



Woran in den Ferien am Strand kaum einer denkt: auch die Füße vor Sonnenbrand zu schützen und vor Fußpilz, der sogar im Sand lauern kann. Bild: Wellenhofer Designs | fotolia

29.03.2017 11:01 CEST

## Strand-Einmaleins für die Füße mit der GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme

Strandurlaub in Spanien und auf den Kanaren liegt in diesem Jahr im Trend<sup>1</sup>. Was Sonnenanbeter wissen sollten: Lichtschutzcreme und After-Sun-Pflege sind für die Füße ein Must-have, denn Sonnenbrand droht auch an den Fußsohlen! Aber nicht nur das: Studien zeigen, dass Strände auch ein Fußpilzrisiko sind. GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme darf daher in der Strandtasche nicht fehlen. Ihre Pflegeformel mit Vitamin E, Hyaluron, Milch und Honig regeneriert UV-geplagte Haut. Sie schützt vor Fußpilz und macht mit frischem Duft so richtig Lust auf Sommer. Praktisch: Die Creme ist jetzt als 40-ml-Reisegröße erhältlich.

Egal, ob Deutschland, Europa oder die Welt: Hauptsache Ruhe! Die Füße jedoch machen keine Ferien. Ihr Verlangen nach Pflege ist gerade im Sommer hoch. Wer als Sonnenanbeter seine Tage am Strand und zur Abkühlung im Meer genießt, braucht spezielle Pflege. Hier eignen sich Fußpflegepräparate mit Vitamin E, wie es in der GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme enthalten ist. Das UV-Licht der Sonne fördert die Bildung von freien Radikalen. Hierbei handelt es sich um Moleküle, in deren chemischer Struktur ein Elektron fehlt. Auf der Suche nach Ersatz, greifen sie die Zellbestandteile an und stören den Zellstoffwechsel. Dauerhaft wird die Zellstruktur geschädigt. Man spricht von lichtbedingter Hautalterung.

Die GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme wirkt diesem Prozess entgegen. Im Strandurlaub kann sie daher sehr gut als After-Sun-Pflege für die Füße eingesetzt werden. Ihr Vitamin E ist fettlöslich und wird in die Zellmembran eingelagert. Dort blockiert es die Andockstellen der freien Radikale und schützt so vor einer Degeneration der Zelle.

### **UV-Licht und Salz trocknen die Haut aus**

Die Creme hat aber noch weitere Vorteile: Der prallen Sonne ausgesetzt, trocknet die Haut schneller aus. Das gilt auch für ausgiebiges Baden im Pool oder im Meer. Dem Meersalz werden zwar positive Effekte für die Haut zugeschrieben. So soll das Salz beispielsweise den Säureschutzmantel der Haut unterstützen und lindernd bei Hautreizungen und Entzündungen wirken. Als hygroskopisch wirksame Substanz bindet Salz außerdem Feuchtigkeit und entzieht der Haut hydrophile Schadstoffe. Das tut der Haut grundsätzlich gut. Durch langes Baden jedoch quillt die Haut auf. Die hohe Salzkonzentration im Wasser kann der Haut dann ungehindert Feuchtigkeit entziehen, wodurch sie austrocknet. Im salzwasserfreien Pool reizt und schädigt Chlor die Haut, indem es die zellverbindenden Lipide aus der schützenden Hautbarriere herauslöst.

### **Straff und taff dank Hyaluron, Milch und Honig**

Nach dem Sonnenbaden und Baden müssen der Haut deshalb sowohl Feuchtigkeit als auch Lipide zurückgeführt werden. GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme enthält hierfür zum einen pflegendes Avocadoöl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie sie auch im Lipidgehalt der Haut vorkommen. Zum anderen einen intensiv hautbefeuchtenden Hydrokomplex aus Urea, Hyaluron, Milchpeptiden, Honigextrakt und Vitamin E. Diesen fünf

Inhaltsstoffen gemeinsam ist eine stark hygroskopische Wirkung, mit der sie Feuchtigkeit anziehen und selbst in tieferen Hautschichten in die Hautbarriere einlagern. Die Feuchtigkeitskur strafft außerdem die Haut und führt zu einem frischen, jüngeren Erscheinungsbild. Hier zeichnet sich besonders das Vitamin E aus, da es den Gehalt an festigendem Kollagen im Bindegewebe der Haut erhöht.

### **Sonnencreme – auch an die Fußsohle**

Wichtig zu wissen: Die GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme ersetzt keinesfalls eine gute Sonnencreme. „Eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor ist vor dem Sonnenbad auf den Fußrücken, zwischen die Zehen und auch auf die Fußsohlen aufzutragen“, empfiehlt Elisabeth Herdina, Podologin aus Ahlen. Sich an den Fußsohlen einen fiesen Sonnenbrand zu holen, sei zwar nicht besonders wahrscheinlich, aber durchaus möglich. „Die Haut an den Fußsohlen und den Handinnenflächen enthält nämlich keine Melanin bildenden Zellen. Dieser braune Farbstoff absorbiert UV-Strahlen und schützt die Haut auf natürliche Weise vor Sonnenschäden“, erklärt Herdina.

Die Hornhaut schützt ebenfalls. Üblicherweise ist sie an den Sohlen dicker ausgeprägt. Kurzwelliges UV-Licht kann sie so gut wie nicht durchdringen. Hier warnt die Expertin vor falscher Eitelkeit: „Manche Urlauber möchten vor der Reise noch schnell ihre Füße aufhübschen. Wenn sie ihre Fußsohlen eifrig mit einer Hornhautfeile bearbeitet und dabei zu viel Hornhaut abgetragen haben, fehlt beim Sonnenbad die schützende Lichtschwiele.“ Wer dann auf dem Bauch liegend in der Sonne brutzelt, dürfe sich über einen Sonnenbrand an der Fußsohle nicht beschweren. Besser sei es, vor dem Urlaub die Füße professionell von einem Fußpfleger oder Podologen behandeln zu lassen.

### **Last but not least: Pilze lauern im Sand**

Beim Thema Fußpilz im Urlaub denkt man meist an Poolbereiche, Saunen und Hotelzimmer. Weit gefehlt. Auch am Sandstrand lauern vermutlich zahlreiche Pilze. In zwei Übersichtsstudien<sup>2-3</sup> konnten Experten beispielsweise an Stränden in Portugal und Madeira infektiöse Dermatophyten nachweisen, auch solche, die Sporen ausbilden und damit zu einer zeitlich nachgelagerten Fußpilzinfektion führen können. An strakt frequentierten Stränden sei das Risiko einer Infektion naturgemäß höher. Folglich sollten auch für den Strandaufenthalt Schutzmaßnahmen ergriffen

werden. Fußexpertin Herdina empfiehlt: „Wer auf Nummer Sicher gehen will, sollte seine Füße nicht im Sand vergraben, sondern auf der Badematte lassen. Für das Baden an sich und den Weg zur Wasserlinie bieten sich wasserunempfindliche, geschlossene Badeschuhe aus atmungsaktivem Material an.“ In jedem Fall sei es aber wichtig, nach dem Strandbesuch die Füße gründlich vom Sand zu reinigen, die Füße auch zwischen den Zehen abzutrocknen und die Haut mit einer schützenden Fußpflegecreme einzucremen.

**Langfassung: 5.230 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten**

**Quellen:**

1. Tourismusanalyse 2017. Stiftung für Zukunftsfragen: <http://www.tourismusanalyse.de/zahlen/daten/statistik/tourismus-urlaub-reisen/2017/reiseziele-2017/>
2. Abreu R et al. Sediment characteristics and microbiological contamination of beach sand - A case-study in the archipelago of Madeira. Sci Total Environ. 2016 Dec 15; 573: 627-638
3. Whitman R et al. Microbes in Beach Sands: Integrating Environment, Ecology and Public Health. Rev. Environ. Sci. Biotechnol. 2014 Sep 1; 13(3): 329-368

**Experten-Tipps:**

**Schützende Fußpflege für heiße Strandtage**

- Sonnen-Creme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Auch an den Fußsohlen. Diese besitzen keine Melanin bildenden Zellen. Melanin dient der Haut als natürlicher UV-Filter.
- Keine falsche Eitelkeit! Wer mit dem Hobel leichtfertig zu viel Hornhaut an den Fußsohlen abträgt, schädigt die sogenannte „Lichtschwiele“. Sie dient den Füßen ebenfalls als UV-Filter. Besser die Hornhaut vor den Ferien von einem Podologen behandeln lassen.
- Achtung Fußpilz! Auch im Sand lauern Pilze, besonders an stark

besuchten Stränden. Wer auf Nummer Sicher gehen will, vergräbt seine Füße nicht im Sand, sondern lässt sie auf dem Badetuch.

Auch geschlossene, wasserfeste Badeschuhe bieten Schutz.

- Nach dem Sonnenbad: Füße mit sauberem Wasser von Sand und Meersalz reinigen. Anschließend sorgfältig abtrocknen, auch zwischen den Zehen.
- After-Sun-Pflege nicht vergessen: Sonnenlicht und ausgiebiges Baden dehydrieren die Hautbarriere. Deshalb sollten feuchtigkeitsspendende Präparate mit ausreichend hohem Lipidanteil verwendet werden. Am Besten auch Vitamin E, da es hautbefeuchtende und zellschützende Eigenschaften besitzt und der lichtbedingten Hautalterung vorbeugt.

**Elisabeth Herdina**, Podologin, Ahlen

### **Produktinformation:**

#### **GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme**

Tägliche Pflege, die einfach gut tut

Die GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Creme ist eine feuchtigkeitsspendende Fuß- und Beinpflege, die leicht einzieht und das Gefühl samtweicher Haut hinterlässt. Der angenehme Duft erfrischt und vermittelt somit die Sicherheit gut gepflegter Füße. Die Creme enthält in einer sanft pflegenden Basis vitaminreiches Avocado-Öl und weitere wertvolle Lipide. Ein spezielles, tiefenwirksames Hyaluron wird von der Haut aufgenommen, kann so die Hautregeneration unterstützen und die hauteigenen Abwehrkräfte stärken. Zusammen mit Urea und Vitamin E bindet Hyaluron Feuchtigkeit auch in tieferen Hautschichten und schützt vor Hornhautbildung. Milchpeptide und Honigextrakt machen die Haut spürbar geschmeidiger und sichtbar glatter. Dermatologisch geprüft. Für Diabetiker hervorragend geeignet.

125-ml-Standtube 10,65 Euro (UVP)

**Neu: 40-ml-Reisegröße 3,80 EUR (UVP)**

Erhältlich in Fußpflegepraxen sowie Kosmetikinstituten

---

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

## Kontaktpersonen



### **Dirk Fischer**

Pressekontakt

[dirk.fischer@dkcommunications.de](mailto:dirk.fischer@dkcommunications.de)

069/ 61 998-21



### **Marie-Therese Mink**

Pressekontakt

[marie-therese.mink@dkcommunications.de](mailto:marie-therese.mink@dkcommunications.de)

069/ 61 998-12