B. durch Schul- oder Beziehungsstress, unangenehme Gerüche wie Fuß- und Achselschweiß. Manchmal nehmen Jugendliche diese Gerüche gar nicht so stark wahr wie Familienangehörige. Eltern müssen ihre Kinder darauf aufmerksam machen. Genau hier beginnt das Problem. Wie kann ich dieses kommunizieren, ohne den anderen in eine peinliche Lage zu bringen oder gar zu verletzen? Manchmal wollen Eltern das Gespräch gar nicht führen und kommen mit dem Problem zu Ihnen ins Institut nach dem Motto: „Eine Fußpflege wird schon alles richten“. Weit gefehlt, aber für Sie natürlich ein enormes Potential, eine neue Kundengruppe kennen zu lernen und mit viel Gespür langfristig an Ihre Einrichtung zu binden. „Empathie“ ist gefragt.

Nicht jeder Schweißfuß ist ein Schweißfuß

Fußschweiß sollte keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden, das wissen Sie als Profi und sind deshalb genau die richtige Anlaufstelle. Zum Kreis der jugendlichen Kundschaft gehören vielleicht auch Sportler. Solche werden sich möglicherweise etwas schwer tun, ihre Turnschuhe vor Ihnen auszuziehen, wenn sie an Schweißfüßen leiden. Ist doch etwas peinlich. Muss es aber nicht sein. Denn mit dem

Begriff Schweißfuß werden nicht nur die Fälle mangelnder Fußhygiene bezeichnet, sondern vor allem die Symptome, die tiefer liegende Ursachen haben und die sowohl eine regelmäßige als auch systematische Fußpflege erfordern.

Der echte Schweißfuß

Differenzieren Sie also bei Ihren jugendlichen Kunden und beugen Sie somit eventuellen Ängsten vor. Vom echten Schweißfuß spricht man erst, wenn die ekkrinen Schweißdrüsen vermehrt Schweiß absondern und der Fuß dauerhaft kalt und feucht ist. Vor allem muskel- und bänderschwache Füße können an vermehrter Schweißabsonderung leiden, wie z. B. auch der Plattfuß. Da „dauerhafte“ Schweißfüße ein ernst zu nehmendes Problem sind, sollten Sie Ihre jugendlichen Kunden über diese Problematik genauestens aufklären und ggf. auch einen Besuch beim Hausarzt empfehlen.

Die Entstehung von Fußschweiß

Beginnen Sie zunächst mit einer allgemeinen Erklärung; sie bietet Ihnen auch eine Basis für die weitere Kommunikation: An den Fußsohlen treten Schweißdrüsen vermehrt auf. Bei starker Belastung kann die normalerweise fast unsichtbare Schweißabsonderung auch tropfenförmig auftreten, als sichtbarer Schweiß. Die wasserhelle Flüssigkeit selbst besteht aus 98 % Wasser, worin Anteile an Milchsäure, Harnstoff, Ammoniak, Traubenzucker, Spuren von Vitaminen etc. zu finden sind. Erst wenn Füße dauerhaft schwitzen, spricht man vom echten Schweißfuß. Der Schweiß der ekkrinen Schweißdrüsen ist beim Austritt aus der Pore geruchlos. Erst durch die Zersetzung an der Luft entsteht der typische unangenehme Geruch.

Behandlungsempfehlungen

Nun müssen Sie im zweiten Schritt damit beginnen, den Kunden für seine Problematik zu sensibilisieren. Vermitteln Sie hier auf alle Fälle auch Verständnis für seine Situation. Machen Sie ihm klar: Da die Haut durch die dauernde Feuchtigkeit geschädigt wird (Säureschutzmantel), können sich ideale Eingangspforten für Haut- und Nagelpilze bilden, die

sich im feucht-warmen Milieu wohl fühlen. Deshalb muss der Schweißfuß therapiert werden. Sensibilisieren Sie den Kunden dahingehend, dass Schuhe gut gelüftet und täglich gewechselt werden müssen und dass das Strumpfwerk möglichst aus reinen Baumwollfasern bestehen sollte. Sprechen Sie auch Empfehlungen im Hinblick auf das Schuhwerk aus. Auch Turnschuhträger sollten gelegentlich auf einen Lederschuh (innen und außen aus Leder) oder gar offenen Schuh (im Home-Bereich) umsteigen und so dem Fuß eine luftige Abwechslung bieten. Barfuß-Laufen stellt eine zusätzliche und gesunde Alternative dar. Die Industrie hält für diesen Problembereich unterschiedliche Produkte bereit, die kühlen, erfrischen, desodorieren, desinfizieren, antimykotisch und auch antibakteriell wirken. Hierbei sollte die Creme- oder Schaumpflegegrundlage auf alle Fälle auch durch ein erfrischendes Spray für die Fußhaut ergänzt werden. Empfehlen Sie zusätzlich ein entsprechendes Pflegespray für den Schuh.

Alternativ-Methoden

Für Ihre Schweißfuß geplagten Kunden bietet sich zusätzlich auch die Iontophorese (Schwachstrombad) an. Dieses hilft, die Schweißfußbildung zu reduzieren. Das Spezialfußbad, das ca. 15 Minuten dauert, sollte täglich über einen Zeitraum von ca. 2 Wochen zuhause praktiziert werden. Anschließend kann das Bad einmal wöchentlich genommen werden. Empfehlen Sie Ihren jugendlichen Kunden, es abends beim Fernsehen oder Lesen anzuwenden. Bei regelmäßiger Anwendung bringt es relativ schnelle und dauerhafte Erfolge – ein gutes Argument bei Ihrer jugendlichen Kundschaft. Suchen Sie hier auch ggf. die Zusammenarbeit mit einem Mediziner. In manchen Fällen tragen die Krankenkassen die Gebühren für das Gerät. Sie sollten im Rahmen der Empfehlung dem Kunden das Gerät zeigen, erklären und ihn ein Testbad nehmen lassen.

Spezielle Inhaltsstoffe

Bei Schweißfuß bewährt haben sich Naturprodukte wie Eichenrindenextrakt und Salbei als auch antibakterielles Teebaumöl und erfrischendes Menthol. Diese Wirkstoffe reduzieren eine übermäßige Schweißproduktion, schenken der strapazierten Fußhaut neue Energie und beugen gezielt neuen Geruchskeimen vor. Doch nicht nur im Einsatz gegen den Schweißfuß werden sie aktiv, sondern sie wirken auch prophylaktisch gegen Fuß- und Nagelpilz. Achten Sie bei der Produktempfehlung auf die Inhaltsstoffe, die die Fußhaut trocken halten und geschmeidig pflegen. Dass Sie diese für den Verkauf parat halten, versteht sich von selbst. Sollten Sie es (wie gar nicht so selten in diesem Alter) mit einem Pflegegemuffel zu tun haben, lassen Sie den Jungkunden vielleicht aus einem kleinen Sortiment auswählen, z. B. seine favorisierte Duftnote oder sein Wunschhandlung (Creme, Lotion, Schaum oder Spray).



Anti-Fußschweiß **step by step**

Geben Sie den Betroffenen auf alle Fälle Verhaltens-tipps mit auf den Weg. Diese können Sie z. B. in einer kleinen Broschüre zusammenfassen. Der Text sollte kurz und leicht verständlich sein sowie ansprechendes Bildmaterial enthalten. Hier die wichtigsten Tipps auf den Punkt gebracht:

- Strümpfe und Schuhe täglich wechseln und ausreichend (über Nacht) lüften
- Schuhe sollten sowohl innen als auch außen aus Leder sein.
- Turnschuhe gelegentlich in „Sagrotan“ waschen. Anschließend sollten diese besonders gut getrocknet werden (im Sommer in der Sonne). Danach empfehlen sich von Zeit zu Zeit neue Ledersohlen oder die Einlage von Zedernholzsohlen.
- Füße regelmäßig täglich mit lauwarmem Wasser und leichten Badezusätzen waschen, z. B. mit Extrakten, die adstringierend wirken, wie Eichenrinde, Salbei, Thymian. Kamillen-, Schafgarben- oder Heublumenextrakte haben eine heilende Wirkung.
- Jugendliche duschen lieber als baden. Profitipp: In die Duschwanne Wasser einlaufen lassen, mit einem auf den Schweißfuß abgestimmten Fußbadeextrakt anreichern und während des Duschens die Füße darin baden. Zum Schluss den ganzen Körper abspülen.
- Gründlich abtrocknen, besonders im Zehenzwischenraum
- Ein Puderspray zum Absaugen der Feuchtigkeit empfehlen. Bei Jugendlichen sehr beliebt sind Fußdeos als Frischesprays, die gerade im Sommer (bei den Mädels in der Handtasche, bei den Jungs in der Sporttasche) nicht fehlen sollten. Bakterienhemmende Wirkstoffe in diesen Produkten unterstützen die Pflege.
- Alternativ eine Spezialfußcreme oder eine Schaumcreme empfehlen
- Auf die Schnelle: Einige Tropfen Pfefferminzöl in die Schuhe träufeln. Das behebt aber keinesfalls das Problem, sondern verbessert lediglich kurzfristig den Geruch.

Mit all' diesen Empfehlungen bieten Sie dem Schweißfuß Ihrer jungen Zielgruppe Paroli. Ran ans Werk und dranbleiben, so dass regelmäßige Fußpflegetermine ein absolutes „To do“ für diese Zielgruppe sind. Dann können Sie überprüfen, wie die Hautbeschaffenheit (Feuchtigkeit) als auch die Geruchsentwicklung (Schweiß) sich verändert bzw. verbessert hat und Ihre jugendlichen Kunden im Erfolg bestätigen oder ggf. noch etwas nachhelfen, damit das Problem auch tatsächlich und langfristig gelöst ist.

Die Autorin

Die Wellnessberaterin, Entspannungstrainerin und Inhaberin von Drehpunkt Fuß, **Ursula Maria Schneider** (IHK zertifiziert), arbeitet eng mit Fußpflegern, Kosmetikern, Podologen und der Industrie zusammen.

