

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Hautschutz in Arbeitsschuhen

Warum dieses Infoblatt?

Sicherheits- und Arbeitsschuhe schützen die Füße zuverlässig. Im Inneren entsteht dabei aber ein **feuchtwarmes Klima**.

Genau darin entstehen leicht Hautprobleme: **Fußpilz** und **Ekzeme** gehören zu den häufigsten Hauterkrankungen am Fuß.

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das meist vermeiden. Dieses Infoblatt zeigt, **worauf es ankommt**.

Was im Schuh passiert

- **Feuchtwarmes Klima:** Schwitzen im geschlossenen Schuh bietet Pilzen ideale Bedingungen.
- **Reibung:** scheuernde Socken und Nähte schwächen die Hautbarriere.
- **Feuchtigkeit:** aufgequollene Haut verliert ihre Schutzfunktion, ein Abnutzungsekzem droht.
- **Übertragung:** Pilze leben auf Böden, Schuhen und Handtüchern, vor allem in Duschen und Umkleiden.

WORAN SIE FUSSPILZ ERKENNEN

Frühe Anzeichen ernst nehmen. Typisch sind:

- **Zwischen den Zehen:** juckende, schuppige oder rissige Haut.
- **Rötung, Brennen oder Nässen,** besonders direkt nach dem Ausziehen der Schuhe.
- **Sohle & Fußränder:** trockene, schuppige Haut oder Bläschen.
- **Aufgeweichte Hautstellen** und unangenehmer Geruch.
- **Länger als zwei Wochen** oder bei Vorerkrankung (z. B. Diabetes): ärztlich abklären lassen.

VERLAUF, DIAGNOSE & BEHANDLUNG

- **Verlauf:** meist harmlos, verschwindet aber selten von selbst. Unbehandelt droht Nagelpilz, sehr selten eine bakterielle Infektion.
- **Diagnose:** ärztliche Untersuchung der Haut, bei Bedarf eine Hautprobe unter dem Mikroskop. Das Ergebnis liegt oft schon am nächsten Tag vor.
- **Behandlung:** meist erfolgreich mit rezeptfreien Cremes, Gels oder Sprays aus der Apotheke. Nur selten sind Tabletten nötig.



Was jede:r selbst tun kann

- Füße täglich waschen und gut abtrocknen, vor allem zwischen den Zehen
- Socken täglich wechseln, bei starkem Schwitzen öfter
- Atmungsaktive Socken aus Baumwolle statt Kunstfaser
- Fußspray oder Antitranspirant gegen die Schweißbildung einsetzen, in der Apotheke beraten lassen
- Schuhe wechseln und auslüften, nicht zwei Tage dasselbe Paar
- In Dusche und Umkleide nicht barfuß gehen, Badeschuhe tragen
- Handtücher, Socken und Schuhe nicht teilen

Worauf der Betrieb achtet

- Geeigneten Fußschutz auswählen: passende Schuhart und -form
- Ergonomie beachten: Passform, Polsterung, Fußklima
- Klimaregulierende Modelle und Wechselschuhe ermöglichen
- Hygiene der Schutzschuhe: Reinigung, persönliche Zuordnung
- Bei Hauterkrankungen individuelle Auswahl & arbeitsmedizinische Beratung

WORAUF ES ANKOMMT

Gesunde Füße brauchen **Schutz, Reinigung und Pflege** im Zusammenspiel.

Sicherheitsschuhe sind PSA. Ihre **Auswahl, Hygiene** und ein **trockenes Schuhklima** entscheiden mit über die Hautgesundheit.

So bleibt die Haut gesund

- **Trocken halten:** Schweiß ist der größte Risikofaktor.
- **Wechseln & lüften:** Schuhe und Socken regelmäßig.
- **Früh reagieren:** Juckreiz und Schuppung nicht ignorieren.
- **Schutz in Gemeinschaftsbereichen:** Badeschuhe, eigenes Handtuch.
- **Beraten lassen:** bei Beschwerden Betriebsarzt/-ärztin ansprechen.

Wann zur Ärztin / zum Arzt?

- Ausschlag bessert sich nach 2 Wochen nicht.
- Anzeichen einer Infektion: Schwellung, Eiter, Fieber.
- Bei Diabetes oder geschwächtem Immunsystem frühzeitig abklären.
- Wiederkehrender oder großflächiger Befall.

Kurz-Check für gesunde Füße

- ✓ Sind die Füße abends trocken, auch zwischen den Zehen?
- ✓ Werden Socken täglich gewechselt?
- ✓ Stehen Wechselschuhe zum Auslüften bereit?
- ✓ Werden in Dusche/Umkleide Badeschuhe getragen?
- ✓ Werden Handtücher und Schuhe nicht geteilt?

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn

Albecke 4

58638 Iserlohn

[W] www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin

[T] 02371 78976-0

[M] medizin@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit

[T] 02371 78976-20

[M] sicherheit@zaa-iserlohn.de