

Tschüss, Hornhaut!

Fußcremes Regelmäßig aufgetragen, belohnen sie mit zarten Füßen: Alle neun Cremes im Test reduzieren Hornhaut gut – auch die preisgünstigen überzeugen.

Warme Socken und Stiefel haben die Füße im Winter vor Kälte geschützt – und vor Blicken. Im Frühling sollen sie wieder sandalentauglich werden. Vor allem die lästige Hornhaut muss weg. Drogeriemärkte und Apotheken bieten dafür eine unkomplizierte Lösung: Cremes, die Hornhaut reduzieren sollen. Das klingt vielversprechend. Doch funktioniert es auch?

Die Stiftung Warentest hat neun solcher Cremes eingekauft. Die Preise unterscheiden sich zum Teil enorm. Die günstigste Creme gibt es bereits für 2,84 Euro pro 100 Milliliter, die teuerste kostet mit 23 Euro mehr als das Achtfache. Mit jedem Produkt haben sich je 20 Probanden vier Wochen lang zweimal täglich die Füße eingecremt. Das

Ergebnis kann sich sehen lassen: Alle Cremes – auch die günstigen – reduzierten die deutlich bis stark verhornte Haut unserer Probanden zuverlässig. Unsere Tester konnten das sehen und spüren.

Die günstigen Cremes halten Schritt

Knapp vorn liegt die gute Creme von Hansaplast. 100 Milliliter kosten 8,65 Euro – preislich gehört sie damit zum Mittelfeld. Platz zwei erreichte Balea, eine günstige Eigenmarke von dm für 3,90 Euro pro 100 Milliliter. Zum gleichen Preis verkauft dm die Hornhaut-Reduziercreme seiner Handelsmarke Alverde. Sie ist die einzige Naturkosmetik im Test und insgesamt gut.

Das Kleingedruckte lesen

Zum Vergleich haben wir eine einfache Fußpflegcreme vom Discounter in den Test einbezogen. Das Versprechen „reduziert Hornhaut“ findet sich auf der Tube zwar nicht – den als Spezialisten beworbenen Konkurrenten geschlagen geben muss sich die Creme dennoch nicht. Auch sie schneidet im Prüfpunkt Hornhautreduzierung gut ab. Der Grund: Genau wie die anderen Cremes im Test enthält sie eine spezielle

Substanz, die gegen Hornhaut hilft. In diesem Fall: Urea, auch unter der Bezeichnung Harnstoff bekannt. Urea bewirkt, dass die Haut mehr Feuchtigkeit speichert. Enthält eine Creme mindestens 10 Prozent davon und hat zudem eine abgestimmte Rezeptur, sorgt Urea dafür, dass sich die oberste Hautschicht abschilfert, also aufweicht und löst.

Die von uns geprüfte Pflegecreme vom Discounter ist inzwischen nicht mehr im Handel erhältlich. Der Versuch macht aber klar: Beim Kauf von Fußcremes lohnt es sich, auf die Inhaltsstoffe zu achten.

Tipp: Lesen Sie die Inhaltsstoffliste genau. Neben Urea gibt es weitere Substanzen, die ähnlich wirken. Sind sie enthalten, spricht das für einen hornhautreduzierenden Effekt (siehe Unser Rat). Allzweckcremes ohne solche Stoffe können allenfalls dazu beitragen, Hornhautbildung vorzubeugen – sofern sie genug Feuchtigkeit spenden.

Drei Produkte für Eilige

Die meisten Anbieter machen keine konkreten Angaben dazu, innerhalb welcher Zeit die Anwender der Cremes mit einer sichtbaren Wirkung rechnen dürfen. Anders bei Hansaplast, Scholl und Fusswohl von Rossmann:

Es geht los. Im Frühling wird es Zeit, dass die Füße wieder vorzeigbar werden. Fleißig cremen kann helfen.



„Effektive Hornhautreduktion. Erste sichtbare Ergebnisse nach 4 Tagen“, schreibt Hansaplast auf die Verpackung. Die Creme von Scholl soll für „sichtbar weichere Haut in 7 Tagen“ sorgen. Fusswohl verspricht „sichtbare Ergebnisse nach 14 Tagen“.

Wir haben die drei beim Wort genommen und die Füße unserer Probanden bereits vier, sieben beziehungsweise 14 Tage nach der jeweils ersten Anwendung erstmals kontrolliert. Fazit: Hansaplast, Scholl und Fusswohl versprechen nicht zu viel.

Tipp: Wer mit Cremes gegen Hornhaut vorgeht, sollte je nach Stärke der Verhornung etwas Durchhaltevermögen mitbringen. Optimal ist es, die Creme zweimal täglich aufzutragen und gut in die verhornten Hautpartien einzumassieren. Anschließend ist es ratsam, gründlich die Hände zu waschen – die Cremes könnten die Augen reizen, wenn man sich ins Gesicht fasst.

Gehwol enthält kritischen Duftstoff

Gehwol med punktet mit der besten Hornhautreduzierung. Dennoch schneidet die Creme insgesamt nur befriedigend ab. Punktabzug gab es, weil sie den kritischen Duftstoff Butylphenyl Methylpropional

(BMHCA) enthält, der auch unter dem Handelsnamen Lilial bekannt ist. Der wissenschaftliche Ausschuss für Verbrauchersicherheit der EU (SCCS) hat sich umfassend mit der Substanz beschäftigt. Er schreibt: Aktuell könne man „nicht auf die Sicherheit von BMHCA schließen“. In Tierversuchen zeigte sich, dass der Duftstoff die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Inwieweit die Daten auf den Menschen übertragbar sind, ist noch unklar. Ob Lilial auch das Erbgut verändert, lässt sich derzeit nicht sicher ausschließen.

Tägliche Pflege beugt vor

Auch wenn viele Hornhaut als unansehnlich wahrnehmen – sie hat eine Funktion. „Sie ist ein Schutzmechanismus des Körpers und entsteht durch übermäßige Belastung, Reibung und Druck“, sagt die medizinische Fußpflegerin Tatjana Pfersich, zweite Vorsitzende des Landesverbands Baden-Württemberg beim Verband Deutscher Podologen. Sie rät zur Vorbeugung: Tägliches Eincremen mit einer Feuchtigkeitscreme helfe die Haut geschmeidig zu halten. Wer so auf seine Füße achtet, kann sich auf die Sandalensaison freuen. ■ ►►

Unser Rat

Ein Ergebnis, das wir nicht erwartet haben: Alle von uns getesteten Fußcremes reduzieren die Hornhaut an den Füßen zuverlässig. Besonders preisgünstig sind die insgesamt guten Cremes der Marken **Balea** und **Alverde**, beide von **dm** (je 3,90 Euro pro 100 Milliliter), sowie **Fusswohl** von **Rossmann** für 2,84 Euro pro 100 Milliliter. Schauen Sie beim Kauf auf die Inhaltsstoffliste. Die von uns geprüften Cremes enthalten alle mindestens eine der folgenden Substanzen: Fruchtsäuren wie Zitronensäure (Citric Acid), Harnstoff (Urea), Milchsäure (Lactic Acid), Salizylsäure (Salicylic Acid), Zitronenextrakt. Was diese Substanzen eint: Sie wirken ab einer bestimmten Konzentration keratolytisch – das heißt, sie lösen verhornte Hautzellen ab.





Hornhautreduzierende Fußcremes: Alle neun sorgen für zarte Füße

Produkt	Hansaplast Anti Hornhaut Intensiv-Creme	dm Balea Hornhaut Reduziercreme	Kneipp Fuss-Intensiv-Salbe Anti Hornhaut	Scholl Anti Hornhaut Creme Intensiv	Rossmann Fusswohl Hornhaut Reduziercreme	dm Alverde Hornhaut- Reduziercreme ⁵⁾
Inhalt (ml)	75	50	50	75	75	50
Mittlerer Preis ca. (Euro)	6,50	1,95	4,75	6,95 ⁴⁾	2,13	1,95
Preis pro 100 ml ca. (Euro)	8,65	3,90	9,50	9,25	2,84	3,90
+ test - QUALITÄTSURTEIL	100 %	GUT (1,8)	GUT (2,0)	GUT (2,1)	GUT (2,2)	GUT (2,3)
Hornhautreduzierung	45 %	gut (1,7)	gut (1,8)	gut (2,0)	gut (2,1)	gut (2,3)
Anwendung und Hautgefühl	25 %	gut (2,0)	gut (2,2)	gut (2,3)	gut (2,4)	gut (2,3)
Handhabung	5 %	sehr gut (1,5)	gut (1,7)	gut (1,6)	gut (1,7)	gut (1,7)
Verpackung	5 %	gut (2,2)	gut (2,4)	gut (2,2)	befriedigend (2,6)	gut (2,4)
Deklaration	20 %	gut (2,0)	gut (1,8)	gut (2,3)	gut (2,0)	gut (2,3)
Kritische Duftstoffe	0 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angaben laut Deklaration (nicht bewertet)						
Für Diabetiker geeignet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konservierungsstoffe ¹⁾	<input checked="" type="checkbox"/> a	<input checked="" type="checkbox"/> a, b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/>
Parfüm	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Besonders ausgelobte Inhaltsstoffe	Urea 20% ²⁾	Fruchtsäure, Urea 7% ³⁾	Urea 25% ²⁾	Milchsäure, Salizylsäure 1,1% ³⁾	Fruchtsäuren	Zitronenextrakt

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
— = Mangelhaft (4,6–5,5).
Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

*) Führt zur Abwertung

(siehe „So haben wir getestet“ unten).
■ = Ja. □ = Nein.

1) a = Phenoxyethanol; b = Potassium Sorbate; c = Sodium Benzoate;
d = Parabene (d1 = Ethylparaben; d2 = Methylparaben).

2) Die Konzentration entspricht der Angabe auf der Verpackung und wurde von uns analytisch bestätigt.

3) Keine Konzentrationsangabe auf der Verpackung. Der angegebene Wert wurde von uns bestimmt.

4) Von uns bezahlter Einkaufspreis. 5) Naturkosmetiksiegel: NaTrue

So haben wir getestet

Im Test: 9 ausgewählte Fußpflegecremes, die laut Anbieter speziell zur Hornhautreduzierung an den Füßen vorgesehen sind, sowie eine Fußpflegecreme ohne diese Auslobung. Wir kauften die Produkte im September und Oktober 2017 ein. Um die Preise zu ermitteln, befragten wir die Anbieter im März 2018.

Untersuchungen: Details zu den Prüfmethode finden Sie unter test.de/fusspflegecremes-2018/methodik im Internet.

Hornhautreduzierung: 45 %

Je 20 Testpersonen wendeten die anonymisierten Produkte im Halbseitentest vier Wochen lang zweimal täglich an den verhornten Stellen der Füße an. Drei Experten ermittelten und dokumentierten zu Beginn und zum Ende der Prüfung durch Betrachten und Abtasten den Verhornungszustand und die

Geschmeidigkeit der Haut. Zusätzlich erfolgte eine Fotodokumentation zu beiden Zeitpunkten.

Anwendung und Hautgefühl: 25 %

Je 20 Testpersonen beurteilten Pflegeeigenschaften wie Trockenheit, Glätte und Geschmeidigkeit der Haut nach der ersten Anwendung und nach einer Anwendungsdauer von 28 Tagen. Zusätzlich beurteilten sie, wie gut sich die Cremes anwenden lassen, etwa wie gut verteilbar und wie klebrig sie sind, wie gut sie einziehen und wie ihre Konsistenz beschaffen ist.

Handhabung: 5 %

Die jeweilig 20 Testpersonen bewerteten, wie gut sich die Tuben öffnen und wieder verschließen und wie gut sich die Cremes entnehmen lassen. Sie beurteilten auch, wie handlich und wie standfest die Produktbehälter sind.

Verpackung: 5 %

Ein Experte prüfte, ob es sich bei den Verpackungen um Mogelpackungen handelt. Zudem erfassten wir, ob eine Originalitätssicherung vorhanden war. Wir ermittelten den Nutzinhalt, das heißt den Anteil vom Gesamthalt, der sich maximal entnehmen ließ, ohne das Behältnis zu zerstören.

Deklaration: 20 %

Ein Experte bewertete die Werbeaussagen. Ein Sachverständiger überprüfte die Deklaration auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Drei Experten beurteilten die Leserlichkeit.

Kritische Duftstoffe: 0 %

Enthielten die Produkte laut Inhaltsstoffliste den Duftstoff BMHCA, prüften wir dessen Konzentration mithilfe eines speziellen Nachweisverfahrens (GC-MS).



Allgauer Latschen Kiefer Hornhaut Reduziercreme	Dado sens Salva Care Hornhaut-Balsam	Gehwol med Hornhaut-Creme
75	50	75
12,90	11,50	7,30
17,20	23,00	9,75
GUT (2,4)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (3,0)
gut (1,9)	gut (2,5)	gut (1,6)
gut (2,3)	gut (2,5)	gut (2,0)
gut (2,2)	gut (1,9)	gut (2,1)
gut (1,9)	gut (2,0)	sehr gut (1,2)
befriedigend (3,5)	befriedigend (3,4)	gut (1,8)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> *)6)
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> a, b, c, d1, d2
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Urea 10% ²⁾	Salizylsäure 1,7% ³⁾	Urea 20% ³⁾

6) Enthält den Duftstoff BMHCA (Butylphenyl Methylpropional, auch Lilial genannt): Dieser Stoff kann laut wissenschaftlichem Ausschuss für Verbrauchersicherheit der EU (SCCS) zurzeit nicht als sicher eingestuft werden. Sichere Einsatzkonzentrationen können nicht benannt werden. Aus vorbeugendem Verbraucherschutz bewerten wir den Einsatz daher negativ.

Abwertungen

Abwertungen führen dazu, dass sich Produktmängel verstärkt auf das test-Qualitätsurteil auswirken. Folgende Abwertung haben wir eingesetzt: Enthielt ein Produkt den kritischen Duftstoff BMHCA, konnte das Qualitätsurteil nicht besser als befriedigend (3,0) sein.

Weitere Untersuchungen

Waren Urea (Harnstoff) oder Salizylsäure in der Liste der Inhaltsstoffe ausgelobt, haben wir die Gehalte geprüft. Alle Produkte enthielten die ausgelobten Ureakonzentrationen, der gemessene Gehalt an Salizylsäure lag unterhalb der erlaubten Höchstgrenze.

Angaben laut Deklaration (nicht bewertet)

Die Angaben zur Diabetikereignung, zu Konservierungsstoffen, Parfüm und besonders ausgelobten Inhaltsstoffen entnehmen wir der Deklaration auf den Verpackungen.

Noch mehr Helfer für schöne Füße

Aller Anfang ist schwer? Falsch. Auch wer seine Füße bisher eher vernachlässigt hat, kann ihnen ohne viel Aufwand und hohe Kosten Gutes tun. Regelmäßig und mit Vorsicht eingesetzte Hilfsmittel machen die Haut Stück für Stück geschmeidiger. Scheren und scharfe Klippen sind für Laien tabu. Zu groß ist die Verletzungsgefahr, Entzündungen können die Folge sein. Die Podologin Tatjana Pfersich warnt zudem: „Trägt man zu viel ab, regt das die Bildung neuer Hornhaut an.“ Wer die eigenen Füße nicht gut erreicht, kann auch bei erfahrenen kosmetischen Fußpflegern Hilfe suchen. Diabetiker sollten sich an ihren Arzt oder einen Podologen, also ausgebildeten medizinischen Fußpfleger, wenden.



Für Anfänger. Mit der porösen Oberfläche des Bimssteins lassen sich leichte Verhornungen einfach abschmirgeln. Die Füße vorher am besten in einem warmen Fußbad etwas einweichen und den Bimsstein auf der noch nassen Haut anwenden. Nach dem Abtrocknen gut eincremen.



Für alle gut.

Warmes Wasser und eine große Schüssel, mehr ist für ein Fußbad nicht nötig. Wer möchte, fügt etwas milde Waschlotion hinzu. Anschließend die Füße gut abtrocknen und eincremen – so bleibt die Haut schön zart.



Für Fortgeschrittene.

Nur bereits geübte Anwender sollten stärker ausgeprägter Hornhaut mit einer Raspel oder einem Hobel zu Leibe rücken. Die Verletzungsgefahr ist hierbei deutlich größer als beim Bimsstein. Die Füße sollten bei der Anwendung sauber und trocken sein.

Lieber nicht. Garra Rufa oder rötliche Saugbarbe heißen die kleinen Fische, die raue Füße wieder zart knabbern. Wie hygienisch die Prozedur ist, bleibt fraglich: Im Zweifel übertragen die Tiere Krankheiten. Auch Tierschützer sehen den Einsatz der Knabberfische kritisch.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, STIFTUNG WARENTEST, FOTOLIA, PETERKAI