

Wolfgang – Meine Fußpflege zu Hause und unterwegs

Meine Fußsohlen – so intakt wie lange nicht mehr

Nomalerweise strecke ich auf Fotos dem Betrachter nicht meine Fußsohlen so offensiv entgegen. Das überlasse ich anderen Barfußfreunden. Aber im Moment freue ich mich ganz einfach, dass sie so gesund und intakt aussehen, trotz meiner Bergtouren der letzten Wochen auf sehr forderndem Kalkstein-Untergrund. Offenbar mache ich im Moment bei der Fußpflege alles richtig



Gut sieht man, wie sich an den stark belasteten Stellen eine gelblich gefärbte, kräftige [Oberhaut \(Epidermis\)](#) gebildet hat. Die Oberhaut ist unsere „Verschleißschicht“, die im Fußbereich sehr dick werden kann. Bei mir ist es an der Ferse fast ein halber Zentimeter. In der Oberhaut verhornen die Zellen in einer Serie von 5 aufeinander folgenden Hautschichten zunehmend, bis sie schließlich vollständig abgestorben sind und an der Sohlenoberfläche abgerieben werden. Dabei bilden sich keine verhornten Platten, sondern eine weiche, lederartige Hautoberfläche, in der die Zellen gegeneinander beweglich bleiben. Bei meinen für die Fußsohlen anspruchsvollen Touren reibt sich diese Schicht sehr stark ab, was dann der Oberhaut den Reiz zu einer beschleunigten und stärkeren Neubildung gibt. Natürlich werden auch die beiden anderen Hautschichten ([Lederhaut oder Dermis](#) und [Unterhaut oder Subkutis](#)) durch die ständige Belastung kräftiger und damit robuster.

Das war nicht immer so...

So gut meine Fußsohlen jetzt aussehen, sie waren in meiner Barfußzeit nicht immer so intakt. Es gibt ja immer wieder Zeitgenossen, die neugierig mal einen Blick auf die Fußsohlen eines Barfüßers werfen wollen. Noch vor drei Jahren bekamen sie dann in meinem Fall in den Sommermonaten einen Schock. Zu sehen gab es da große, z.T. offene Schrunden an Ballen, Zehen und Fersenkanten, großflächige Hautablösungen auf Ballen und Fersen, offene Hautaufplatzungen am Übergang zwischen Ballen und Zehen und zwischen den Zehen. Es war ein Graus, und schmerzhaft obendrein. Nie habe ich Fotos davon machen wollen, weil es einfach keine Werbung für's Barfußlaufen war. Damals machte ich ebenfalls Barfußtouren auf forderndem Untergrund, einschließlich Routen in den Kalkalpen. Erst in den Wintermonaten hatten die Füße dann Zeit, sich zu regenerieren, bevor im Frühjahr das Theater auf's Neue begann. Alles Geschichte...

Was hat bei mir nun diese drastische Veränderung zum Besseren bewirkt? Diese Frage möchte ich in den folgenden Kapiteln beantworten.

Haut ist nicht gleich Haut

Die Hauttypen unterscheiden sich. Etwas, was rein optisch schon durch Unterschiede in der Pigmentierung zu Tage tritt. Unterschiede gibt es auch bei der Durchblutung, der Feuchtigkeits- und Fettversorgung, und vielem Anderen mehr.

Bei den Füßen sorgt auch die Ausformung der Zehen für Unterschiede, je nachdem, wie die Zehenzwischenräume belüftet sind und ob es Reibungsstellen gibt. Wie man auf dem Foto oben sieht, liegen z.B. meine kleinen Zehen dicht am Nebenzeh an, was zu Reibung und feuchten Zwischenräumen führt.

Jahrelang habe ich die diversen, von anderen Barfüßern empfohlenen Mittelchen ausprobiert, auch den [Hirschtalg der Fa. Scholl](#), den Eva benützt, wie sie [in ihrem Fußpflege-Beitrag](#) berichtet hat. Ohne Erfolg. Haut ist eben nicht gleich Haut.

Die Lösung brachte in meinem Fall ein Besuch bei einer Podologin und einem Hautarzt, die sich perfekt ergänzten.

Die Podologin erkannte bereits mein Problem: eine extrem trockene Haut. Sie empfahl das für mich (!) perfekte Pflegemittel. Allerdings diagnostizierte sie auch starken Fußpilzbefall zwischen den Zehen mit Ausbreitung auf die Fußoberseite. Diese Diagnose stimmte nicht ganz, wie dann der Hautarzt feststellte, den ich zusätzlich aufsuchte. Tatsächlich laufe ich mir durch die Reibung zwischen den äußeren Zehen „einen Wolf“. [Intertrigo](#) nennt das der Fachmann. Pilzbefall war es auch, aber nur in sehr geringem Maß. Er empfahl dann ebenfalls regelmäßige Feuchtigkeitsversorgung der Haut und für die Zwischenräume eine Creme mit Zink und einem pilzhemmenden Mittel. Es dauerte

nur wenige Wochen, und alle Probleme waren Vergangenheit. Zuweilen ist es nicht verkehrt, mal Fachleute zu befragen, bevor man lange herumprobiert...

Meine tägliche Fußpflege heute



Im Bild sieht man alles, was ich heute für die tägliche Fußpflege benötige.

Beginnen wir mit dem Pflegemittel, das sich für mich (!) als perfekt erwiesen hat. Wie auf dem Bild zu sehen, benutze ich eine [Schaumcreme von Allpresan](#), die für sehr trockene Fußhaut entwickelt wurde. Sie versorgt meine Haut über einen 10%igen Urea-Anteil mit der benötigten Feuchtigkeit. Außerdem beugt sie durch Zusätze der Bildung von Fußpilz vor und stärkt durch

eine [Emulsion mit speziellen Lipiden](#) die Hautbarriere. Bei mir hat sie auch nach der Anfangsbehandlung mit der Zinkcreme dem Intertrigo-Problem der Zehenzwischenräume dauerhaft vorgebeugt. Sehr praktisch ist, dass der Schaum extrem schnell in die Haut einzieht und überhaupt nicht fettet. Man kann deshalb unmittelbar nach der Anwendung über Teppichboden laufen, ohne Flecken zu hinterlassen. Wichtig ist in meinem Fall die regelmäßige Anwendung morgens und abends. Wenn ich mal nachlässig werde, meldet sich die Haut sofort...



Für grobe Verschmutzungen benutze ich eine sehr praktische

[Wurzelbürste](#) mit zwei unterschiedlich harten Borstenbereichen.

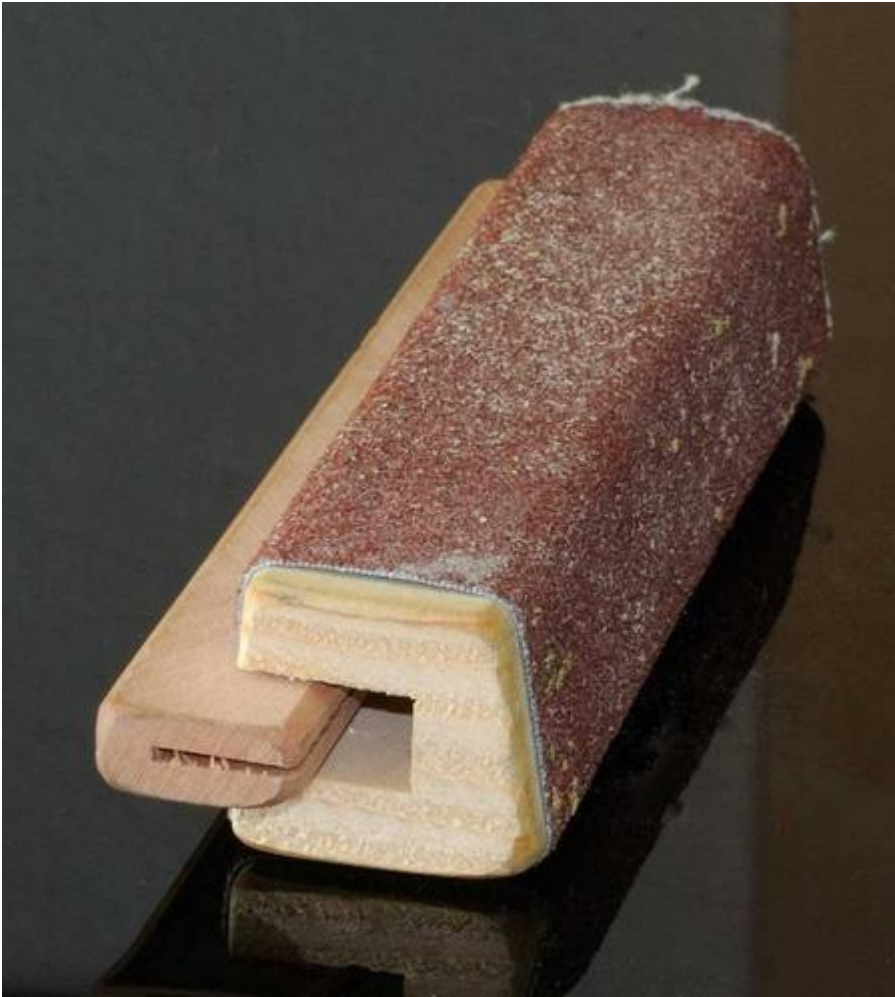


Zuweilen ist die Haut nach dem Duschen oder nach Wanderungen auf feuchtem Untergrund sehr rau, vor allem an den Sohlenrändern. Wenn diese raue Schicht noch relativ weich ist, benutze ich einen mit Wasser getränkten [Bimsstein von Credo](#), um die betroffenen Hautpartien abzuschleifen, bis sie sich wieder glatt anfühlen. Natürlich beseitigt der Bimsstein auch Verschmutzungen und Verfärbungen, für die die Wurzelbürste nicht gereicht hat.



Sehr trockene, feste und etwas dickere Hautpartien an Fersen- und Ballenrändern bearbeite ich mit Schleifpapier aus dem Baumarkt. Aufgespannt ist es auf einem praktischen kleinen [Schleifblock](#) , den ich einmal in einem Schwarzwälder Museumsladen erstanden habe. Man kann das Schleifpapier aber auch ganz einfach mit Heftzwecken auf einem beliebigen Vierkantholz befestigen.

Ganz wichtig bei allen Schleifarbeiten am Fuß ist, in Richtung der Schrunken zu arbeiten, nicht quer dazu!



Das war es schon, was die tägliche Pflege angeht.

Hautreparatur im Notfall

Zuweilen passiert es. Ein Dorn, ein Glassplitterchen u.ä. hat den Weg in die Fußhaut gefunden oder man ist irgendwo mit den Zehen angestoßen und es blutet.

Für solche Gelegenheiten, die gottlob selten sind, führe ich stets ein Beutelchen mit einer kleinen Sammlung von Gerätschaften mit mir.



(1) Ein Desinfektionsspray von [Octenisept](#) , um Infektionen vorzubeugen. Der Spray hat den Vorteil, dass er nicht in der Wunde beißt.

(2) [Leukoplast](#) ; damit lassen sich Wunden auch bei feuchtem Untergrund vorläufig versorgen, ohne dass sich das Pflaster gleich wieder ablöst. Bei Verletzungen der Fußballen kann man das Leukoplast auch um den gesamten Fuß wickeln. Das hält meist für den restlichen Tag und fixiert bei Bedarf Pflaster, die sich sonst wieder lösen würden.

(3) Pflaster je nach Vorliebe; ich benutze meist die [„Extra Robust-Waterproof“-Pflaster von Hansaplast](#) mit „Extra starker Klebekraft“. Die halten meist auch den ganzen Tag durch.

(4) [Skalpell](#) : ungemein effektiv bei Fremdkörpern, die sich tief in die Haut gebohrt haben und nicht mehr mit der Pinzette zu greifen sind.

(5) [Tweezerman Pinzette](#) für Fremdkörper, die nicht tief in die Haut eingedrungen sind und sich noch greifen lassen.

(6) Kleine Schere zum Abschneiden von Pflastern und Leukoplast

(7) [Pattex Sekundenkleber extra stark und flexibel](#) zum [Verkleben von schmerzhaften Schründen und ähnlichen Hautverletzungen](#). Im Notfall sehr effektiv.

Unterwegs lassen sich nicht alle Fremdkörper beseitigen. Vor allem sieht man sie häufig auch wegen der Fußverschmutzung nicht immer gut. Da hilft mir dann zu Hause meine große [Leuchtlupe](#) mit 10-facher Vergrößerung und Beleuchtung des Arbeitsfeldes.



Mit diesen Hilfsmitteln bin ich für alle Gelegenheiten perfekt gerüstet.

Und wenn unterwegs erst mal gar nichts mehr hilft, hilft auch mal so etwas, in dem Fall meine [Aqua Sphere](#) ... ☐



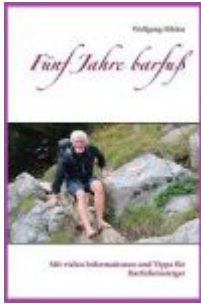
Wie sehen Eure Erfahrungen bei der Fußpflege aus?

Mehr dazu auch in meinem Buch [Fünf Jahre barfuß](#)

Bitte dieses Feld leer lassen

Newsletter

[Datenschutzerklärung](#)



[Fünf Jahre barfuß – Das Buch](#)