

Home	Downloads	Einkaufswelt	t-online.de Shop	DSL, Mobil &
Auto Digital Eltern Lifestyle Nachrichten Reisen Spiele Sport Unterhaltung Video Wetter Wirtsch.				

Sie sind hier: Home > Lifestyle > Gesundheit > **Schluss mit miefenden Füßen**

(0) Schrift (22) drucken

Schluss mit miefenden Füßen

vom 12.05.2010 | vdb

An warmen Tagen schnell Schuhe und Socken abstreifen? Das kann sich nicht jeder leisten - zumindest nicht in Gesellschaft. Die schwitzende Füße könnten zur übel riechenden Peinlichkeit werden. Dabei sind Schweißfüße an sich kein Zeichen für mangelnde **Hygiene**. In vielen Fällen steckt eine Überfunktion der Schweißdrüsen dahinter. Die besten Tipps gegen muffelnde Füße finden Sie in unserer **Artikelshow**.



Füße: Tipps gegen Schweißfüße. (Foto: imago)

GESUNDHEIT

Schluss mit dem Mief - Sieben Tipps gegen Schweißfüße

Schwitzen - Beauty-Knigge für heiße Tage

Video - Heilt's wenn die Wunde juckt?

Anzeige: ElitePartner - niveauvolle Singles finden

Füße atmen lassen

Unter den Füßen befinden sich bis zu vier Millionen Schweißdrüsen. Bei manchen Menschen sind sie besonders produktiv. Sammeln sich Bakterien, die den Schweiß zersetzen, beginnt es unangenehm zu riechen. Dagegen helfen in vielen Fällen schon einfache Tipps. Besonders wichtig sind luftdurchlässige Schuhe und Socken. In ihnen staut sich der Schweiß weniger. Besonders schlecht sind Schuhe aus Kunstleder oder Nylonstrümpfe für Damen.

Anzeige: Erfolgreich abnehmen mit Weight Watchers Online

Schuhe aus Leder und Socken aus Baumwolle

Gut geeignet sind Lederschuhe, die mit luftdurchlässigen Materialien wie Leder oder Stoff gefüttert sind. Die Socken sollten nicht aus Kunstfasern sondern aus Baumwolle oder Seide sein. Gut ist es auch, Schuhe nicht länger als zwei Tage

hintereinander zu tragen. Danach sollten sie gründlich durchtrocknen. Strümpfe sollten Sie täglich wechseln und möglichst bei 60 Grad waschen, damit alle Bakterien abgetötet werden. Ratsam ist es außerdem, das Schuhwerk von innen zu reinigen, damit sich keine übel riechenden Schweißrückstände sammeln können.

Therapien: 40 Stiche unter den Fuß

Helfen einfache Hausmittel nicht weiter, gibt es im Kampf gegen die so genannte "Hyperhidrose" - das übermäßige Schwitzen am Fuß - medizinische Möglichkeiten. In der Apotheke gibt es Salben mit Aluminiumchlorid. Der Wirkstoff verengt die Schweißdrüsen und verhindert so die Absonderung von großen Schweißmengen. Auch eine Behandlung mit dem Nervengift Botox ist möglich. Der Stoff wird unter die Fußsohle gespritzt und blockiert die Reizleitung zwischen Nerv und Drüse. Allerdings werden pro Fuß 40 Stiche gemacht und eine lokale Betäubung ist notwendig. Zudem kostet die Behandlung rund 400 Euro und muss alle sechs Monate wiederholt werden.

Gefahr: Fußpilz

Durch den vermehrten Schweiß wird die Hornhaut am Fuß ständig durchfeuchtet. Das bringt ein weiteres Problem mit sich: In dem feucht-warmen Milieu fühlen sich Bakterien und Keime besonders wohl. Deshalb besteht eine erhöhte Gefahr, zusätzlich an Fußpilz oder Warzen zu erkranken. Wichtig ist es, die Füße täglich zu waschen und auch zwischen den Zehenzwischenräumen gründlich abzutrocknen.

[Anzeige: eBooks zum Thema Gesundheit bei booksON ab 2,95 Euro](#)

[Einkaufswelt Tolle Fußpflege-Produkte zu Top-Preisen](#)

Quelle:

[bewerten](#) [versenden](#) [Leserbrief](#) [Link](#)

[twitter](#) [facebook](#) [Bookmarken:](#)

Kommentare (22)

Thema: "Füße; Tipps gegen Schweißfüße"

Horst schrieb: am 15. Mai 2010 um 12:37:31

WD 40 nehmen

Ich sprühe meine Füße immer mit WD40 ein bevor ich die Socken anziehe. Wirkt wunder und saugt den Käse auf. So bleiben die

[mehr](#)

[Kommentar melder](#)

Kati schrieb: am 15. Mai 2010 um 08:52:56

c und a

Hallo, bei C und A gibt es Socken aus Bio Cotton. Nur zu empfehlen, die kann man problemlos kochen. Verzieht sich nicht läuft kaum ein

[mehr](#)

[Kommentar melder](#)

Geplagte schrieb: am 14. Mai 2010 um 18:55:04

Schweißfüße

Ich kann jedem nur Hidrofugal-Fußcreme empfehlen. Die Füße haben abends keinen Geruch. Die Creme ist sparsam und preiswert.

[mehr](#)


[Kommentar melden](#)

Seite: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) ... [8](#)


[Rechtliche Hinweise](#)

[kommentieren](#)

Downloads & Shops



Dreifaches TuneUp 2010 zum Sonderpreis
Unser Topangebot nur für kurze Zeit. [Download](#)



Lokführer gesucht!
Eisenbahn-Simulationen schon ab 4,95 € [mehr](#)

AKTUELLE ARTIKEL


[Bierbauch: Mit der BEA-Regel geht der Bierbauch weg](#)

[Partnersuche: Frau braucht gleichaltrigen Mann](#)

[Partnersuche: Das wollen Männer nicht hören](#)

[Syphilis: Geschlechtskrankheit muss schnell behandelt werden](#)


[Augenringe: Woher kommen Augenringe?](#)



Aktuelle Top Hits
Jetzt bei Musicload Musik als MP3 laden. [mehr](#)



Günstige Flüge suchen und buchen
Zum besten Preis abheben. [mehr](#)



Der Liebesverbrecher für Dein Handy
Süße Liebeserklärung verschicken. [mehr](#)



Exklusive Filminuten zum neuen Carrey-Film
"I love you Phillip Morris" [mehr bei Videoload](#)

Shopping

EINKAUFSWELT



Robustheit & Eleganz
Modische Freizeitschnürer von Timberland mit perfekter Passform. [zu den Angeboten](#)

EINKAUFSWELT




Rezeptfrei & günstig
Medikamente online bestellen & bis zu 50% sparen z.B. Thomapyrin, Aspirin, Voltaren u.v.m. [zum Angebot](#)

T-ONLINE.DE SHOP




Elegant und sportlich
Trainingscomputer mit GPS-Sensor: Polar-Design-Uhr fürs Handgelenk. [Von t-online.de Shop](#)


Aus anderen Bereichen



Schöne Aussichten für die Pfingsttage
Nach kühlem Wochenstart wird's warm. [mehr](#)



BA vergibt Posten ohne Ausschreibung
Bis zu 13.300 Euro Gehalt pro Monat. [mehr](#)



Menowin bricht seine Tour ab
Keine Lust mehr auf Ballermann. [mehr](#)

LifestyleGesundheitGesundheit:

NETZWERK & PARTNER

BUNTE.de
 t-online.de/shop
 t-online.de/business
 Eltern
 Kids
 Stayfriends
 Partnersuche
 Erotik
 Gewinnspiele
 Routenplaner
 Horoskope
 fussball.de
 wetter.info
 3min
 betabuzz.de
 Ruflotse
 Tvister

MARKTPLÄTZE

Scout 24
 AutoScout24
 ElectronicScout24
 FinanceScout24
 FriendScout24
 ImmobilienScout24
 JobScout24
 TravelScout24
 musicload
 gamesload
 softwareload
 videoload
 Erotic Lounge
 Polylooks
 booksON

ANZEIGE

MEHR ALS 950.000

Entertain
 Handy-Flatrate
 Prepaid-Handys
 Prepaid-Aufladung
 Handy-Tarife
 HotSpot
 Freemail
 ClickandBuy
 T-Pay

Public Relations
 Jobs & Karriere