



Online

 Jetzt bestellen:
Call&Surf Comfort

Hornhautcreme ist besser als Bimsstein

09.07.2012, 12:42 Uhr | akl



Hornhaut ist unangenehm - Cremes versprechen schnelle Hilfe. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Schrunden, Risse, trockene Stellen: Hornhautcremes versprechen uns schnelle Hilfe bei verhornten Füßen und eine samtig-zarte Haut. Doch wie wirken solche Cremes und was können die Produkte aus der Drogerie wirklich? Wir haben Dr. Jens Tesmann, Dermatologe und Mitglied im Berufsverband Deutscher Dermatologen, gefragt, was er von gängigen

Fußpflegeprodukten hält.

MEHR ZUM THEMA FUSSPFLEGE

[Hornhaut nicht weghobeln: Fünf Fakten zur Hornhaut](#)

[Video: Fußpilz richtig behandeln](#)

[Hornhaut behandeln: Die größten Fehler](#)

[Sechs Tipps: Gepflegte Füße im Frühling](#)

[Stindefüße: Zehn Tipps gegen den peinlichen Geruch](#)

Produkte aus der Apotheke effektiver

Bei einer leichten Hornhautbildung am Fuß sind auch Cremes aus der Drogerie wirksam. Wer aber unter starker Hornhautbildung leidet, für den eigenen sich Produkte aus der Apotheke eher. "Hornhautcremes aus der Drogerie enthalten nicht so viele Wirkstoffe wie die aus der Apotheke und sind niedriger dosiert. Das liegt daran, dass sie ab einem bestimmten Wirkstoffgehalt zu den Medizinprodukten zählen - und diese sind verschreibungspflichtig", erklärt Tesmann. "Aber auch Drogerieprodukte halten die Füße geschmeidig und helfen, die Feuchtigkeit zu binden."

Salicylsäure löst den Horn

In Hornhautcremes sind Wirkstoffe eingesetzt, die zum einen helfen, die Feuchtigkeit zu binden und zum anderen Verhornungen lösen. "Urea, auch bekannt als Harnstoff, bindet Wasser in der Hornhaut und macht diese flexibler", sagt der Dermatologe. Salicylsäure dagegen wirkt wie ein Peeling und hilft, die Hornhaut abzutragen. Wer unter starker Hornhautbildung an den Füßen leidet, dem empfiehlt Tesmann eine Mischung aus Vaseline und zehn Prozent Salicylsäure: "Diese Wirkstoffkonzentration hemmt die Verhornungsneigung des Fußes und kann auch vorbeugend aufgetragen werden. Sie ist verschreibungspflichtig."

LIFESTYLE



Nicht nur für Langläufer: Nordic Walking

Dieser Sport trainiert den ganzen Körper und verbraucht mehr Kalorien als Walking ohne Stöcke. [zum Video](#)

Können Hornhautcremes zu viel Haut ablösen?

Doch wenn die Hornhaut bereits gelöst ist, kann dann auch die gesunde Haut verletzt werden? "Ich habe es noch nicht erlebt, dass die Creme gesunde Haut abgelöst hat", sagt Tesmann. "Die Mixtur kann auch vorbeugend aufgetragen werden." Damit die Fuß-Creme überhaupt eine Wirkung zeigen kann, sollten je fünf bis zehn Prozent Urea und Salicylsäure enthalten sein, empfiehlt der Experte. Sein Tipp: "Wer abends seine Füße mit einer zehnprozentigen Ureacreme pflegt, hält die Haut geschmeidig."

Mehr Hornhaut durch Bimsstein

Hornhautcreme fördert die Bildung von weiteren Verhornungen nicht, sagt Tesmann. Aber der Dermatologe weist darauf hin, dass dies durch den Einsatz

von Bimsstein und Hobel durchaus möglich ist: "Bimsstein und Hobel sind mechanische Irritationen am Fuß. Hornhaut bildet sich, um den Fuß eben vor dieses Irritationen zu schützen, wie sie beispielsweise auch beim Tragen zu enger Schuhe entstehen. Ich erlebe es im Praxisalltag immer wieder, dass es bei Patienten mit einer starken Hornhautbildung und Rissen in der Haut, durch die mechanische Entfernung zu einer vermehrten Hornhautneubildung kommt", sagt Tesmann.

Wann man zum Arzt muss

Wer nur wenig Hornhaut an den Füßen hat, ist mit einer Creme aus der Drogerie gut bedient. Bei einer vermehrten Hornhautbildung empfiehlt sich der Besuch bei einem Fußpfleger. Wer aber stark verhornte Füße hat oder sich Risse, die so genannten Rhagaden, gebildet haben, der sollte auf jeden Fall einen Hautarzt aufsuchen.

Rhagaden entstehen, wenn die trockene Hornhaut überdehnt wird. Die Risse können sehr tief gehen und ähneln kleinen Wunden. Sie heilen nur langsam und begünstigen dadurch wiederum eine noch stärkere Verhornung der Haut. Wer dann Cremes aufträgt, verhindert in vielen Fällen, dass die Haut wieder zusammenwächst. Zudem steigt das Risiko einer [Infektion](#).

Warentest untersuchte Cremes gegen Hornhaut

[Stiftung Warentest](#) hatte in der Mai-Ausgabe exemplarisch zwei unterschiedliche Produkte getestet: die "Gehwol med Hornhaut-Creme" und die "Anti-Hornhaut Creme Intensiv" von Scholl. Über vier Wochen lang cremten die Probandinnen ihre Füße zweimal täglich ein und waren am Ende mehr als zufrieden. Daher empfiehlt Stiftung Warentest diese Methoden allen, die sich mit der [Pflege](#) Zeit lassen können. Die Hornhaut verschwinde zwar nicht so schnell wie mit anderen Hilfsmitteln, sei aber einfach und ohne Verletzungsgefahr anzuwenden. Doch auch hier kommt es auf die Dicke an: "Bei sehr starker Hornhaut wird das Cremes allein wahrscheinlich nicht ausreichen", so Stiftung Warentest.

[Datenschutzerklärung öffnen](#)

ANZEIGE



Wählen Sie aus über 300 Kursen Ihr Training

Testen Sie jetzt MyTraining.de völlig ohne Risiko. Von Pilates bis Bodyshaping - hier finden Sie garantiert Ihre Lieblingsübungen. [mehr](#)

Angebote unserer Partner

Google Anzeigen

Keine Gesichtsfalten mehr

Mit Bio Comfort innerhalb von 72 Std um 10 Jahre jünger aussehen!
Form-Figur.com/Biocomfort

Neurodermitis lindern

Natürliche und Therapiebegleitende Pflege mit Argand'Or Argan Hautöl!
www.Argandor.de/Hautoel

Partner Anzeigen



Clever gründen. Mit Unterstützung der KfW werden Sie Ihr eigener Chef.
[Jetzt informieren](#)



Zum Wunschgewicht!

Mit Weight Watchers, dem ProPoints® Plan 2.0 & App!
[1 Woche kostenlos testen!](#)*

akl

Kommentare (19)

Sehr geehrter User,

t-online.de erreicht Millionen von Lesern. Artikel sind deshalb immer nur für eine

begrenzte Zeit direkt kommentierbar. Sie können alternativ rund um die Uhr in unseren Foren weiter diskutieren. [zum Forum](#)

Thema: "Hornhautcreme ist besser als Bimsstein"

Hajue schrieb: am 5. Juli 2012 um 20:58:59

Hornhaut

ich benutze 40er Leinenschleifpaier und anschließend Celyoung Intensivfersencreme. Also bis jetzt bin ich sehr zufrieden

 (8)  (3)

[Kommentar melden](#)

Lola schrieb: am 5. Juli 2012 um 20:58:06

Hornhaut

Der eine sagt so, der andere so. Meine Fußpflegerin schwört auf dem Bimsstein und ich auch. Jeder sollter das soch für sich

 (16)  (1)

[mehr](#)

[Kommentar melden](#)

Zeh schrieb: am 5. Juli 2012 um 19:33:53

Wenn die Hornhaut ...

... zu dick ist, helfen die Cremes nur dem Hersteller!

 (49)  (1)

[Kommentar melden](#)

[alle Kommentare](#)

Seite: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) ... [7](#)

[Rechtliche Hinweise](#)

Lifestyle Gesundheit Fußpflege

Körperpflege

Suchen