

Der kleine TopPharm Ratgeber

Gesunde Beine & Füße

toppharm

Apotheken

Top Wissen. Top Beratung.

Herausgeber

TopPharm AG
Karin Walder
Grabenackerstrasse 11
4142 Münchenstein

Text

Heidi Mühlemann
Rent a Brain®
8707 Uetikon am See

Gestaltung

rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

Gesunde Beine & Füße

Gesunde Beine und Füße sind in jungen Jahren meist noch eine Selbstverständlichkeit. Mit der Zeit kommen die kleineren und grösseren Beschwerden. Hühneraugen, Hornhaut und Schrunden an den Füßen tun weh, Fusspilz ist ein lästiges Übel, und offene Füße können die Folge einer ernsthaften Erkrankung sein.

Nicht anders bei den Beinen. Krampfadern sind unangenehm und nicht harmlos. Das in den Beinvenen gestaute Blut kann verklumpen, der Pfropf weggeschwemmt werden und irgendwo im Körper ein Gefäss verstopfen. Die meisten aller Embolien kommen aus den Beinvenen.

Sorgen Sie vor! Schenken Sie Ihren Füßen und Beinen täglich ein paar Minuten Aufmerksamkeit. Unser kleiner Ratgeber enthält viele nützliche Informationen dazu.

Ihre TopPharm Apotheke

Was die Beine fit hält

Die Venen befördern das Blut zurück zum Herzen. Besonders gefordert sind die Beinvenen. Sie müssen das Blut den langen Weg bis zum Herzen pumpen, und dies – ausser beim Liegen – auch noch steil aufwärts.

- Die Wadenmuskeln helfen, das Blut hochzudrücken. **Aktivieren Sie also Ihre Beine**, z.B. mit Gehen, Wandern, Radfahren (auch auf dem Hometrainer), Schwimmen, Walken, Skilanglauf, Gymnastik, Tanz, Reiten, Golfen.
- **Nutzen Sie** auch zu Hause und bei der Arbeit **jede Gelegenheit für Bewegung**. Steigen Sie Treppen hoch, gehen Sie zu Fuss zum Einkaufen, nutzen Sie Pausen für einen Spaziergang.
- **Ernähren Sie sich gesund**. Besonders wichtig für die Venen sind die Vitamine A, C und E, Bioflavonoide und die Mineralstoffe Magnesium, Kalzium, Zink und Silicium.

Was den Beinen zu schaffen macht

Verschiedene Faktoren und Lebenssituationen belasten die Beinvenen und können zu Krampfadern führen:

- **stundenlanges Stehen und Sitzen**
- **allgemeiner Bewegungsmangel**
- **Übergewicht**
- **Schwangerschaft**
- **Hormonpräparate**
- **erblich bedingte Venenschwäche**
- **altersbedingte unelastische Venenwände**
- **heisse Bäder und ausgedehnte Sonnenbäder**
- **Rauchen**

Nicht alle belastenden Einflüsse lassen sich vermeiden. Doch es ist schon viel gewonnen, wenn Sie Ausgleich schaffen. Bewegen Sie sich und ernähren Sie sich gesund. Das hilft den Venen und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden.

Geschwollene Beine und Wadenkrämpfe

Erste Symptome einer Venenschwäche sind

- müde, schwere Beine
- geschwollene Beine abends mit Besserung über Nacht
- Besenreiser (kleinste erweiterte Venen) und erste Krampfadern

Zeichen des fortgeschrittenen Stadiums sind

- Verschlimmerung der oben genannten Symptome
- gut sichtbare Krampfadern
- Schmerzen
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Juckreiz und Spannungsgefühl
- Entzündungen mit Rötung, örtlicher Wärme und Schmerzen bei Berührung
- Hautveränderungen
- offene Beine

Machen Sie den Venencheck in der TopPharm Apotheke!

Was Medikamente bewirken

Bei Venenleiden werden verschiedene Medikamente eingesetzt. Am häufigsten verwendet werden **Extrakte aus Rosskastanie**, rotem **Weinlaub und Mäusedorn** sowie die ursprünglich aus Blutegeln extrahierten **Heparinoide**.

Medikamente für die Venen

- **stärken die Venenwände**
- **mindern die Schwellung, das Spannungsgefühl und andere Symptome der Venenschwäche**
- **tragen dazu bei, dass die Krankheit langsamer fortschreitet**

Das ist viel wert. Setzen Sie Venenmittel frühzeitig ein, z.B. in Form von kühlenden Venen-Gels sowie Tabletten und Kapseln zum Einnehmen.

Je nach Schwere des Venenleidens sind **zusätzliche Massnahmen**, wie **Kompressionsstrümpfe**, **Blutverdünnung** und **Venenoperation** nötig.

Kompressionsstrümpfe früh einsetzen

Kompressionsstrümpfe üben einen gezielten Druck auf das Bein aus und unterstützen auf diese Weise die Muskelpumpe der Beine. Schon in frühen Stadien der Venenschwäche sind sie nützliche Hilfsmittel, die das Bein spürbar entlasten.

Stütz- und Kompressionsstrümpfe sind in verschiedenen Farben und in modernen Materialien erhältlich. Sie fallen kaum mehr auf.

- Bei leichter Venenschwäche reichen **Stützstrümpfe**, die Sie nach Schuhgröße in der Apotheke kaufen können.
- Die stärker stützenden **Kompressionsstrümpfe** gibt es in vier Kompressionsklassen. In den meisten Fällen genügen die Klassen 1 und 2. Damit die Strümpfe richtig sitzen, wird das Bein in der Apotheke ausgemessen.

Lassen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke beraten.

Nützliche Tipps

- Kompressionsstrümpfe sollen frühmorgens angemessen werden, solange die Beine noch nicht angeschwollen sind.
- Ziehen Sie Kompressionsstrümpfe an, bevor Sie aufstehen bzw. sofort nach der morgendlichen Dusche.
- Fragen Sie in der Apotheke nach An- und Ausziehhilfen für die Kompressionsstrümpfe.
- Verwenden Sie spezielle Gummihandschuhe aus der Apotheke zum Anziehen der Kompressionsstrümpfe.
- Verzichten Sie auf Weichspüler beim Waschen von Kompressionsstrümpfen.
- Wechseln Sie Kompressionsstrümpfe nach etwa sechs Monaten aus, denn sie verlieren mit der Zeit an Stützkraft.
- Schützen Sie die Haut Ihrer Beine mit einer pflegenden Körpermilch vor dem Austrocknen.

Tipps für zu Hause und im Beruf

Vieles zum Schutz der Venen können Sie in den Alltag einbauen.

- **Tragen Sie bequeme, flache Schuhe** mit nicht allzu festen Sohlen, sodass Sie den Fuss beim Gehen abrollen können.
- **Meiden Sie enge Stiefel und hohe Absätze.**
- **Meiden Sie enge Hosen und einschneidende Bündchen** (auch bei Unterwäsche, Socken und Strümpfen beachten).
- Schlagen Sie beim Sitzen die **Beine nicht übereinander.**
- **Meiden Sie heisse Bäder.**
- **Achten Sie auf normales Körpergewicht.**
- **Legen Sie** so oft wie möglich **die Beine hoch.**
- Machen Sie vor dem Schlafengehen einen **kurzen Spaziergang.**

Tipps für die Reise

Besonders belastend für die Beine und die Venen sind lange Bahn-, Flug- und Autoreisen. Mit ein paar Tricks kann man die Beschwerden auf ein Minimum einschränken.

- Tragen Sie **während Flug und Fahrt Stützstrümpfe** (gibt es in der Apotheke); ziehen Sie die Strümpfe morgens beim Aufstehen schon an.
- Stehen Sie ab und zu auf und **wippen Sie auf den Füßen auf und ab**.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, machen Sie **regelmässig Rast und gehen Sie ein paar Schritte**.
- **Bewegen Sie die Füße auch im Sitzen**, indem Sie sie kreisen und auf und ab wippen.
- **Tragen Sie leichte Schuhe und lose Kleidung**, die auch an den Bündchen nicht einschneidet.
- **Lagern Sie die Füße hoch**, wo immer es geht.

Tipps für Schwangere

Die Schwangerschaft begünstigt die Bildung von Krampfadern. Der Hormonhaushalt verändert sich, das Körpergewicht steigt, die vergrößerte Gebärmutter und das Gewicht des Babys drücken auf die Bauch- und Beckenvenen, wodurch sich das venöse Blut staut.

In der Regel bilden sich die Krampfadern nach der Schwangerschaft zurück. Sorgen Sie dennoch vor.

- Vermeiden Sie wenn möglich **häufiges und langes Stehen**.
- **Tragen Sie Kompressionsstrümpfe**, vor allem wenn Sie von Ihrer Veranlagung her zu Krampfadern neigen.
- **Machen Sie Beingymnastik**, bewegen Sie sich so oft wie möglich und stellen Sie das Fussende Ihres Bettes um 10 bis 15 cm höher.
- **Massieren Sie Ihre Beine** zwischendurch mit einem kühlenden Venen-Gel.

Das offene Bein

Eine der möglichen Folgen der chronischen Venenschwäche ist das offene Bein (Ulcus cruris). Es entsteht durch den anhaltenden Druck auf die Blutgefäße, der mit der Zeit die kleinsten Gefäße (Kapillaren) zerstört. Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Haut- und Gewebezellen beginnen abzusterben. Zunächst verfärbt sich die Haut bräunlich, dann bricht sie auf. Eine so entstandene Wunde heilt nur schlecht zu.

- **Achten Sie auf Hautverfärbungen,** sodass Sie Gegenmassnahmen einleiten können, bevor die Haut aufbricht.
- Wenn Sie eine chronische Wunde haben, **nehmen Sie Kontakt auf mit der TopPharm Apotheke.** Wir begleiten Sie gerne mit unserem Fachwissen und vermitteln Ihnen den **Kontakt zu den wichtigen Fachstellen.**

Fünf Minuten für die Füße

Genau wie die Beine müssen auch die Füße einiges an Belastungen aushalten. Pflegen Sie sie!

- **Waschen Sie die Füße täglich** mit einer pH-neutralen Flüssigseife. Wichtig: einmal täglich genügt. Übertriebene Hygiene laugt die Haut aus und macht sie anfällig für Fusspilz.
- **Trocknen Sie die Füße** nach dem Waschen **gründlich ab**, vor allem auch zwischen den Zehen.
- **Cremen Sie die Füße täglich** mit einer pflegenden Fusscreme oder Lotion ein, um die Haut geschmeidig zu halten. Wenn Sie morgens in Eile sind, können Sie die Pflege auch abends vor dem Zubettgehen einplanen.
- **Nehmen Sie einmal wöchentlich ein Fussbad von 5 Minuten** (nicht länger, sonst quillt die Haut auf) und rubbeln Sie anschliessend die Hornhaut ab.
- **Halten Sie die Fussnägel kurz.**

Was Diabetiker wissen müssen

Diabetikerinnen und Diabetiker sollten ihren Füßen besondere Aufmerksamkeit schenken. Ihr Schmerzempfinden ist oft vermindert. Selbst kleine Verletzungen und Druckstellen an den Füßen können unbemerkt zu schlecht heilenden Geschwüren ausarten.

- **Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich,** vor allem zwischen den Zehen und an den Fusssohlen.
- **Behandeln Sie auch kleinste Wunden und Hautrisse sofort.**
- **Entfernen Sie Hühneraugen und Hornhaut nicht selbst.** Gehen Sie zu einer spezialisierten Podologin oder zum Hausarzt.
- **Behandeln Sie Fuss- und Nagelpilz sofort und konsequent.**
- **Pflegen Sie die Füße** mit einer geeigneten Fusscreme aus der Apotheke.

Kampf dem Fusspilz

Etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Fusspilz. Auch wenn Fusspilz nicht lebensgefährlich ist, kann er sich doch ausbreiten und zum Beispiel auch die Nägel befallen. Ausserdem ist er ansteckend. Behandeln Sie Fusspilz konsequent!

- **Kaufen Sie sich in der Apotheke ein wirksames Antimykotikum.** Mittel gegen Fusspilz gibt es als Cremen, Gels und Sprays.
- **Befolgen Sie die Anwendungshinweise!**
- **Wechseln Sie die Socken täglich** und waschen Sie sie mit einem desinfizierenden Wäschespüler (gibt es in der Apotheke).
- **Tragen Sie atmungsaktive Schuhe,** z.B. aus Leder oder Leinen.
- **Tragen Sie im Hallenbad,** am Strand und in der Sporthalle **stets Badeschuhe.**

Leidiger Nagelpilz

Nicht jede Verfärbung des Nagels ist ein Nagelpilz. Farbveränderungen und Verdickungen können aber ein Hinweis sein. Handeln Sie! Je früher Sie den Nagelpilz bekämpfen, desto besser.

Die Erstdiagnose sollte der Hausarzt stellen. Er entnimmt eine Probe und untersucht sie im Labor.

Die Behandlung kann bis zu einem Jahr dauern. Halten Sie auf jeden Fall durch!

- **Wenden Sie die** Ihnen verordneten **Medikamente genau nach Anweisung an.**
- **Beachten Sie dieselben Hygieneregeln wie beim Fusspilz.**
- **Tragen Sie Schuhe mit ausreichend Platz für die Zehen.**
- **Schneiden Sie die Nägel kurz.** Achten Sie darauf, dass Sie keine Häutchen verletzen und der Nagel nicht einwächst.
- **Tauschen Sie Nagelschere und Nagelclip nicht mit anderen.**

Schmerzhafte Fusswarzen

Warzen sind gutartige Hautgewächse der oberen Hautschichten, ausgelöst durch Viren (humanes Papilloma-Virus). An den Füßen siedeln sie sich vor allem an den Fusssohlen an. Durch den ständigen Druck wachsen sie nach innen, sie werden zu den oft sehr schmerzhaften Dornwarzen.

Manche Menschen sind anfällig für Warzen, andere bleiben verschont. Warum, weiss man nicht. Manchmal verschwinden Warzen auch spontan.

Zur Behandlung gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B.:

- **hochkonzentrierte Salicylsäurepflaster**
- **zellhemmende Arzneimittel zum Auftupfen**
- **Vereisung**
- **Warze aufweichen und mit einem Bimsstein abtragen**

Vorsichtig sein sollte man bei Warzen an Gelenken. **Lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten.**

Hühneraugen und Hornhaut

Hühneraugen sind eine lokale Verhornung der Haut. Sie entstehen durch Reibung und Druck vor allem auf den Zehen und können sehr schmerzhaft sein.

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Es gibt diverse **wirksame Salben und Pflaster**, mit denen Sie die Hühneraugen aufweichen und entfernen können.

Auch Hornhaut entsteht durch Druck, vor allem an den Fusssohlen. Sie ist eine natürliche Schutzschicht für besonders beanspruchte Stellen. Wird sie jedoch so hart und spröde, dass sie aufspringt, sollten Sie sie entfernen. **Geeignete Produkte erhalten Sie in der TopPharm Apotheke.**

- **Nehmen Sie ein Fussbad**, um die Haut etwas aufzuweichen.
- **Raspeln Sie die Hornhaut** mit einem Bimsstein oder einem speziellen Hobel ab.
- **Trocknen Sie die Füße gut ab** und nähren Sie die Haut mit einer Fusspflegecreme.

Schweissfüsse?

Schweissfüsse sind unangenehm. Hier ein paar Tipps, was Sie dagegen unternehmen können:

- Behandeln Sie Ihre Füsse mit einem **schweisshemmenden Produkt**.
- Legen Sie **schweisshemmende und desodorierende Sohlen** in die Schuhe.
- Tragen Sie **Socken aus Baumwolle** und wechseln Sie sie täglich.
- Wählen Sie Ihre Schuhe so, dass die **Füße genügend Platz** haben.
- Wechseln Sie im Haus warme Winterschuhe gegen leichte, atmungsaktive Hausschuhe.
- Meiden Sie Gummistiefel und Turnschuhe aus synthetischem Material.
- **Tragen Sie Ihre Schuhe abwechselnd, sodass immer ein Paar auslüften kann.**
- Übertreiben Sie es trotz allem nicht mit der Hygiene. Eine Fusswäsche pro Tag genügt.

Autsch, Blasen an den Füssen!

Blasen an den Füssen können äusserst schmerzhaft sein. Sie entstehen, wenn Schuhe oder Socken drücken und reiben.

- Beugen Sie vor, indem Sie **angemessenes Schuhwerk** tragen, das nicht drückt und einschneidet.
- Tragen Sie bei **ausgedehnten Fussmärschen spezielle Wandersocken** in der richtigen Grösse und achten Sie darauf, dass **die Socken nirgends Falten werfen**.
- **Kleben Sie vorbeugend ein feuchtes Pflaster** (Hydrokolloid-Pflaster aus der Apotheke) **auf mögliche Druckstellen**.
- **Stechen Sie Blasen nicht auf**. Decken Sie sie mit einem **Hydrokolloid-Pflaster** ab und lassen Sie die Haut unter der Blase heilen.
- **Falls die Blase aufplatzt, desinfizieren Sie sie und schützen Sie sie ebenfalls mit einem Hydrokolloid-Pflaster**.

Praktische Tipps

- Es gibt eine grosse Palette von Fusspflegeprodukten, vom Fusspeeling bis zur desodorierenden Creme. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
- Machen Sie sich die Fusspflege leicht, indem Sie ein paar nützliche Werkzeuge kaufen, wie Raspel, Hobel, Nagelclip, Schere etc.
- Gehen Sie hin und wieder barfuss (gilt nicht für Diabetiker, wegen der Verletzungsgefahr).
- Duschen Sie nach dem Fitness-training wenn möglich zu Hause, um einer möglichen Ansteckung durch Fusspilz auszuweichen.
- Meiden Sie Infektionsquellen, wie Holzroste, nicht waschbare Teppiche, feuchte Böden.
- Tragen Sie auch im Sommer Socken in den Schuhen.
- Desinfizieren Sie Schuhe, die Sie barfuss tragen, regelmässig mit einem Spray aus der Apotheke.

Nützliche Informationsquellen

www.venenliga.de unter Rat & Hilfe finden sich neben allgemeinen Informationen zahlreiche Übungen für die Venen

www.nagelpilz.ch übersichtliche Information zur Pflege der Füße mit zahlreichen Fotos

www.toppharm.ch mit aktuellen Informationen und Apotheken-Finder

Ihre TopPharm Apotheke: