

Ressort: Gesundheit

## **Was ist ein Hühnerauge? Was kann ich tun.**

### **Hühnerauge**

Harz, 05.01.2016, 16:38 Uhr

**GDN** - Ein Hühnerauge, (Clavus) ist eine begrenzte verhornte Schwielen als Dorn zu ertasten. Dieser Dorn verläuft keilförmig, mit der Spitze voran, durch alle Hautschichten und kann auf der Knochenhaut enden.

### **Wie entsteht ein Hühnerauge?**

Auslöser sind meistens zu enge Schuhe oder kleine Knötchen an Strümpfen, die sich beim Gehen in die Haut drücken. Hühneraugen auf gekrümmten Zehen entstehen durch den oberen Schuhdruck bei jedem Schritt. Hühneraugen unter der Fußsohle oder an den Seiten entstehen, durch Unebenheiten im Schuh oder Einlegesohle. Tatsache ist, ein Hühnerauge entsteht durch Druck. Unter Umständen auch an anderen Körperstellen.

### **Es gibt weiche und harte Hühneraugen**

Auslöser sind meistens zu enge Schuhe oder kleine Knötchen an Strümpfen, die sich beim Gehen in die Haut drücken. Hühneraugen auf gekrümmten Zehen entstehen durch den oberen Schuhdruck bei jedem Schritt. Hühneraugen unter der Fußsohle oder an den Seiten entstehen, durch Unebenheiten im Schuh oder Einlegesohle. Tatsache ist, ein Hühnerauge entsteht durch Druck. Unter Umständen auch an anderen Körperstellen.

Harte Hühneraugen entstehen, wie oben beschrieben, wo keine Feuchtigkeit vorhanden ist. Wird nichts unternommen, wird der Dorn durch Druck größer und damit die Schmerzen. Je stärker der Druck, je tiefer dringt der Dorn in die Hautschichten bis auf die Knochenhaut. Im weiteren Verlauf entzündet sich das Hühnerauge und unter der Dornschwiele bildet sich Eiter. Im schlimmsten Fall bildet sich zusätzlich unter dem Hühnerauge ein entzündeter Schleimbeutel.

### **Was können Sie dagegen tun?**

Um ein Hühnerauge schnell und schmerzlos zu entfernen, holen Sie sich einen Termin in einer podologischen Praxis. Haben Sie keine Angst. Das harte Hühnerauge ist verhornt und es befinden sich keine Nerven auf der Oberfläche. So kann auf dem schmerzfreien Gebiet das Hühnerauge bearbeitet werden. Die Schmerzen, die Sie empfinden, entstehen durch Druck auf das Hühnerauge beim Gehen. Der Podologe arbeitet nach seiner eigenen Methode und versucht seinen Patienten den Schmerz zu nehmen.

Für eine Selbstbehandlung bieten sich Tinkturen und Pflaster mit Salicylsäure an. Eine aggressive Lösung, die bei einer Selbstbehandlung nicht ungefährlich ist. Bei der Behandlung ist es nicht möglich, nur das Hühnerauge zu treffen.

Die gesunde Haut wird mit Tinktur oder Pflaster angegriffen. Die Probleme und Schmerzen, die dadurch entstehen, müssen anschließend vom Arzt behandelt werden.

Wer an Durchblutungsstörungen leidet, bei dem lässt das Schmerzempfinden nach.

Diabetiker sind besonders gefährdet. Sie bemerken ein Hühnerauge oder andere Erkrankungen am Fuß sehr spät. Diabetiker sei geraten, sich grundsätzlich und regelmäßig vom Podologen behandeln zu lassen. Bei einer Selbstbehandlung ist die Infektionsgefahr zu hoch. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten für Diabetiker von den Krankenkassen übernommen.

### **Schuhe kaufen ist oft ein Problem**

Es ist nicht einfach modische Schuhe, die gesundheitlich bedenkenlos sind, zu kaufen. Achten Sie beim nächsten Schuhkauf mehr auf Bequemlichkeit.

Zeichnen Sie auf einer dünnen Pappe den Umriss Ihrer Füße und anschließend sorgfältig ausschneiden. Nehmen Sie immer beide Füße. Selten sind die Füße gleich. Diese ausgeschnittene Sohle legen Sie beim nächsten Schuhkauf in die Schuhe. Wenn die Sohle sich bequem einlegen lässt, können Sie die Schuhe beruhigt kaufen.

### **Das können Sie tun**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Orthopäden, ob Einlagen sinnvoll sind.

Wenn Sie längere Zeit mit einem Hühnerauge gelaufen sind, wird sich Ihre gesamte Statik, wegen der eingeschränkten Beweglichkeit und Gangart, verändert haben.

Durch das falsche Abrollen beim Gehen können Knieschmerzen, Hüftbeschwerden und sogar Rückenschmerzen auftreten.

### **Kräftigen Sie Ihre Fußmuskeln**

Um ihre Fußmuskeln zu kräftigen, gehen Sie viel barfuß oder mit rutschfesten

Rollern Sie täglich mindestens 10 Minuten Ihre Füße auf einen Igelball

Nehmen Sie täglich ein warmes Fußbad und kneten Sie Ihre Füße mit einer guten Fußcreme

Stellen Sie sich auf Zehenspitzen und rollen langsam zur Ferse ab

Legen Sie ein dünnes Tuch auf den Boden und greifen das Tuch mit den Zehen

Mit diesen wenigen Übungen ist schon viel getan. Prävention ist die beste Variante.

### **Bericht online:**

<https://www.germandailynews.com/bericht-65589/was-ist-ein-huehnerauge-was-kann-ich-tun.html>

### **Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Alma Marianne Wollrabe

### **Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Alma Marianne Wollrabe

### **Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.

3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA

(702) 943.0321 Local

(702) 943.0233 Facsimile

[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)

[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)

[www.gna24.com](http://www.gna24.com)