

# Elterninfos: Fußsohlenwarzen

## Was sind Warzen?

Warzen an den Fußsohlen sind bei Kindern und Jugendlichen sehr häufig. Es handelt es sich um harmlose, aber oft hartnäckige Hautinfektionen mit dem Humanen Papillomavirus (HPV). Die Viren gelangen meist durch winzig kleine Hautrisse in die Haut. Je nach HPV-Typ unterscheiden sich die Warzen etwas: am häufigsten sind **Dornwarzen**, die recht tief nach innen wachsen und beim Auftreten schmerzen können („wie ein Dorn“). **Mosaikwarzen** sind flacher und weniger schmerzhaft als Dornwarzen. Hier stehen viele kleine Warzen dicht nebeneinander („Warzenfeld“), breiten sich leicht aus, sind aber in der Regel einfach zu behandeln. Letztlich können auch die blumenkohlartig nach außen wachsenden **Fingerwarzen** manchmal auch an der Fußsohle auftreten.



## Wie kann man Warzen zu Hause behandeln?

Beim Abtragen der Warze zu Hause sind Geduld und Regelmäßigkeit nötig. Die Therapie dauert meist 6-12 Wochen; gerade die tiefen Dornwarzen benötigen meist eine lange Therapie. Die Therapie erfolgt durch das tägliche Abtragen der Warzen, zunächst mechanisch und anschließend mit Säure:

- **Schritt 1: Abtragen der Hornhaut**  
Morgens und abends die oberste Hornhaut vorsichtig mit einem Bimsstein. Vorher kann ein kurzes warmes Fußbad oder Duschen helfen. Durch das Abtragen der Hornhaut kann die Säure besser eindringen. Achtung: Nicht bis zur Blutung raspeln, nur oberflächlich.
- **Schritt 2: Salicylsäure auftragen**  
Direkt danach auf die Warze (und nur auf die Warze) Salicylsäure (z.B. Verrucid®) auftragen und trocknen lassen.

Die Hautstelle wird sich weißlich verfärben. Häufig sind im Verlauf schwarze Punkte (eingeblutete Kapillaren) sowie rotes Unterhautgewebe sichtbar. Das ist normal. Wenn die Warze komplett entfernt und nicht mehr sichtbar ist, führt man die Therapie sicherheitshalber noch 1-2 Wochen weiter fort. Viele Warzen verschwinden auch ohne Therapie nach einigen Jahren von selbst. Trotzdem ist eine Behandlung oft sinnvoll, um Schmerzen und Ausbreitung zu verhindern.

## Welche Hygieneregeln sollte man beachten?

Die Warze besser nicht aufkratzen oder abknibbeln, sonst verbreiten sich die Viren über die austretende Flüssigkeit. Nach dem Berühren der Warze immer die Hände waschen, Handtücher, Bimssteine oder Fußsohlenfeilen nicht teilen, Socken täglich wechseln, bei 60°C waschen wenn möglich, keine feuchten Schuhe tragen, in Schwimmbädern, Umkleiden oder Turnhallen Schlappen tragen, nach dem Schwimmen Füße gut abtrocknen (auch zwischen den Zehen). Wenn möglich, die Warze mit einem Pflaster abdecken, besonders beim Sport.

## Wann sollte man zum Arzt gehen?

Bei starken Schmerzen, eitrigen Entzündungen oder anderen Problemen können Sie stets bei uns einen Akuttermin buchen. Sollte die Behandlung zu Hause nicht erfolgreich ist, können wir die vorbehandelte Warze auch vereisen. In besonders schweren Fällen überweisen wir ihr Kind zum Hautarzt, der die Warze operieren, lasern oder mit Immuntherapie behandeln kann. Bei Fragen oder Unsicherheiten können Sie sich jederzeit an uns wenden.