

Fussgeruch, das

Peinlich, wenn die Füsse einen durchdringenden Geruch verbreiten, sobald man die Schuhe auszieht. Dass man an den Füssen schwitzt, lässt sich nicht vermeiden, Fussgeruch hingegen schon.

von Petra Stölting*

Schwitzen ist eine lebensnotwendige Funktion. Das Verdunsten von Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche schützt den Körper vor Überhitzung. Damit auf der Haut genügend Flüssigkeit produziert wird, besitzt der Mensch zwischen 2 und 4 Millionen Schweißdrüsen. Die meisten davon befinden sich unter den Achseln, an den Händen und Füssen. Deshalb schwitzen wir an diesen Stellen auch stärker.

Was Käse mit Fussgeruch zu tun hat

Der Fussschweiss selbst riecht nicht, denn er besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Unsere Füsse stecken aber die meiste Zeit in Socken und Schuhen, sodass ein feuchtwarmes Klima entsteht, indem sich Bakterien besonders wohlfühlen. «Diese Bakterien zersetzen die vom Schweiß aufgeweichte Hornschicht und produzieren dabei übel riechende Substanzen wie Ammoniak und Fettsäuren», erklärt Reto Schaffner, Dermatologe mit Praxis in Chur. Dass man umgangssprachlich von Käsefüssen spricht, lässt sich wissenschaftlich erklären: Die Bakterien, die den unangenehmen Fussgeruch hauptsächlich verursachen, sind eine verwandte Art jener Bakterien, die Limburger oder Münsterkäse reifen lassen. Da sich an den Fusssohlen besonders viele Schweißdrüsen befinden, ist Fusschweiss bis zu einem gewissen Mass normal. Erst wenn mehr als ein halber Deziliter Schweiß pro Minute abgesondert wird, spricht man von krankhaften Schweißfüssen. Davon sind aber nur wenige Menschen betroffen. Allerdings ist auch bei normaler Schweißproduktion die Menge individuell recht unterschiedlich, sodass manche Menschen stärker zu Schweißfüssen neigen.

«Bei besonders starkem Schwitzen über längere Zeit kann es zu Hautinfektionen mit sogenannten Corynebakterien kommen. Dann riechen die Füsse besonders streng, und in der Hornhaut bilden sich wie ausgestanzte wirkende Krater», weiss Reto Schaffner. Hier handelt es sich um eine Hauterkrankung, die vom Arzt behandelt werden muss, denn die Erreger können nur mit antibakteriellen Salben und Lösungen beseitigt werden. Solche Infektionen treten vorwiegend bei Personen auf, die häufig luftundurchlässige Schuhe aus Gummi oder synthetischem Material tragen, wie Bauarbeiter, Sportler oder Soldaten. In dieser Situation besteht auch ein erhöhtes Risiko für Pilzinfektionen an Füssen und Nägeln, die ebenfalls ärztlich behandelt werden sollten.

Auf atmungsaktive Materialien achten

Die wichtigste Massnahme, um Fussgeruch zu vermeiden, ist Hygiene. Die Füsse sollten täglich gewaschen und anschliessend sorgfältig abgetrocknet werden. Auch regelmässiges Schneiden der Fussnägel und das Entfernen von übermässiger Hornhaut gehören dazu. Wer zu Schweißfüssen neigt, trägt am besten Socken aus Wolle oder Baumwolle, die täglich gewechselt werden. Die Schuhe sollten aus Leder oder speziellen atmungsaktiven Textilmaterialien wie Goretex gefertigt sein, und es empfiehlt sich, nicht jeden Tag dieselben Schuhe zu tragen, damit sie zwischendurch auslüften können. Hilfreich sind weiter geruchshemmende Einlegesohlen aus Zedernholz, mit Zimt oder Aktivkohle. Ausserdem sollte man so oft wie möglich barfuss laufen.

Achseldeos auch für die Füsse

Bewährt haben sich auch Fussbäder mit Zusätzen, die schweiss- und geruchshemmend wirken. Ergänzend kann man Fusscremes verwenden, die Gerbstoffe enthalten. Wenn diese Massnahmen nicht ausreichen, können schweisshemmende Chemikalien, sogenannte Antitranspirants, Abhilfe schaffen. Sie verstopfen die Drüsenausgänge und vermindern so die Schweißbildung. Viele handelsübliche Deos enthalten das Antitranspirant Aluminiumchlorid in Kombination mit keimhem-

menden Wirkstoffen, Parfüm und anderen Substanzen. Bei leichter Schweißbildung trägt man einfach morgens das normale Achseldeos an den Fusssohlen auf. Wer stärker schwitzt, kann sich rezeptfrei Lösungen oder Cremes besorgen, die Aluminiumchlorid in höheren Konzentrationen enthalten. «Solche Präparate wendet man abends vor dem Schlafengehen an. Nachts wird weniger Schweiß produziert und die Antitranspirants werden



muss nicht sein

nicht gleich wieder ausgeschwitzt, sondern haben Zeit, ihre Wirkung zu entfalten», sagt Reto Schaffner. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit bei sehr star-

kem Schwitzen sind hoch konzentrierte Antitranspirants, die ebenfalls über Nacht angewendet und vom Arzt verschrieben werden.

Weitere Massnahmen

Wenn Deodorants und höher dosierte Antitranspirants nicht ausreichend wirken, kann man versuchen, die Schweißbildung mit einer Schwachstromtherapie (Iontophorese) zu reduzieren. Viele Patienten erzielen damit eine anhaltende Besserung. Weshalb die Behandlung nicht bei allen Patienten erfolgreich ist, weiss man nicht. Bei der Iontophorese hält der Patient die Füsse in ein Becken mit Leitungswasser, durch das 10 bis 15 Minuten lang ein schwacher Gleichstrom geleitet wird. Der Arzt prüft dann während 14 Tagen, ob die Behandlung tatsächlich wirkt. Ist dies der Fall, kann der Patient ein Gerät für die Anwendung zu Hause beantragen, dessen Kosten teilweise von den Krankenkassen übernommen werden.

Eine Behandlung mit Botulinumtoxin (Botox) gegen Fusschweiss setzt Reto Schaffner nur als Mittel der letzten Wahl ein. Botox wird in die Haut gespritzt und lähmt die Nerven, die Befehlskette zwischen Nervensystem und Schweißdrüsen wird unterbrochen. Die Behandlung wird manchmal bei starkem Achselchweiss durchgeführt und ist prinzipiell auch an den Fusssohlen möglich. Meist rät der Dermatologe jedoch davon ab. Die Fläche am Fuss ist zwei- bis dreimal grösser als die unter den Achseln, sodass eine grössere Menge des teuren Botox benötigt wird. Zudem ist die Prozedur an den Füssen schmerzhafter, weil die Haut hier dicker ist und mehr empfindliche Nervenenden aufweist. Die Behandlung

muss zudem alle sechs Monate wiederholt werden, und die Kosten trägt der Patient selbst.

*Petra Stöling ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Garbsen bei Hannover, Deutschland.



Fussbäder, die Schweiss und Geruch hemmen

Die Füsse werden zweimal pro Woche während 15 bis 20 Minuten gebadet und anschliessend gut abgetrocknet. Das Wasser sollte ungefähr Körpertemperatur haben.

Empfehlenswert sind folgende Zusätze:

Eichenrinde

Ein halbes Kilo Eichenrinde in 3 bis 4 Liter Wasser aufkochen und auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Salbei

60 Gramm getrocknete oder frische Salbeiblätter mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kaltes Wasser zugiessen, bis eine angenehme Temperatur erreicht ist.

Apfelessig

Dem lauwarmen Wasser für das Fussbad werden 1/8 Liter Apfelessig beigefügt.

Senfmehl und Kümmel

1 Esslöffel Senfmehl und 2 Esslöffel Kümmel in 3 Liter Wasser aufkochen und wieder abkühlen lassen.