

Ziemlich schmerzhaft

# Wenn die Zehen Augen machen



Bei zu engem Schuhwerk oder hohen Absätzen können die Füße mit enormem Druck belastet werden. Die Haut reagiert auf den Stress von außen sofort: Der Druck führt zu einer vermehrten Durchblutung, welche das Zellwachstum anregt. Infolgedessen verhornen mehr Hautzellen, und schmerzende Hühneraugen (Clavi) entstehen.

Die Ursache für Hühneraugen (lat. Clavus) ist der ständige Druck auf Hautpartien, die über einem Knochen liegen. Die Fußhaut reagiert mit verstärkter Hornhautbildung. Dabei wächst sie trichterförmig nach innen, und es entsteht ein harter Hornkern. Seinen Namen verdankt das Hühnerauge seinem typischen erhabenen, kreisförmigen und gelblichen Aussehen. Bleibt der Druck über lange Zeit bestehen, bohrt sich der entstandene Kern immer tiefer in die Haut. Dort kann er bis auf die mit Nerven und Blutgefäßen durchzogene Lederhaut wachsen und quälende Schmerzen verursachen.

### Was tun bei Hühneraugen?

Ist eine Erkrankung wie zum Beispiel Diabetes Ursache für die starken Verhornungserscheinungen, muss diese zuerst durch den Arzt abgeklärt und therapiert werden. Liegt eine Grunderkrankung der Füße vor (z. B. Deformationen, Fehlstatik, Knick-Senk-Spreizfuß), sollte diese zum Beispiel mittels Einlagen oder anderer orthopädischer Hilfsmittel fachkundig behandelt werden.

Die Hühneraugenentfernung übernimmt am besten ein qualifizierter Fußspezialist. Dies ist, insbesondere für Diabetiker und Personen, die unter Sehproblemen leiden, sicherer. Denn selbst kleinste Verletzungen können bei einer Selbstbehandlung mit unsterilen und ungeeigneten Instrumenten zu schwerwiegenden Entzündungen führen. Zum Schutz des schmerzgeplagten

Fußareals eignen sich spezielle, elastische Druckschutzpolster aus Polymergel wie zum Beispiel der GEHWOL Hühneraugen-Schutzpolster-Ring (erhältlich bei Ihrem Fußspezialisten). Druckschutzmittel aus elastischem Polymergel federn mechanische Einwirkungen sanft ab, verrutschen nicht und lindern spürbar Druckbeschwerden.

Der Schutzpolster-Ring besitzt eine kleine Materialausparung, kann also so getragen werden, dass kein Druck auf das schmerzempfindliche Hühnerauge ausgeübt wird. Eine Formgebung, die so detailliert Rücksicht auf ein Fußproblem nimmt, ist ein

Verdienst des Materials. Denn Polymergel wird flüssig beziehungsweise erweicht (plastifiziert) verarbeitet und in Form gegossen. Die Form ist der jeweiligen Fußpartie nachempfunden, welche das Polster schützen soll. So entsteht aus nur einem einzigen Materialstück ein passgenauer Druckschutzartikel. Polymergel hat noch einen weiteren Vorteil: Es kann mit pflegendem Paraffinöl versetzt werden. Beim Tragen gibt das Polster allmählich winzige Mengen des pflegenden Öls an die Haut ab. Das Öl verhindert Hautreizungen, hält die Haut geschmeidig und beugt darüber hinaus übermäßiger Hornhautbildung vor.

### Tipps für zu Hause

- Hühneraugen treten in den meisten Fällen leider immer wieder auf. Schon die kleinste Reizung der betroffenen Stelle reicht aus, um die erneute Bildung eines Clavus anzuregen. Hier hilft nur konsequente Vorbeugung durch Pflege.
- Sehr wichtig ist das Tragen bequemer Schuhe ohne Druckstellen. Schuhe mit niedrigen Absätzen entlasten zum Beispiel den Fußballen. Bei Schwielen an den Fersen etwa sind breite Absätze vorteilhaft, da sie das Körpergewicht beim Gehen deutlich besser verteilen als Schuhe mit schmälere Absätzen.
- Ein Fußbad am Abend (z. B. GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad) reinigt die Fußhaut, regt die Durchblutung an und erleichtert im Anschluss das Glätten verdickter, rauer Fußhaut zum Beispiel mit einem Hornhaut-Schwamm.
- Trockene Haut ist besonders anfällig für Hühneraugen. Täglich benötigt sie reichhaltige Pflege mit einer qualitativ hochwertigen Fußcreme oder Lotion (GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion), welche die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und Lipiden versorgt und vor übermäßiger Hornhaut schützt.