

Tipps gegen Käsefüsse

Schweissfüsse sind unangenehm. So schaffen Sie das Übel aus der Welt.

Urs Hüttinger

Der 59-jährige Urs Hüttinger ist seit 2012 Geschäftsführer und Inhaber der Swidro Drogerie Hüttinger in Schwarzenburg (BE). Seine Spezialgebiete sind Spagyrik, Homöopathie, Teemischungen und Phytotherapie. Seine Vision lautet: «Für naturgesundes Leben in Schwarzenburg».
www.huettinger.ch



Sommer, Blumenduft, Grilliertes und plötzlich – stink! – ein Gruss von den Füßen, die gerade ins Freie durften und vor sich hinschwitzen. Es ist allerdings nicht der Schweiß, der stinkt. Drogist Urs Hüttinger von der Swidro Drogerie Hüttinger: «Schweiss ist geruchlos. Erst, wenn Bakterien ihn auf der Haut zersetzen, entsteht eine Säure, die schlecht riecht.»

Schwitzen ist lebenswichtig. Es kühlt und schützt so vor Überhitzung. Ob jemand stärker schwitzt oder riecht als andere, kann verschiedene Gründe haben. Zum Beispiel mangelnde Hygiene, Medikamente, Krankheiten, Stress, hormonelle Umstellungen, die Ernährung oder der Stoffwechsel.

Hier die besten Tipps des Drogisten gegen starkes Schwitzen und strengen Fussgeruch:

Kleiden

Damit Schweiß verdunsten kann, sollten Sie atmungsaktive Socken und Schuhe tragen. Im Sommer eignen sich auch offene Schuhe. Zusätzlich können Sie ein Schuhdeodorant anwenden. Das desinfiziert, tötet Bakterien und neutralisiert unangenehme Gerüche. Legen Sie zudem Sohlen mit Aktivkohle in Ihre Schuhe. Kohle bindet Feuchtigkeit und Stoffwechselprodukte der Bakterien, die den Gestank verursachen.

Pflegen

Ein Antitranspirant mit Aluminiumchlorid wirkt sehr effektiv gegen Schwitzen, Aluminium verschliesst die Poren. Aber: Der Stoff wird verdächtigt, Krebs oder

Alzheimer zu verursachen. Bewiesen ist das bislang nicht. Eine Alternative sind Fussdeos. Sie enthalten kein Aluminium, sondern antimikrobielle Stoffe wie Alkohol, die die Bakterien angreifen.

Ein Fussbad mit Kräutern und Meersalz erfrischt, entspannt, regt den Stoffwechsel der Haut an und wirkt gegen unangenehmen Geruch. In der Drogerie erhalten Sie fertige Mischungen mit Arnika, Kamille, Lavendel und Rosmarin. Wer will, kann sich auch eine Mischung zusammenstellen lassen.

Hilfe von innen

Drogist Urs Hüttinger: «Bei hormonellen Umstellungen schwitzen manche Menschen mehr und riechen schneller. Davon betroffen sind vor allem Frauen während der Menstruation, Pubertierende oder ab und zu Frauen in den Wechseljahren.» Ihnen empfiehlt er, das Schwitzen zusätzlich von innen anzupacken. «Natürliche

Mittel unterstützen den Körper, die Hormone zu regulieren und Schwitzen zu reduzieren.» Besonders bewährt haben sich:

- Ein spagyrischer Spray mit Salbei, Traubensilberkerze und Granatapfel. Morgens, mittags und abends 3 Sprühstöße in den Mund.
- Schüssler-Salze. Häufig enthält die Mischung die Nummern 5, 8 und 9, oft kommen noch weitere dazu. Schüssler-Salze zum Einnehmen gibt es als Tabletten und als Pulver.
- Homöopathische Mittel mit Salbei, Kaliumsalzen und anderen Substanzen, die in der Drogerie individuell gemischt werden.
- Salbeitropfen helfen vor allem Frauen in den Wechseljahren gegen starkes Schwitzen.

Je nach Beschwerden fügen Drogistinnen und Drogisten ihren Mitteln noch andere Wirkstoffe hinzu. Lassen Sie sich beraten.

Vanessa Naef

Nach dem Wandern am besten raus aus den verschwitzten Schuhen und ab an die Luft mit den Füßen.



Susanne Keller, Flavia Trachsel