



**Fragen Sie Ihren Apotheker –
denn persönliche Beratung
ist nicht zu ersetzen!**

Fuss- und Nagelpilz

Pilze findet man nicht nur im Wald – sie sind auch gerne auf der Haut, zum Beispiel an den Füßen. Besonders warmes, schwüles Wetter ist ein ideales Klima für das Aufflammen einer Pilzkrankung. Der Fusspilz ist bei gesunden Menschen harmlos, kann aber sehr unangenehm und langwierig sein.

Die häufigste Pilzkrankung in unseren Breiten ist der Fusspilz; schätzungsweise 30% der Bevölkerung sind davon betroffen. Die Füße von Kleinkindern sind nur selten von Pilzen befallen, die Häufigkeit wächst aber mit zunehmendem Alter. Chronisch Kranke, insbesondere Diabetiker und Personen mit geschwächtem Immunsystem werden nicht selten von Pilzen befallen. Auch Sportler haben besonders häufig Fusspilz, weil Sportschuhe und Gemeinschaftsräume wie Umkleidekabinen und Duschen einen idealen Nährboden bieten.

Der Fusspilz mag es warm und feucht

Besonders in geschlossenen Schuhen kommt das feuchtwarmer Klima vor, das Pilze so sehr lieben. Nistet sich der Fusspilz in den Zehenzwischenräumen ein, beginnt die Stelle zu jucken und es treten Bläschen in Gruppen auf, deren Rand entzündlich gerötet und etwas erhöht ist. Die Haut löst sich anschliessend ab, darunter ist sie rot und nässend. Schmerzen und übler Geruch begleiten den Verlauf. Oft entwickeln sich schuppige, trockene Beläge und schmerzhaft Risse. Der Pilz kann sich auch über die Fusssohle ausbreiten und wenn das Nagelbett verletzt ist, haben die Pilzkeime ein leichtes Spiel, auch den Zehennagel zu befallen.

Viele Betroffene schenken dem Fusspilz keine Beachtung, sodass er sich innerhalb der Familie durch den Gebrauch von gemein-

samen Badetüchern, oder an die Mitspieler der Fussballmannschaft durch gemeinsame Benutzung der Duschräume, einfach verbreiten kann.



Die konsequente Pilz-Behandlung

Die Behandlung des Fusspilzes ist relativ einfach. Ein Pilzmittel für die Haut reicht meist aus, solange der Pilz ausschliesslich die Zehenzwischenräume befallen hat. Es stehen verschiedene rezeptfreie Produkte wie Cremes, Sprays oder Puder zur Auswahl. Die Anwendungsdauer beträgt je nach Produkt ein bis sechs Wochen und darf nicht zu früh abgebrochen werden, damit sich die Haut wieder schliessen und erholen kann.

Während der Behandlung mit einem Pilzmittel sollten die Füße möglichst trocken gehalten werden.

ten werden. Nach dem Duschen die Zehenzwischenräume am besten mit einem Papiertuch oder dem Fön trocknen. Strümpfe und Socken bei mindestens 60°C waschen oder ein spezielles Waschmittel mit pilzabtötender Wirkung verwenden. Schuhe sollten mit Puder oder Spray desinfiziert werden.

Vorbeugen ist besser als heilen

- Gründliche Fusspflege mit Fussbad und Eincremen.
- Füsse besonders zwischen den Zehen sorgfältig abtrocknen.
- In Gemeinschaftsräumen wie Schwimmbad, Sauna, öffentlichen Duschräumen und in Hotelzimmern nicht barfuss gehen, sondern Badesandalen tragen.
- Badetücher regelmässig bei 90°C waschen.
- Socken und Strumpfhosen täglich wechseln und bei 60°C waschen.
- Leicht schwitzende Füsse möglichst trocken halten durch Verwendung von Socken aus Baumwolle und atmungsaktiven Leder- oder Leinenschuhen.
- Die Füsse nicht den ganzen Tag in denselben Schuhen einsperren, sondern am Arbeitsplatz oder Zuhause offene Schuhe tragen.
- Verschwitzte Schuhe trocknen lassen und möglichst nicht zwei Tage hintereinander anziehen.

Der hartnäckige Nagelpilz

Nagelpilz kommt häufiger vor als man denkt – etwa 12% der erwachsenen Bevölkerung leiden unter Nagelpilzbefall. Besonders ältere Menschen sind davon betroffen, da bei ihnen das Wachstum der Nägel langsamer verläuft als bei jungen Erwachsenen. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung handelt es sich nicht um ein rein kosmetisches Problem, sondern um eine Infektion, der Beachtung geschenkt werden muss. Da Nagelpilzinfektionen recht hartnäckig sind und sich auch auf andere Körperbereiche ausdehnen können, ist eine konsequente Behandlung sehr wichtig. Der

Behandlungserfolg ist bewiesenermassen grösser, je früher die Infektion behandelt wird.

Ein gesunder Nagel wird nicht so leicht von Nagelpilz befallen, bestimmte Voraussetzungen fördern aber eine Infektion:

- Verletzungen des Nagels oder der Haut rund um den Nagel.
- Einrisse an den Nägeln.
- Häufiges Tragen von luftundurchlässigem, engem Schuhwerk.
- Durchblutungsstörungen an Händen und Füssen.

Ist der Nagel verletzt oder eingerissen, kann der Pilz in und vor allem unter die Nagelplatte eindringen. Er dringt immer weiter in Richtung Nagelbett vor und lockert dabei die Nagelplatte weiter auf. Dadurch entstehen Nagelverdickungen und -verfärbungen.

Wie kann man Nagelpilz behandeln?

Wenn der Pilz an der Oberfläche des Nagels sitzt, können Tinkturen oder spezielle Nagellacke verwendet werden. Befindet sich die Pilzinfektion jedoch in tieferen Nagelschichten, unter der Nagelplatte oder sind grosse Teile der Nägel befallen, ist eine vollständige Heilung mittels Nagellacken gegen Pilze nicht zu erzielen. In diesen Fällen ist eine Behandlung von "innen" heraus durch Einnahme von rezeptpflichtigen Kapseln oder Tabletten angezeigt. Es lohnt sich, bei Veränderungen an den Nägeln so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen. Nur er kann eine richtige Diagnose stellen und, falls nötig, eine entsprechende Therapie einleiten.

Haben Sie Fragen zum Thema Fuss- und Nagelpilz? Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke ausführlich beraten.

www.conpharm.ch

CONPHARM
persönlich
professionell
neutral