

## Von Schwielen und Schrunden

# Bei Hornhaut auf die richtige Pflege achten

**Hornhaut ist etwas völlig Normales. Sie bildet die äußere Hautschicht und schützt vor Keimen, Pilzen sowie Feuchtigkeitsverlust. Nur ein Zuviel an Hornhaut wirkt oft unschön. Schnell bilden sich in der spröden Hornhaut auch schmerzhaft Risse, sogenannte Rhagaden. Ein spezielles Pflegeprogramm verhilft Ihren Füßen zu neuer Geschmeidigkeit.**

Der Bildung von Hornhaut oder gar Rhagaden geht ein grundsätzliches Problem voraus: Der Haut fehlt ihre natürliche Elastizität und Geschmeidigkeit. Dafür kann es viele Gründe geben. Häufig ist es ein allgemein trockener Hautzustand, hervorgerufen durch einen Mangel an Fett und Feuchtigkeit. Druckbelastungen kann die Hautbarriere jetzt nicht mehr widerstehen. Und so aktiviert sich ein natürlicher Schutzmechanismus: An der Basis der Hornhaut werden mehr Hornzellen gebildet, als an der Oberfläche abgeschilfert.

Diese natürliche Schutzreaktion ist allerdings wenig erfolgreich. Der dick verhornte Hautbereich ist kaum durchlässig für Feuchtigkeit, sodass die Haut noch spröder wird und noch mehr an Elastizität verliert. Außerdem erhöht sich mit zunehmender Dicke auch die Druckbelastung – der Beginn eines echten Teufelskreises aus übermäßiger Hornhaut, noch mehr Hauttrockenheit und noch mehr Hornhaut. Ab einem bestimmten Schweregrad beginnt die Haut einzureißen. Fachlich werden diese Risse Rhagaden (griech. Rhagados, „Riss“) oder auch tiefe Schrunden genannt.

## Spezielle Präparate für jedes Problem

Je nach Hautzustand brauchen Ihre Füße jetzt eine spezielle Pflege. Bei starker, spröder Hornhaut eignet sich zum Beispiel GEHWOL med Hornhaut-Creme. Die Monatskur enthält hochkonzentrierten Harnstoff sowie als weitere Feuchthalte-substanzen Allantoin aus der Rosskastanie und Seidenextrakt. Durch die intensive Feuchtigkeitspflege werden Verhornungen innerhalb kurzer Zeit aufgeweicht und reduziert. Klinische Untersuchungen zeigen, dass die Haut in 28 Tagen wieder ein normales, glattes Aussehen erhält.

Haben sich dagegen schon kleine Einrisse, also Schrunden, in der Hornhaut gebildet, ist die bewährte GEHWOL med Schrunden-Salbe eine probate Alternative. Sie enthält mit Zinkoxid und verschiedenen ätherischen Ölen desinfizierende Stoffe. Krankheitserreger, die durch die Einrisse hindurch tiefere Hautschichten befallen können, werden eliminiert. Ferner basiert die Salbe auf medizinischer Spezialseife. Diese Grundlage hat die seifenübliche Eigenschaft, dass sie mild alkalisch wirkt und die Hornschicht aufquellt. So werden nicht nur übermäßige Verhornungen gelockert. Vielmehr sorgt die Seifengrundlage auch dafür, dass regenerierende Inhaltsstoffe leichter in die Hornschicht gelangen und dort die Abheilung der Rhagade unterstützen. Geeignete heilungsfördernde Wirkstoffe in der Salbe sind Panthenol und Bisabolol.

**Neue Hornhaut und Rhagaden vermeiden** GEHWOL med Hornhaut-Creme und Schrunden-Salbe sind dank ihrer hochwertigen Rezepturen geeignete Präparate, wenn

es darum geht, übermäßige Hornhaut zu beseitigen oder rissige Haut zu pflegen. Damit nach erfolgreicher Anwendung derartige Probleme nicht wieder auftauchen, ist es wichtig, die Haut dauerhaft elastisch und geschmeidig zu halten.

Hierfür bieten sich Präparate mit einem ausgewogenen Verhältnis aus Fett- und Feuchthaltekomponenten an. Exklusiv bei Ihrem Fußpfleger gibt es zum Beispiel die GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion. Sie füllt die Fett- und Feuchtigkeitsreservoirs an Fuß- und Bein Haut mit Harnstoff, Tapiokastärke, Ceramiden, Avocadoöl und Jojobaöl auf. Auf diese Weise wird die Hautbarriere gestärkt und kann der alltäglichen Druckbelastung standhalten. Mit einer intakten, elastischen Hautbarriere schützen Sie sich am besten vor übermäßiger Hornhaut und ihren Folgen.

## Weitere Tipps gegen zu viel Hornhaut

- Wechseln Sie Ihre Schuhe möglichst täglich. Da jeder Schuh anders sitzt, verhindern Sie so eine einseitige Belastung bestimmter Hautareale.
- Lassen Sie bei häufig wiederkehrender Hornhaut Ihr Gangbild untersuchen. Oft liegt die Ursache in einer Fehlstellung der Füße und Zehen. Fragen Sie dazu Ihren Fußpfleger.
- Verwenden Sie bei Bedarf spezielles Schuhwerk oder Einlagen. Fragen Sie einen Orthopädiefachhändler oder einen Orthopädienschuhmacher.
- Für eine gute Druckentlastung sorgen auch spezielle Druckschutzartikel aus elastischem Polymer-Gel (z. B. GEHWOL Vorfußpolster G, Fersenpolster G von Ihrem Fußpfleger).