

**T**inea pedis zählt zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Ein Großteil der Erkrankungen wird von Dermatophyten verursacht, wobei die Varianten *Trichophyton rubrum* und *Trichophyton mentagrophytes* Hauptrollen spielen. Aber auch Hefe- und Schimmelpilze kommen, wenn auch seltener, als mögliche Auslöser in Betracht. Für die Entstehung einer Mykose sind einerseits die persönlichen Lebensgewohnheiten relevant. So ist beispielsweise bekannt, dass Sportler,

delnden Pilze. Aus der DNA konnten sie ermitteln, um welche Gattungen und Pilzarten es sich handelt und an welchen Hautregionen diese jeweils dominant vorkommen. Die Untersuchung hat gezeigt, dass im Ökosystem der Haut Pilze aus 80 unterschiedlichen Gattungen leben, die sich aber bei weitem nicht gleichmäßig über die Körperoberfläche verteilen. Während sich beispielsweise an Kopf und Rumpf nur maximal zehn unterschiedliche Pilzgattungen auf der Haut tummeln, sind es in den Zehenzwischenräumen bereits 40.

nachweisen. Auf seiner Haut siedelten beispielsweise zusätzlich Pilze aus der Schimmelpilzgattung *Aspergillus* sowie der Zuckerhefegattung *Saccharomyces*. Da der Teilnehmer sieben Monate im Vorfeld der Studie eine Nagelpilztherapie durchgeführt hatte, vermuten die Wissenschaftler, dass wiederkehrende Hautpilzinfektionen auch auf eine gestörte Balance innerhalb der natürlichen Pilzflora zurückgeführt werden können und dass dieses Ungleichgewicht über Monate nach der Behandlung weiterbestehen kann.

Das individuelle **Fußpilzrisiko** hängt nicht nur von Alltagsgewohnheiten ab, sondern auch von bestehenden Erkrankungen und Veränderungen der natürlichen Pilzflora. Eine konsequente, systematische Fußpflege kann einer Mykose jedoch vorbeugen.

# Pilze züchten?

# Nein danke!

Sauna- und Schwimmbadbesucher ein höheres Risiko aufweisen, sich mit *Tinea pedis* zu infizieren. Neben dem Lebensstil spielt aber auch die Zusammensetzung und Veränderung der natürlichen Pilzflora eine Rolle. Neue Erkenntnisse hierzu liefern Untersuchungsergebnisse einer Forschergruppe aus den USA.<sup>1</sup>

**Der Fuß – ein Pilzparadies** Die Wissenschaftler entnahmen bei zehn gesunden Probanden Proben von verschiedenen Körperstellen und analysierten das Erbgut der dort sie-

Am Zehennagel kommen 60 Gattungen vor und an der Ferse sogar alle 80 nachweisbaren Vertreter ihrer Art. Die Tatsache, dass andere Körperregionen eine deutlich geringere Pilzartenvielfalt aufweisen, erklärt die besondere Anfälligkeit von Füßen und Fußnägeln für Mykosen. Noch ein weiteres Studienergebnis überrascht: Während die Pilzartenverteilung bei den meisten Probanden ähnlich war, konnten die US-Forscher bei einem Teilnehmer Abweichungen in der qualitativen Zusammensetzung der Pilzflora

**Die Pflege – ein Muss** Für das Beratungsgespräch zum Thema „Fußpilzprävention“ ergeben sich aus diesen Ergebnissen einige Empfehlungen, die Sie vor allem Risikogruppen wie Diabetikern, Menschen mit Durchblutungsstörungen oder gestörter Immunabwehr mit auf den Weg geben sollten. Verdeutlichen Sie Ihren Kunden, dass Pilze keine Fremdmikroben sind, die man sich nur barfuß im Schwimmbad, in der Saunaanlage oder im Hotelzimmer „einfangen“ kann. Vielmehr siedeln die Mikroorganismen bereits auf der

#### Quelle:

<sup>1</sup> Keisha Findley et al. Topographic diversity of fungal and bacterial communities in human skin. Nature 2013 Mai 22, doi:10.1038/nature12171

Haut – und vor allem am Fuß. Risse in der Hautbarriere können dazu führen, dass die eigentlich nützliche Flora einen pathogenen Charakter entwickelt, Pilze tieferliegende Hautschichten befallen und eine Infektion auslösen. Diesem Prozess können Apothekenkunden durch eine konsequente Fußhygiene und -pflege mit geeigneten Produkten entgegenwirken. Die Systempflege sollte darauf abzielen, die natürliche Abwehrbarriere der Haut zu stabilisieren und die mikrobielle Flora der Haut intakt zu halten.

Vor allem Menschen mit erhöhtem Infektionsrisiko für mykotische Erkrankungen der Füße sollten Sie eine Pilzprophylaxe mit hochwertigen Fußpflegeprodukten aus Ihrem Apothekensortiment empfehlen, die ausdrücklich auch zum Schutz vor Fußpilz ausgewiesen sind. Entsprechende Cremes, Balsame & Co. sollten einerseits über die Hautbarriere stabilisierende Eigenschaften verfügen, andererseits aber auch spezielle Power-Wirkstoffe enthalten, die dem Fußpilz gezielt und zuverlässig Paroli bieten. In entsprechenden Fußpflegeprodukten sorgt häufig eine Kombination aus antimycetisch wirksamen Inhaltsstoffen wie Climbazol und verschiedenen ätherischen Ölen für einen wirksamen und verträglichen Pilzschutz. Zur Erinnerung: Climbazol, das zur Gruppe der Azolderivate gehört, kann die Ergosterolsynthese hemmen und auf diese Weise eine fungistatische Wirkung erzielen. Ergosterol ist das Hauptsteroid in der Pilzmembran und wichtig für Pilzwachstum und -vermehrung. Durch Climbazol-haltige Pflegepräparate wird der Pilz zunächst im Wachstum gehemmt und bei regelmäßiger Anwendung durch die Hauterneuerung vollständig ausgeschaltet. Der zusätzliche Einsatz ätherischer Öle in Fußpflegeprodukten bringt gleich doppelten Nutzen: Zum einen besitzen sie wichtige hautpflegende Eigenschaften, zum anderen schützen die natürlichen Substanzen selbst auch vor Fußpilz. Ätherische Öle dienen den ▶

## ERST DIE FÜSSE, DANN DIE NÄGEL!

Frühe Symptome einer Fußpilzinfektion sind Juckreiz, oft zwischen den Zehen, sowie gerötete, schuppige Hautstellen. Schreitet die Infektion voran, gehören Brennen, Schmerzen, Bläschenbildung und Hautreirisse zu den charakteristischen Beschwerden. Bleibt der Fußpilz unbehandelt, kann er sich auf die Fußnägel ausdehnen. Folge ist der äußerst hartnäckige Nagelpilz (Onychomykose). Meist beginnen Nagelpilzkrankungen eher unauffällig: Der perlmuttartige Glanz der Nägel verschwindet, die Nagelplatte verfärbt sich milchig trüb. Im Verlauf der Infektion bildet sich unter der Nagelplatte eine Verhornung, die dazu führen kann, dass sich der Nagel teilweise vom Nagelbett abhebt. Unbehandelt kann Nagelpilz die Nagelplatte zerstören.

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Pflanzen in der Natur nicht nur als Duft- und Lockstoffe, sondern schützen die Flora auch vor pathogenen Mikroorganismen. Der Mensch kann sich diesen Schutz zunutze machen: Gegen Bakterien, Hefen und Schimmelpilze wirkt zum Beispiel Rosmarinöl, gegen Dermatophyten Lavendelöl aufgrund seines Gehalts an Linalool. Beide Öle sind – in Kombination mit Climbazol – in Fußpflegeprodukten (z. B. Gehwol® Balsam für normale Haut und Gehwol® Balsam für trockene spröde Haut) enthalten.

vermehren können. Gefährdet sind Sportler auch deshalb, weil sie sich regelmäßig an Orten aufhalten, an denen das Ansteckungsrisiko ohnehin höher ist: Umkleidekabinen in der Sporthalle, Gemeinschaftsduschen, Turn-, Gymnastik- und Kampfsportmatten sind einige Beispiele. Leihschuhe im Bowlingcenter, in der Eissporthalle oder beim Skischuhverleih sind ebenfalls häufige Infektionsquellen. Um einer Infektion – trotz des erhöhten Risikos – erfolgreich vorzubeugen, sollten Sie Sportlern im

Bewegungseinschränkungen. Kunden, die ihre Füße beispielsweise aufgrund von rheumatischen Erkrankungen oder Rückenleiden nur schlecht erreichen können, sind mit einem Pflegespray oft besser beraten.

**Das Deo – ein Multitalent** Wertvolle Helfer für Sportler, aber auch für andere Apothekenkunden mit erhöhtem Fußpilzrisiko, sind Fuß- und Schuhsprays, deren Inhaltsstoffe für effektiven Pilzschutz und gleichzeitig für hygienische Frische von Füßen und Schuhen sorgen (z. B. Gehwol® Fuß + Schuh Deo). Hierin entfaltet unter anderem Undecylenamide DEA Wirkung, ein Derivat der auch im menschlichen Organismus vorkommenden Undecylen-säure. Diese Substanz wirkt sowohl fungizid als auch fungistatisch und bekämpft, zusammen mit weiteren antibakteriellen Inhaltsstoffen, auch Schweiß zersetzende Mikroorganismen. Ergebnis: Fußpilz wird entgegengewirkt, Fuß- und Schuhgeruch werden verhindert.

Tipp für Ihre Kunden: Die eigenen Schuhe nach dem Tragen mit einem entsprechenden Präparat einsprühen, Leihschuhe vor dem Anziehen. Auch im Schuhgeschäft leistet ein Fuß- und Schuhdeo gute Dienste. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass selbst neue Schuhe, die im Geschäft zum Verkauf angeboten werden, häufig bereits mit Dermatophyten und anderen Pilzarten belastet sind. Einer Infektion vorbeugen kann, wer Füße oder Strümpfe nach dem Anprobieren einfach mit einem Pilzschutzprodukt einsprüht. Für Kunden, die ihre Füße besonders langanhaltend vor starkem Fußgeruch und gleichzeitig vor Pilzinfektionen schützen möchten, sind auch desodorierende Cremes mit konzentrierten Wirkstoffen eine gute Empfehlung (z. B. Gehwol med® Fußdeo-Creme mit Manuka-Extrakt und Zinkoxid). ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin

### FUSSPILZ VORBEUGEN!

- + Füße täglich waschen; desodorierend und keimreduzierend wirkt ein Fußbad mit Heilkräuterzusatz!
- + Füße nach jedem Wasserkontakt gründlich abtrocknen, Zehenzwischenräume nicht vergessen!
- + Füße täglich eincremen!
- + Bei erhöhtem Fußpilzrisiko Pflegeprodukte mit antimycetisch wirksamen Inhaltsstoffen verwenden!
- + Auch bei der Nagelpflege auf Pilzschutz achten, eine gute Empfehlung ist zum Beispiel Gehwol med® Nagelschutz-Stift mit Clotrimazol!
- + Schuhe von Tag zu Tag wechseln, nach jedem Tragen gut trocknen und lüften!
- + Gut sitzende, ausreichend weite, hochwertige Schuhe kaufen!
- + Strümpfe aus Naturfasern bevorzugen und täglich wechseln!
- + Regelmäßig ein Fuß- und Schuhdeo verwenden!
- + Im Schwimmbädern, Saunaanlagen etc. Badesandalen tragen!

### Der Sportler – ein Pilzkandidat

Auf eine systematische Fußpflege und Fußpilzprophylaxe keinesfalls verzichten sollten Sportler. Vor allem Leistungssportler, aber auch ambitionierte Freizeitsportler, haben ein erhöhtes Fußpilzrisiko, Experten sprechen in diesem Zusammenhang auch vom „Athlete's foot“. Warum Sportlerfüße besonders pilzgefährdet sind, hat mehrere Gründe: Zum einen werden sie oft extrem beansprucht, was Hautschädigungen wie Druckstellen oder Blasen zur Folge haben kann. Und diese Blessuren erleichtern es Fußpilzerregern, in tiefere Hautschichten zu gelangen. Zum anderen kommt der Schweiß im Sportschuh hinzu. Er sorgt für ein feuchtwarmes Klima, in dem sich Pilze wohl fühlen und stark

Beratungsgespräch zu konsequenter Fußhygiene raten. Ein guter Begleiter beim Training und auf Reisen ist ein einfach und schnell anzuwendendes Fußpflegespray (z. B. Gehwol® pflegendes Fußspray). Das Produkt der Wahl sollte neben hautverträglichen und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Harnstoff, Allantoin und Bisabolol auch desinfizierende, bakteriostatische und antimycetische Wirkstoffe enthalten, zum Beispiel Farnesol und ätherische Öle aus Rosmarin, Lavendel und Bergkiefer.

Tipp: Pflegesprays mit „Anti-Fußpilz-Effekt“ sind nicht nur für Sportler praktische Alternativen zu Cremes, sondern auch für Apothekenkunden, die keine Fußcreme mögen sowie für Menschen mit

# FIT FÜR DIE BERATUNG

**Liebe PTA**, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwohl® veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung – und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten. **Die Redaktion**

**Lesen Sie im Heft den Artikel „Pilze züchten? Nein danke!“ ab Seite 76, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:**

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort

»Fit für die Beratung – Pilze züchten? Nein danke!«

Postfach 57 09 · 65047 Wiesbaden

Fax: 06 11/5 85 89-269

E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

**Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!**

## Das sind unsere Fragen im September:

### 1. An der Ferse sind ...

- A 40 unterschiedliche Pilzgattungen nachweisbar.
- B 60 unterschiedliche Pilzgattungen nachweisbar.
- C 80 unterschiedliche Pilzgattungen nachweisbar.

### 2. Vor Fußpilz schützende Pflegemittel ...

- A halten die mikrobielle Flora der Haut intakt.
- B haben eine antiparasitäre Wirkung.
- C reduzieren die Schweißsekretion.

### 3. Gegen Dermatophyten schützt beispielsweise ...

- A Weizenkeimöl.
- B Hyaluronsäure.
- C Lavendelöl.

## Einsendeschluss ist der 30.09.2014

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversandes an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

# MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Folgende Preise stellt unser  
Aktionspartner zur Verfügung:**

## 1.Preis

Activity Tracker sind zurzeit ein großer Trend und werden zunehmend beliebter. Immer mehr Menschen kommen durch die kleinen Helfer in Bewegung. Heute den Aufzug links liegen gelassen und die Treppe genutzt? Statt der Bahn lieber zu Fuß zur Arbeit gegangen? Gemeinsam mit Polar Loop ist es leicht, hier und da kleine Dinge im Alltag zu ändern, die sofort große Wirkung auf die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens haben. Der Activity Tracker misst die körperliche Bewegung über den Tag verteilt und animiert zu mehr Fitness im Alltag. Mithilfe des passenden Herzfrequenzmessers können Trainingseinheiten optimal überwacht und ausgewertet werden.



## 2. bis 10.Preis



Bewegung ist wichtig – aber zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden gehört auch die richtige Pflege. Für schöne, gepflegte Füße sorgen die sechsteiligen Gewinnsets von GEHWOL®. Im Wärme-Balsam vermitteln Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer, ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel sowie belebender Kampfer ein angenehmes Wärmegefühl und wirken durchblutungsanregend.

Trockene Haut wird mit GEHWOL med. Lipidro Creme intensiv gepflegt. Harnstoff, Glycerin, Sanddorn- und Avocadoöl und ein belebender Algenextrakt bringen die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht. Soft und smooth wird es mit dem neuen GEHWOL® Softening-Balsam. An rauen Herbstabenden verzaubern Milch und

Honig gemeinsam mit edlem Perlmutter aus dem gleichnamigen GEHWOL®-Peeling kältegeplagte Füße mit einem herrlich duftenden SPA-Erlebnis zu Hause. Dazu passt auch das kuschelige Fußbadetuch. Und unterwegs genießen Liebhaber samtweicher Füße ihre Pflege einfach mit einem regenerierenden Fußspray.

DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL® freuen sich auf Ihre Teilnahme.

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE

 **GEHWOL®**  
Alles für das Wohl der Füße.