



© TinaFields / istockphoto.com

**D**er Begriff „Schrunde“ geht auf das althochdeutsche Wort „scrunta“ zurück, was soviel wie Riss, Spalte oder auch Felshöhle bedeutet. Und diese Definition sagt schon viel über das Wesen von Schründen aus: Umgangssprachlich sind damit oberflächliche Einrisse in der äußeren Hornschicht der Haut gemeint. Diese spaltförmigen, oft nur wenige

Zellschichten tiefen Furchen treten bevorzugt an den Füßen auf und hier vor allem im stark beanspruchten Fersen- und Ballenbereich.

Warum sich die lästigen und mitunter auch schmerzhaften Risse ausgerechnet „unter den Füßen“ breit machen, lässt sich leicht erklären: Im Fersen- und Ballenbereich wird die Haut – durch Druck und Reibung – oft übermäßig strapaziert. Um die hohe Belastung auszugleichen, bildet die äußere Hautschicht (Epidermis) vermehrt Hornhaut.

Sie besteht aus abgestorbenen Zellen, den Corneozyten, die zusammen mit den Haut- und Talgdrüsenfetten sowie Feuchtigkeit eine Art Schutzmantel bilden. Dieser Mantel bewahrt den Körper vor thermischen und mechanischen Reizen. Vor allem aber schützt die Hornhaut davor, dass pathogene Keime durch die Haut in den Organismus eindringen und Infektionen auslösen können. Durch

den Prozess der Zellbildung erneuert sich die Hornhaut etwa alle 14 Tage selbst: Vitale Zellen in tieferen Hautschichten sterben ab und werden durch nachrückende Zellen an die Oberfläche gedrängt, wo sie ältere Hornzellen abstoßen. Im Laufe der Hauterneuerung bilden vitale Zellen gleichzeitig die für den elastischen Zusammenhalt der Hornzellen wichtigen Lipide. Vermehrte Hornhautbildung, medizinisch als Hyperkeratose bezeichnet, ist an sich

# Belastung für die Füße

Die Haut ist dort ständig unter Druck und oft trocken wie die Wüste. Dadurch kann sie leicht einreißen – **Schrunden** und **Rhagaden** entstehen. Erklären Sie Ihren Kunden, wie sie rissiger Haut vorbeugen können und was im Akutfall dagegen hilft.

eine äußerst sinnvolle Reaktion des Körpers, um tiefer liegende Gewebeschichten zu schützen. Andererseits verliert übermäßig verhornte Haut aber auch ihre natürliche Elastizität und Reißfestigkeit. Verhornte Haut ist hart, trocken und reißt leicht ein. Und so entstehen im übermäßig verhornten Fersen- und Ballenbereich hartnäckige Schrunden.

Mit diesem Problem kommen viele Kunden in die Apotheke. Als PTA sollten Sie dann genau nachfragen, denn: Während es sich bei spröder Hornhaut meist „nur“ um ein kosmetisches Problem handelt, das sich mit geeigneten Pflegeprodukten aus dem Apothekensortiment wieder in den Griff bekommen lässt, sind tiefere Einrisse (Rhagaden) zunächst ein Fall für den Podologen.

**Tiefe Furchen** Der Begriff Rhagade ist ein medizinischer Fachterminus, der sich vom griechischen „rhagáda“ ableitet, was soviel wie „Einreißung“ heißt. Medizinisch ist die Rhagade definiert als „meist narbenlos abheilender spaltförmiger

Einriss in die Haut infolge Überdehnung bei herabgesetzter Elastizität“. Im Extremfall können Rhagaden bis ins Unterhautgewebe und auf die Knochen reichen. Unterschieden wird zwischen trockenen und feuchten Vertretern ihrer Art. Für beide gilt: Sie benötigen eine fachgerechte Pflege, da sie sich nicht von selbst zurückbilden.

Feuchte Rhagaden treten vor allen in den Zehenzwischenräumen oder auf der Fußsohle im

## INTENSIVKUR FÜR DIE FÜSSE

Empfehlen Sie Apothekenkunden, die über trockene, rissige Hornhaut klagen, doch einmal eine Intensivkur. Und so wird es gemacht: Vor dem Zubettgehen spezielle Schrunden-salbe dick auf die gereinigten und gut abgetrockneten Füße auftragen, Socken überziehen und die „Salbenpackung“ über Nacht einwirken lassen.

Bereich der Zehengrundgelenke auf. Ursache ist starkes Aufquellen der Haut, eine so genannte Mazeration. Von feuchten Rhagaden werden vor allem Menschen geplagt, die auch unter Schweißfüßen (Hyperhidrosis pedis) leiden, die aus beruflichen Gründen luftundurchlässiges Schuhwerk (z. B. Gummistiefel) tragen müssen oder die in feuchtem Klima (z. B. Schwimmbädern) arbeiten. Aber auch Patienten mit einer Fußpilzinfektion sind gefährdet. Feuchte Rhagaden können mit desinfizierendem Spezialpuder (z. B. GEHWOL® med Fußpuder) „trockengelegt“ werden. Häufiger sind trockene Rhagaden, die oft im Fersen- oder Ballenbereich lokalisiert sind. Es gibt zahlreiche Faktoren, die das Entstehen trockener Hauteinrisse begünstigen: Neben dem biologischen Alterungsprozess, der mit Elastizitäts- und Feuchtigkeitsverlust der Haut einhergeht, führen Erkrankungen wie Diabetes, Durchblutungsstörungen sowie Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Psoriasis oder „Fischschuppenkrankheit“ (Ichthyosis) oft zu tiefen Einrisse

in der Fußhaut. Darüber hinaus können auch chemische und thermische Reize, übermäßige Belastungen – beispielsweise durch intensiven Sport oder Übergewicht – sowie Fehlstellungen des Fußes, wie Knick-, Spreiz-, Senk- oder Plattfuß, Rhagaden Vorschub leisten.

**Auf zum Spezialisten!** Die Behandlung erfolgt zunächst bei einem Fußpfleger. Patienten mit Diabetes oder Hautkrankheiten sollten unbedingt einen medizinischen Fußpfleger (Podologen) aufsuchen. Nach dem Erweichen der Hornhaut wird sie vom Fußpfleger fachgerecht und für den Patienten schmerzfrei mit dem Skalpell, dem Hornhauthobel oder der Hohlmeißelklänge abgetragen. Dann wird mit einem Diamantschleifer geglättet, die Risse werden mit kleinen Diamantschleifern ausgeschliffen. Die professionelle Behandlung ist notwendig, um ein Infektionsrisiko weitgehend auszuschließen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang der Hinweis für Ihre Kunden, dass Rhagaden keine Lappalie sind: Sie können sich zu nässenden ▶

► oder blutenden Wunden entwickeln und erhebliche Schmerzen verursachen. Darüber hinaus dienen die Einrisse als Eintrittspforte für Infektionserreger und Hautpilze.

**Systempflege gegen Schrunden** Grundsätzlich gilt: Haut, die zu Schrunden oder gar Rhagaden neigt, muss zu Hause konsequent gepflegt werden – auch nach dem fachmännischen Abtragen rissiger Hornhaut

einem Hornhautschwamm oder Bimsstein abzurubbeln.

Für die Pflege bei Neigung zu rissiger Hornhaut eignet sich eine hochwertige, medizinische Schrundensalbe (z. B. GEHWOL® med Schrunden-Salbe) aus dem Apothekensortiment. Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, dass regelmäßiges Eincremen mit einer fetthaltigen Schrundensalbe hilft, die Elastizität und Widerstandsfähigkeit der trockenen, rissigen

(siehe Seifengeschichten) und hautfreundlichen Fetten eine wirksame Kombination aus natürlichen ätherischen Ölen, aktiviertem Zinkoxid, dem pflegenden Hautvitamin Panthenol und dem entzündungshemmenden Kamillenwirkstoff Bisabolol. Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass es sich bei Schrundensalbe um ein dermatologisch geprüftes Produkt handelt, das auch für die Pflege der besonders empfindlichen,

**Tipps für trockene Haut** Eine Vorstufe rissiger Hornhaut ist sehr häufig trockene Haut an den Füßen. Unter diesem Problem leiden vor allem ältere Menschen, da die Aktivität der Talg- und Schweißdrüsen im Alter nachlässt. Typischerweise sind auch Diabetiker von trockener Haut betroffen, die durch einen Mangel an Fett und Feuchtigkeit gekennzeichnet ist. Aus diesem Grund wird trockene Haut auch als „hydrolipidarm“ bezeichnet. Wird trockene Fußhaut nicht konsequent gepflegt, spricht schonend gereinigt und von außen mit Fett und Feuchtigkeit verwöhnt, kann es leicht zu Schrunden kommen. Darauf sollten Sie im Beratungsgespräch hinweisen und Kunden mit trockener Fußhaut empfehlen, ihre Füße täglich einzucremen. Gut für die trockene, spröde Haut geeignet sind reichhaltige Pflegecremes (z. B. GEHWOL® med Lipidro Creme), die den Mangel an Lipiden und Feuchtigkeit ausgleichen. Sie enthalten hochwertige hautverwandte Lipide wie beispielsweise Avocado- und Sanddornöl, wasserbindende Substanzen wie Harnstoff sowie weitere Pflegekomponenten wie Algenextrakte und Allantoin, das die Regeneration der Haut fördert. Gut zu wissen: Bei GEHWOL® med Lipidro Creme handelt es sich um eine leichte Öl-in-Wasser-Emulsion mit einem Lipidgehalt von gut 20 Prozent. Die Formulierung ermöglicht eine schnelle Wirkstoffpenetration in die obere Hornschicht, eine gute Reduktion des Wasserverlustes durch die Haut, jedoch ohne vollständige Okklusion. Das heißt: Die natürliche Transpiration der Haut ist uneingeschränkt möglich. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin

## SEIFENGESCHICHTE(N)

Als vor über 6000 Jahren die erste Seifenrezeptur entdeckt wurde, stand weniger der reinigende als der heilende Effekt im Mittelpunkt. Das erste überlieferte Rezept stammt aus der Zeit um 2500 vor Christus. Das chemische Grundprinzip der Herstellung hat sich bis heute nicht verändert – Seifen werden aus natürlichen Fetten und Ölen durch Umsetzung mit Alkalilauge hergestellt. So verwendet man Fett (z. B. Rindertalg oder Pflanzenöl) mit Kaliumcarbonat zur Herstellung weicher Seifen (z. B. Schmierseife) und Natriumcarbonat für feste Seifen (Kernseifen). Ohne den Zusatz von Duft- und Farbstoffen ist diese Rezeptur Basis für die **medizinische Seife** (Sapo medicatus). Die gelblich klare Lösung mit dem typischen Kernseifenduft war bis ins 18. Jahrhundert fast ausschließlich für kosmetische und medizinische Zwecke gedacht. Durch Zusatz unterschiedlicher arzneilicher Wirkstoffe (z. B. Schwefel, Teer) wurde sie zur Behandlung von Hautkrankheiten eingesetzt. Medizinische Seife gilt als wundheilungsfördernd, mild desinfizierend und hornhauterweichend. Sie ist in der Lage, die Haut vor Infektionen zu schützen sowie ihre Aufnahmebereitschaft für heilende und pflegende Wirkstoffe zu erhöhen. Diese Eigenschaften machen medizinische Seife auch für die Fußpflege wertvoll. In GEHWOL® med Schrunden-Salbe bringt die alkalisch wirkende Seife die Hornhaut zum Quellen und ermöglicht es den antimikrobiell wirksamen und regenerierenden Inhaltsstoffen, leichter in die Hornhautschicht zu gelangen.

durch einen Podologen ist Systempflege in den eigenen vier Wänden unerlässlich. Leichtere Verhornungen der Fußhaut können meist selbst entfernt werden: Empfehlen Sie Ihren Kunden, die Füße zunächst etwa zehn Minuten lang lauwarm zu baden (z. B. mit GEHWOL® Fußbad) und die überschüssige Hornhaut dann behutsam mit

Haut wiederherzustellen. Somit kann einem erneuten Einreißen der Hornhaut entgegengewirkt werden. Verantwortlich für die präventive und pflegende Wirkung der GEHWOL® med Schrunden-Salbe ist die spezielle Kombination hochwertiger Inhaltsstoffe: Sie enthält in einer bewährten Grundlage aus medizinischer Spezialseife

trockenen Diabetikerhaut hervorragend geeignet ist. Abraten sollten Sie Diabetikern jedoch auf jeden Fall davon, an vorhandenen Schrunden selbst herumzudoktern. Die Abtragung überschüssiger Hornhaut und die Versorgung selbst kleinster Hautrisse sollten Kunden mit Diabetes grundsätzlich dem Podologen überlassen.

# FIT FÜR DIE BERATUNG

**Liebe PTA**, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung - und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten. **Die Redaktion**

Lesen Sie im Heft den Artikel „Belastung für die Füße“ ab Seite 68, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort:

»Fit für die Beratung - Belastung für die Füße«

Postfach 11 80 · 65837 Sulzbach (Taunus)

Fax 0 61 96/76 67-269

E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

**Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!**

## Das sind unsere Fragen im September:

### 1. Welches Problem beschreibt die Bezeichnung „Schrunde“? Einen ...

- A oberflächlichen Einriss in der äußeren Hornschicht der Haut?
- B spaltförmigen Einriss bis in das Unterhautfettgewebe?
- C Einriss im Bereich der Zehenzwischenräume?

### 2. „Ichthyosis“ ist die fachliche Bezeichnung für ...

- A übermäßige Hornhaut.
- B übermäßig schwitzende Haut.
- C Fischeschuppenkrankheit.

### 3. Zur Herstellung weicher Seifen verwendet man ...

- A Natriumcarbonat.
- B Kaliumcarbonat.
- C Zinkcarbonat.

## Einsendeschluss ist der 30.09.2012

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

# MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Folgende Preise stellt unser Aktionspartner zur Verfügung:**



## 1. Preis

Urlaubsreise nach Italien, Städtetrip nach Paris, Geschäftsstermin in Berlin oder einfach nur ein Besuch bei der Familie: Mit unserem Hauptpreis ist Ihre Lieblingskosmetik immer griffbereit. Der Kosmetikkoffer Sintesis des italienischen Luxushandtaschenherstellers Bric's ist der perfekte Begleiter auf jeder Reise. Die robuste Schale aus Bayer-Polycarbonat wird durch edle Tragegriffe und Details aus echtem Leder ergänzt. Durch die praktische Aufteilung in zwei Fächer sind die Kosmetika stets übersichtlich geordnet. Der Koffer ist mit einem praktischen Trolley-Aufsteck-System versehen, kann aber auch in der Hand oder über die Schulter getragen werden. Das TSA Zahlenkombinationsschloss sichert den hochwertigen Inhalt vor Diebstahl.

## 2. bis 10. Preis

Die sechsteiligen Gewinnsets von **Gehwol®** sorgen für schöne und gepflegte Füße. Im Wärme-Balsam vermitteln Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer, ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel sowie belebender Kampfer ein angenehmes Wärmegefühl und wirken durchblutungsfördernd. Trockene Haut wird mit Gehwol® med Lipidro Creme intensiv gepflegt. Harnstoff, Glycerin, Sanddorn- und Avocadoöl sowie ein belebender Algenextrakt bringen die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht. Hochwertige Pflegesubstanzen in den Fußcremes und im Gehwol® Bein-Balsam stärken die Fuß- und Beinhaut und machen sie weich, geschmeidig und widerstandsfähig auch gegen Fußpilz. Spray-Liebhaber genießen eine ausgewogene und reichhaltige Pflege mit einem pflegenden Fußspray.



DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL® freuen sich auf Ihre Teilnahme.

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE

 **GEHWOL®**  
Alles für das Wohl der Füße.