

Was Sie über Schweißfüße wissen sollten:

- Was sind Schweißfüße
- Ursachen
- Auswirkungen (Fußgeruch)
- Behandlung
- Hilfsmittel

Was sind Schweißfüße

Eine überdurchschnittliche Schweißproduktion wird auf eine erhöhte Aktivität des vegetativen Nervensystems, aber auch auf übernormal große Schweißdrüsen zurückgeführt. Im Fall einer erhöhten Schweißproduktion an den Füßen, wenn pro Fuß und Minute mehr als 50 mg Schweiß abgesondert werden, spricht man von einer Hyperhidrosis plantaris.

Die weitverbreitete Annahme, Fußschweiß diene der Regulierung der Körpertemperatur, ist falsch. Die Schweißfunktion der Füße (auch der Hände) wird von einem besonderen Zentrum im Zentralnervensystem gesteuert und soll die Haftungsfähigkeit der (nackten) Füße erhöhen. Deshalb schwitzen Hände und Füße nicht, während der Mensch schläft. Die Schweißproduktion der anderen Körperflächen wird indessen vom thermoregulatorischen Zentrum gesteuert.

Ursachen

Eine Veranlagung zu sogenannten Schweißfüßen ist stark erblich bedingt. Litt ein Elternteil unter Hyperhidrosis, ist die Wahrscheinlichkeit, dass man selbst hiervon heimgesucht wird, groß.

Ursachen für eine erhöhte Schweißproduktion sind Belastungssituation, wie z.B. Stress, auch emotionaler Stress, oder physische Erkrankungen. Hierzu gehören vornehmlich Diabetes und Krebs. Insofern empfiehlt es sich, im Falle einer länger währenden erhöhten Schweißproduktion an den Füßen, einen Arzt aufzusuchen.

Die Hormonumstellung in der Pubertät kann auch zu erhöhter Schweißbildung bei Jungen und Mädchen führen. Dies ist kein Grund zur Besorgnis und verschwindet meist nach einigen Monaten oder wenigen Jahren. Trotzdem ist es den betroffenen Jugendlichen sehr unangenehm, auch weil in diesem Alter das Selbstbewusstsein noch sehr ungefestigt ist.

Bei jedem Menschen kann erhöhter Fußschweiß durch das Tragen von falschem Schuhwerk und Socken auftreten. Vermeiden Sie Schuhe aus schlechtem Material und schlechter Passform. Sparen Sie nicht an den Schuhen und Socken.

Auswirkungen (Fußgeruch)

Erhöhte Schweißproduktion an den Füßen ist erstmal harmlos. Frischer Schweiß stinkt nicht. Er besteht zu 99% aus Wasser. Der unangenehme Geruch entsteht durch die Verwandlung der Fettsäuren, die sich im restlichen 1% des frischen Schweißes befinden, in Ameisensäure oder Buttersäure. Verantwortlich hierfür sind die Bakterien auf der Haut.

Infolge einer übermäßigen Schweißproduktion an den Füßen können auch Fußsohlenwarzen und Pilzinfektionen auftreten, zwei Krankheitsbilder, die meist schwer zu behandeln sind.

Behandlung

Mangelnde Hygiene ist nicht die Ursache von Schweißfüßen. Doch kann man mit angemessener Hygiene und Fußpflege der Geruchbildung vorbeugen, was für die Betroffenen schon eine große Erleichterung darstellt. Empfehlenswert sind insbesondere folgende Maßnahmen:

- Regelmäßiges Waschen der Füße mit kaltem Wasser, möglichst morgens und abends, gut trocknen, gegebenenfalls mit weichem Papier oder einem Föhn.
- Fußcreme oder auch Lotionen mit Aluminiumchlorid verwenden, da sie zu einem Zusammenziehen der Schweißkanäle führen. Die Schweißdrüsen können so keinen Schweiß abgeben. Ansonsten auch Deosprays für die Füße: Es gibt Fußtücher mit Aluminiumchlorid, die gezielt die Schweißproduktion verringern (z.B. <http://www.everdry.de>). Auch die Produkte von Balea sind sehr empfehlenswert (<http://www.dm.de>).
- Auch mit Fußpuder kann man die Schweißkammer in den Schuhen austrocknen, da es den Schweiß aufsaugt und somit unmittelbar wirkt.
- Möglichst häufig barfuß laufen oder offene Schuhe tragen, so dass der Schweiß schnell verdunsten kann. Schuhe aus atmungsaktivem Material tragen und häufig wechseln. Die Schuhe wöchentlich mit einem Hygiene-Spray desinfizieren (z.B. von Sargotan oder Denk Mit). Schuhe regelmäßig wechseln und lüften. Schuhe nie barfuß tragen.
- Geruchshemmende Einlegesohlen verwenden. Hier bieten sich Aktivkohle-, Zedernholz- oder Zimtsohlen an. Die Sohlen ersetzen, wenn sie anfangen zu riechen (<http://www.zimtsohlen-shop.de>)
- Socken mit Kupferfasern tragen, die Bakterien und Pilze abtöten und ein gesundes Fußklima fördern. (erhältlich bei <http://www.bonn-copper.de>).

Bitte beachten Sie, dass dieser Beitrag allein Ihrer Information dient - nicht zur Selbstdiagnose oder -therapie. Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und folgen Sie seinen Empfehlungen.