



Vom Schweißfuß zum Barfuß.

Ein weit verbreitetes Leiden, über das kaum jemand spricht.

Über Schweiß und Füße

Etwa 40% der deutschen Bevölkerung leidet an Schweißfüßen. Besonders in Gesellschaft anderer kann dies sehr unangenehm werden. Das Schwitzen ist eine lebensnotwendige Schutzfunktion des Körpers. Es reguliert die Reduktion überschüssiger Wärme im Organismus und sorgt dafür, dass keine Überhitzung stattfindet. Einige Menschen sind allerdings von einer Überproduktion der Schweißdrüsen betroffen. Diese schwitzen ganz besonders an den Händen, in den Achseln und an den Füßen. Um dem markanten Geruch und der nassen Tatsache eines Schweißfußes entgegen zu wirken, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Von einfachen, natürlichen Fußbädern bis hin zu einer Sonderanfertigung des Schuhwerks.

Hyperaktive Drüsen

Warum manche Menschen mit Schweißfüßen zu kämpfen haben und andere nicht, ist noch nicht geklärt. Allerdings gibt es einige Faktoren, die eine Hyperaktivität der Schweißdrüsen begünstigen. Nikotin sorgt für eine Verengung der Blutgefäße und kann somit die Durchblutung stören und auf Dauer zu einem Schweißfuß führen. Ebenso kann ein regelmäßiger oder übermäßiger Alkoholkonsum dasselbe Problem erzeugen. Genetische Bedingungen sind ebenfalls nicht auszuschließen. Ein Schweißfuß kann sich auch während der Pubertät, aufgrund von hormonellen Veränderungen entwickeln. Dieser klingt im Erwachsenenalter jedoch oft wieder ab. Ein falsches Schuhwerk, Synthetikmaterialien sowie vermehrte Hornhaut können weitere Ursachen für schwitzende Füße sein.

Das Problem darf nicht unterschätzt werden. Ein nasses Milieu erleichtert Bakterien, Keimen und Pilzen einen idealen Nährboden. Weitere Erkrankungen des Fußes können durch einen Schweißfuß ausgelöst werden. Einige Vorerkrankungen, wie Diabetes oder Nagelpilz, können die schwitzenden Sohlen auch erst auslösen. Der muffige Duft rührt daher, dass sich Bakterien in der Kochsalzlösung des Schweißes durchaus wohl fühlen und sich vermehren. Diese Mischung ergibt des typischen "Käsefuß".

Nie wieder nasse Socken

Um eine Reduktion der Schweißproduktion oder sogar eine Normalisierung zu erwirken, können unterschiedliche Methoden hilfreich sein. Zunächst sollte das Schuhwerk perfekt zu den Bedürfnissen des Fußes passen. Schuhe aus Naturmaterialien sowie Socken aus Baumwolle, Hanf oder Bambus sind ein Muss für den Alltag. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass der Schuh nicht zu eng sitzt. Ein spezielles Mittel, das AHC30 ist vielfach erhältlich und hautverträglich. Die Bakterien, die den Schweißgeruch verursachen werden bekämpft. Angewendet wird das Mittel vor dem Schlafen. Dazu wird es gut in die Haut eingerieben. Nach etwa 1-2 Wochen sollte eine deutliche Besserung auftreten. Zedernholzsohlen wirken ebenfalls antibakteriell und verhindern eine übermäßige Geruchsentstehung. Außerdem besteht die Sohle aus einem atmungsaktiven Material und sie wird ausschließlich in Deutschland hergestellt. Teebaumöl beinhaltet einen besonderen Stoff. Tannin ist stark antibakteriell und fünf Tropfen in einem regelmäßigen Fußbad können Abhilfe schaffen. Silberfaserfunktionssocken sind ebenfalls sehr gute Geruchsbekämpfer und regulieren die Temperatur in den Schuhen. Ebenso sind sie feuchtigkeitsabführend und sehr strapazierfähig.

Weitere Hilfe gegen Schweißfüße bieten:

- Fußsprays
- Offene Schuhe
- Barfuß laufen
- Salbei, Lavendel, Kamille, Essig im Fußbad
- Wechselbäder
- Füße lufttrocknen
- PH-neutrale Waschlotion
- Saunieren
- Fußpuder
- spezielle Salben
- Lontophorese

Die Seite erhielt übrigens aktuell am 29.7. einen Relaunch und hat ein moderneres Design und noch mehr nützliche, hilfreiche Informationen.

Pressekontakt

Schweissfuesse24

Herr Hans Schell
Im Anger 5
93098 Mintraching

[schweissfuesse24.de](mailto:h.schell@schweissfuesse24.de)
h.schell@schweissfuesse24.de

Firmenkontakt

Schweissfuesse24

Herr Hans Schell
Im Anger 5
93098 Mintraching

[schweissfuesse24.de](mailto:h.schell@schweissfuesse24.de)
h.schell@schweissfuesse24.de

Schweißfüße können für einen selber und für andere sehr unangenehm sein. Dabei ist das Hauptproblem nicht mal der Schweiß, sondern der dabei entstehende starke Fußgeruch. Etwa 40 Prozent der in Deutschland lebenden Bevölkerung leidet unter diesem Problem, wobei Männer häufiger

betroffen sind als Frauen. Leider ist es meist ein Tabuthema. Um diesem entgegen zu wirken und weil es tatsächlich viele gut wirkende Mittel gibt hat sich das Projekt Schweissfuesse24 der Aufklärung dieses Themas verschrieben.