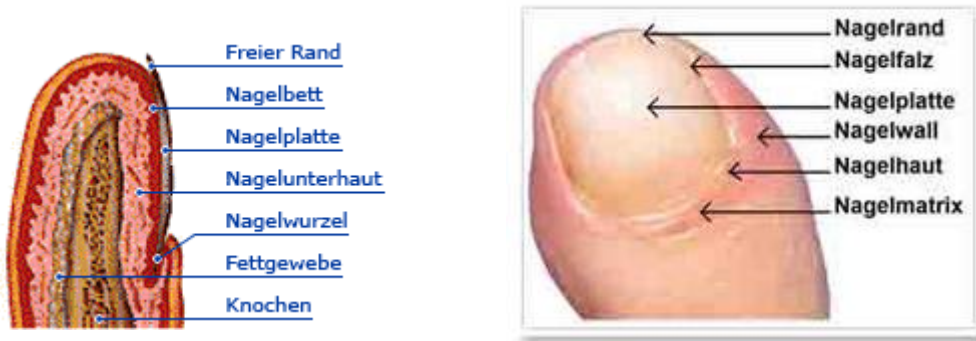


Kundeninformation zur eigenen Fußpflege

Anatomie des Nagels

Die Nägel an unseren Zehen ist, wie das Haar, totes Gewebe, dass aus einem verhärteten Protein besteht: der Hornsubstanz Keratin. Der sichtbare Teil des Nagels heisst Nagelkörper; die Nagelwurzel ist dahinter in der Hautfalte verborgen. Unter dem Nagel liegt das Nagelbett. Hier teilen sich die Zellen, verhornen, sterben ab und werden so zum Bestandteil des Nagels. An einem Tag wachsen die Nägel um ungefähr 0,1 Millimeter, in einem Monat also etwa drei Millimeter.

Nagelanalyse



Hornhaut an Ihren Füßen soll Ihre Füße bei zu starker Belastung vor Verletzungen schützen. Eine Hornhautschicht ist also normal und gewollt. Sollte im Laufe der Zeit die Hornhaut unansehnlich oder störend werden dann versuchen Sie die Hornhaut vorsichtig mit einem Bimstein zu entfernen. Eine zu starke Hornhautschicht bildet leicht Risse und Wunden. Bitte nutzen Sie in keinem Fall eine Schere! Im Zweifel berät Sie Ihre Fusspflegerin.

Fußpilz ist eine der "häufigsten" Hauterkrankungen und kann durch verschiedene Erreger, z.B. Fadenpilze oder Hefepilze hervorgerufen werden. Es kommt zu Entzündungen und Nässen, Hautabschuppungen oder Blasenbildung mit Juckreiz zwischen den Zehen. Später können auch die Fußsohlen, besonders die Fußlinien und die Zehennägel, befallen werden (Nagelpilz).

Die Ansteckung kann überall erfolgen. Besondere "Gefahrenquellen" sind Feuchträume, also Schwimmbäder, Saunen oder öffentliche Duschen. Verletzungen des Nagelbettes begünstigen das Eindringen der Pilzkeime in den Fußnagel.

So schützen Sie sich vor Pilzen:

- Bei Benutzung von (feuchten) Gemeinschaftseinrichtungen sollten Sie immer Badeschuhe tragen
- Bei warmem Wetter Luft an die Füße lassen und barfuß laufen
- Leicht schwitzende Füße immer trocken halten, evtl. mit desodorierenden Cremes oder Fußbädern.
- Nach dem Baden Zehenzwischenräume gut abtrocknen.
- Keine synthetischen Strümpfe tragen, diese fördern das Schwitzen an den Füßen
- Waschen Sie Ihre Badematten regelmäßig
- Nagelscheren und feilen sollten Sie nach, jeder Benutzung desinfizieren
- Bewahren Sie infizierte Fußhandtücher und Strümpfe immer in einen gesonderten Behälter auf,
- Alle Textilien, die mit dem Pilz in Kontakt kamen, werden im Kochwaschgang gewaschen.
- Wenn Kochwäsche nicht möglich ist, setzen Sie pilztötende Substanzen zum Waschen ein
- Benutzen Sie für die Füße immer ein frisches, separates Handtuch
- Tragen Sie Baumwollsocken, die mindestens bei 60°C gewaschen werden können
- wechseln Sie täglich Ihre Socken
- Sprühen Sie die Schuhe nach jedem Tragen mit einem Antipilzspray aus, und lassen Sie sie gut durchtrocknen

Nagelpilz ist sehr häufig Folge einer Fußpilzerkrankung, aber auch Ansteckung kann vorkommen. Verfärbt die Nägel weiß, bräunlich oder gelblich. Die Nägel verdicken sich schließlich, wirken glanzlos, und es kommt zu Abschilferungen. Im weiteren Verlauf werden die Nägel rau, brüchig und krümmelig. Dann lockert sich die Nagelplatte, und der Nagel hebt sich sogar teilweise vom Nagelbett ab. Nagelpilz ist bei vielen Menschen so schmerzhaft, dass sie nicht mehr unbeschwert gehen können und ihre Lebensqualität erheblich eingeschränkt ist.

Weißlich belegte und eingerissene Haut in den Zehenzwischenräumen deuten auf einen Fußpilz. Verfärbte (gelblich oder weißlich) oder verdickte Fußnägel deuten auf einen Nagelpilz. Sprechen Sie Ihre Fußpflege bei Ihrem nächsten Termin auf eine Behandlung der Pilzerkrankung an.

Fußflegetipps für Zuhause

1. Warme Badewonne

Ein Fußbad tut gut und bereitet optimal auf die Pflegeeinheiten vor. Hier können die Füße entspannen. Einige Tropfen Latschenkieferöl, Zitronengras, Minze oder Thymian erfrischen, Melissenöl entspannt, und ein Löffel Senfpulver heizt ein. In der Drogerie gibt es auch fertige Fußbäder, z.B. von Alverde. Anschließend die Füße sorgfältig abtrocknen und die Nagelhaut vorsichtig zurückschieben.



2. Gut abgeschnitten

Kurz und relativ gerade: So sollte ein perfekter Fußnagel aussehen. Auf die Nagelschere und Nagelknipser lieber verzichten. Die Feile sorgt für ein sanftes Kürzen und Pflege der Fußnägel.

3. Zart gerubbelt

Hornhaut entfernen Sie mit einer speziellen Feile oder Bimstein. Auf Raspel oder Hobel verzichten Sie besser – Verletzungsgefahr, überlassen Sie das Ihrer Fußpflege. Streichelzart werden die Füße, wenn Sie vier Esslöffel Meersalz und zwei Esslöffel Olivenöl mischen und die Füße damit massieren. Erst die Sohle, dann Zehen und Spann.



4. Weich gecremt

Zum Abschluss gibt es noch eine Portion Pflegecreme. Die Wunderwaffe gegen trockene, verhornte Füße: Hirschhornalg (Apotheke). Außerdem sollten Sie beim täglichen Eincremen nach der Dusche die Füße nicht vergessen. Und: Mithilfe einer speziellen Polierfeile und pflegendem Nagelöl sind glänzende Fußnägel kein Problem.