



Die Natur ist doch die beste Medizin – Zedernholz gegen Schweißfüße und Fußpilz

Von *Zederna*

Erstellt am 28 Feb 2013 - 21:40

Menden im Sauerland, Februar 2013 - Sie gehören zu den lästigen Alltagsproblemen und nur die wenigsten Menschen gehen damit zum Arzt. Die Rede ist von Schweißfüßen.

Wer kennt die Situation nicht: Sie sind eingeladen und werden an der Tür gebeten, doch bitte die Schuhe auszuziehen, um das Parkett zu schonen oder Sie stehen in der Umkleidekabine und von unten weht ihnen ein unangenehmer Geruch entgegen. Schätzungsweise jeder Dritte kommt in diesen Situationen ins Schwitzen, denn das Problem liegt nach dem Ausziehen der Schuhe unvermeidlich in der Luft: es riecht unangenehm nach Schweiß. Denn nach einem langen Tag in geschlossenen Schuhen fühlen sich die Geruch verursachenden Bakterien so richtig wohl. Leider hinterlässt das bei den Menschen, die mit ihrem Duft in Berührung kommen, einen unangenehmen Eindruck.

Ein Arztbesuch bringt oft nicht viel, denn der Arzt kann meist nicht sagen was die Ursache der Schweißfüße ist. Denn Schweißfüße sind keine eigentliche Krankheit. Nur wenn das Schweißproblem nicht auf die Füße beschränkt ist, sondern überall auftritt, könnte eine ernsthafte Erkrankung dahinter stecken. In diesem Falle empfehlen wir Ihnen einen Besuch bei Ihrem Arzt. Nichtsdestotrotz stellen Schweißfüße für die meisten Menschen eine wesentliche Beeinträchtigung in Ihrem Wohlbefinden dar. Aber das muss nicht so sein, denn es gibt wirkungsvolle Maßnahmen gegen Schweißfüße, mit denen Sie die unangenehmen Gerüche wirkungsvoll beseitigen können. Übrigens sind Sie mit Ihrem Problem nicht allein: Man schätzt, dass etwa jeder Dritte mit Schweißfüßen zu kämpfen hat.

Entstehung und Erscheinungsbild

Schweißdrüsen befinden sich überall in der Haut, aber in den Handflächen und an den Fußsohlen befinden sich ganz besonders viele Schweißdrüsen. Das erklärt, warum man gerade dort schwitzt, auch wenn der restliche Körper trocken bleibt. Jeder Mensch schwitzt täglich über seine Füße circa ein Schnapsglas voll Schweiß aus. Schweiß besteht zu 99 Prozent aus reinem Wasser. In diesem 'Wasser' ist hauptsächlich Kochsalz enthalten, aber auch eine ganze Reihe von anderen Stoffen wie Mineralien, Kohlenhydrate, Fettsäuren und Duftstoffe. Bei Schweißfüßen ist die Haut durch vermehrtes Schwitzen feucht und die Hornhaut (besonders im Zehenzwischenbereich) weiß aufgequollen. Der unangenehme Geruch kommt nicht durch den Schweiß selbst, sondern entsteht, weil Bakterien und Mikroorganismen, die sich auf der Haut befinden, den Schweiß zersetzen. Das Produkt dieser Zersetzung (Bromhidrosis) wird als käsig und übel riechend empfunden, deshalb bezeichnet man Schweißfüße auch synonymhaft als Käsefüße oder Käsemauken. Die Fußhaut wird mit der Zeit empfindlich, so dass sich schnell Blasen oder flächige Hornhautverdickungen bilden können. Doch auch schlimmere Folgen drohen:

Eine Studie von Professor Berthold Rzany und seiner Mitarbeiter von der Hautklinik der Charité in Berlin mit 30 Patienten mit Tinea pedis und mit 51 Kontroll-Teilnehmern hat gezeigt, dass die Rate für Fußpilzinfektionen bei Schweißfußpatienten 3,5 mal höher ist als bei normalen Patienten. (Der Hautarzt 2, 2005, 151). Mit anderen Worten: Wer Schweißfüße hat und diese nicht behandelt, besitzt ein viel höheres Risiko sich bald auch mit Fußpilz anzustecken.

Mögliche Ursachen für starke Schweißfüße:

- luftundurchlässige Schuhe
- Strümpfe aus Chemie-Fasern
- Perlonstrümpfe / Nylonstrümpfe



- schlechte Fußreinigung
- hormonelle Störungen
- Hyperhidrosis plantaris
- Gicht
- Schilddrüsen-Überfunktion
- Rauchen

Gegenmaßnahmen:

- regelmäßige Fußpflege zu Hause
- Strümpfe täglich wechseln und nur Strümpfe aus Naturmaterialien verwenden
- Schuhe aus luftdurchlässigem Material im täglichen Wechsel
- viel barfuß laufen
- geruchshemmende Schuheinlegesohlen verwenden, z.B. aus natürlichem Zedernholz

Hieran wird schon einiges deutlich: Gegen den unangenehmen Geruch ist auf jeden Fall ein ordentliches Maß an Hygiene Grundvoraussetzung. Am besten sollte man abends und morgens den getrockneten Schweiß mitsamt der Bakterien abwaschen, die Füße und insbesondere die Zehenzwischenräume gut abtrocknen, täglich frische Socken anziehen sowie möglichst luftdurchlässige Schuhe tragen.

Leider reicht dies in den meisten Fällen jedoch nicht aus. Die beste und wirksamste Medizin bietet auch hier wieder einmal Mutter Natur: In neueren Untersuchungen haben sich vor allem Zedernholz-Einlegesohlen als wirksames Mittel bewährt. Die Begründung: Das Zedernholz hat im Laufe der jahrtausendelangen Evolution natürliche Abwehrstoffe gegen die fungiziden Mikroorganismen entwickelt. Die Zedernholz-Einlegesohle saugt die im Schuh auftretende Feuchtigkeit auf, ohne die Fußhaut auszutrocknen. Durch die antibakterielle Eigenschaft des Holzes werden die Mikroorganismen, die für die Geruchs- und Fußpilzbildung verantwortlich sind, unschädlich gemacht und geruchsneutral zersetzt. Übrig bleibt ein angenehmer Duft nach frischem Zedernholz.

Zu kaufen gibt es die Einlegesohlen aus Zedernholz im Internet unter www.zederna.de [1] für 12 Euro das Paar.

Wenn Sie diese einfachen Hinweise beachten werden Sie sehr bald feststellen, dass der unangenehme Duft von unten verschwindet. So können Sie Ihrer nächsten Einladung zur „Socken“- Party gelassen entgegensehen.

Über Zederna

Zederna gibt es bereits seit über sieben Jahren. Wir sind ein Familienunternehmen aus dem Sauerland. Unser Ansporn ist es, unsere Zedernholzsohle immer weiter zu entwickeln und zu verbessern. Über 17.000 Kunden, viele davon Stammkunden, vertrauen unserem Produkt.

Adresse:

Zederna
Dreimorgen 42
58708 Menden (Sauerland)



Telefon: 02373-760 9650

E-Mail-Adresse: info@zederna.de [2]

Internet: www.zederna.de [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:05): <http://www.medkom24.eu/node/17393>

Links:

[1] <http://www.zederna.de>

[2] <mailto:info@zederna.de>