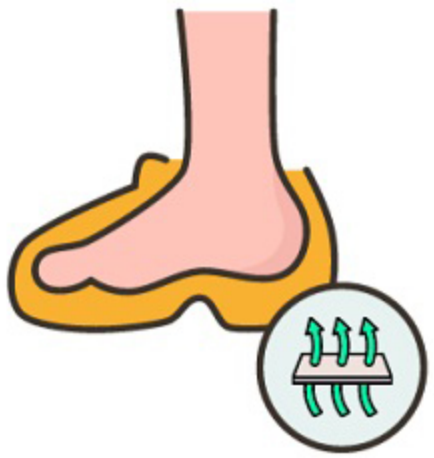


Fußgeruch und Schweißfüße - Häufige Ursachen

1

**luftun-
durchlässige
Schuhe**



Sind die Materialien nicht atmungsaktiv, sammelt sich Feuchtigkeit im Schuh und kann nicht abtransportiert werden. Es entsteht ein ungesundes Fußklima.

2

**körperliche
Anstrengung**



Bei einer körperlichen Anstrengung, etwa beim Sport, produziert unser Körper Schweiß - ganz natürlich auch an den Füßen.

3

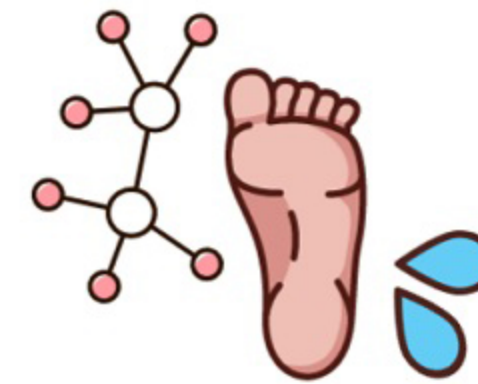
**mangelnde
(Fuß-)Hygiene**



Beim Tragen luftundurchlässiger Schuhe entsteht Fußschweiß. Nicht nur die Füße, auch Schuhe und Socken riechen dann unangenehm und werden unhygienisch.

4

**hormonelle
Ursachen**



Die Wechseljahre, oder eine Schilddrüsenüber- oder unterfunktion können zu verstärkter Schweißbildung führen. Auch die Füße können dann mehr schwitzen.

5

Stress



Bei Stress wird Adrenalin ausgeschüttet und wir geraten "ins Schwitzen". Typische Anzeichen sind feuchte Hände - oder Füße.

Tipps gegen Fußgeruch und Schweißfüße

1

fußgesunde Materialien



Achten Sie auf **atmungsaktive Materialien** bei der Auswahl von Schuhen. Die Feuchtigkeit kann so besser abtransportiert werden.



Socken aus Naturmaterialien wie Wolle, Baumwolle oder Bambus tragen zu einem besseren Fußklima im Schuh bei. Vermeiden Sie Socken aus Polyester.

2

richtige Schuh- und Fußhygiene



Lassen Sie Ihre **Schuhe** nach dem Tragen zum **Auslüften** frei stehen. So kann sich Feuchtigkeit verflüchtigen und die Schuhe trocknen.



Desinfizieren Sie Schuhe, in denen Sie geschwitzt haben in regelmäßigen Abständen. Dabei werden Bakterien abgetötet, die den unangenehmen Geruch mit verursachen.



Wechseln Sie regelmäßig Ihre Strümpfe - möglichst jeden Tag sollten Sie **frische Socken** tragen. Wer viel schwitzt, kann zudem Wechselsocken mitnehmen.



Waschen Sie regelmäßig Ihre **Füße**. Wichtig ist zudem, die Haut gut abzutrocknen, bevor Sie Socken oder Schuhe anziehen.

3

zusätzliche Produkte



Nutzen Sie **Fußdeo** als Antitranspirant oder **Pflegeprodukte**, die die Schweißbildung regulieren. **Fußpuder** hilft dabei, den Schweiß direkt aufzusaugen.



Spezielle **Einlagen** können Schweiß aufsaugen, zum Beispiel aus dünnem, atmungsaktivem Leder. Einlagen mit einer dünnen Schicht Zedernholz, Aktivkohleanteil oder Silberionen wirken gegen die geruchsverursachenden Bakterien.