

Zeigt her Eure Füße

Die Badesaison ist in noch vollem Gange. Herrlich, sich in der Sonne zu räkeln und immer wieder ins erfrischende Wasser zu springen. Doch auf dem Weg dahin lauert eine sehr weit verbreitete Gefahr: **Fuß- und Nagelpilzerreger**.



Sie sind klein, man kann sie nicht sehen, aber sie lauern an vielen Stellen und können einem das Leben schon sehr vermiesen. Die Erreger sind leider weit verbreitet und fühlen sich am wohlsten in feuchtwarmem Milieu. Das finden sie in der Sauna, im Schwimmbad, in Sportvereinen, in Umkleidekabinen im Kaufhaus, im Hotelzimmer, auf Campingplätzen – kurz, überall, wo Menschen zusammenkommen. Circa 30 bis 70 Prozent der Menschen haben in ihrem Leben mindestens einmal mit Fußpilz zu tun, wie **SLO1**, Krankheiten F „Fußpilz“, beschreibt. 20 bis 30 Prozent der über 40-Jährigen leiden unter Nagelpilz, **SLO2**, Krankheiten N „Nagelpilz“. Je nach Umfeld und Lebensgewohnheiten kann die Krankheit auch häufiger ausbrechen.

Erkrankung Die Tinea pedis, wie man den Fußpilz wissenschaftlich nennt, wird durch Fadenpilze, die Dermatophyten, entweder direkt von Mensch zu Mensch oder über Kontaktflächen als Schmier- oder Kontaktinfektion übertragen. Die Sporen gelangen über abgestoßene Hautschuppen auf einen anderen Körper. Sie können allerdings auch auf dem Boden oder an Gegenständen wie Strümpfen, Schuhen oder sonstigen Textilien anhaften, wo sie viele Monate überleben. Sehr häufig beginnt die Krankheit in den Zehenzwischenräumen und sie breitet sich meist über den Fuß weiter aus. Die Leitlinien der deutschsprachigen

© Jupiterimages / Creatas / Thinkstock

Mykologischen Gesellschaft beschreiben auf **SL03**, Suche „Tinea“, sehr eindringlich, worum es bei dieser und weiteren Formen des Fußpilzes geht. Die Seite wird momentan zwar überarbeitet, die Informationen haben jedoch nach wie vor Gültigkeit.

Symptome Erstes Zeichen sind Rötungen zwischen den Zehen. Ferner kann die Haut zu nässen beginnen, es bilden sich Bläschen und ein mitunter heftiger Juckreiz an den Seitenkanten der Zehen setzt ein. Im Anfangsstadium häufig unbemerkt können sich die Symptome auf benachbarte Flächen wie Fußsohlen, Fußkanten und Fußrücken ausweiten. Hier kommt es zu einer weiteren Erscheinungsform, dem schuppigen und stark verhornenden Fußpilz. Dieser „squamos-hyperkeratotische“ Befall verursacht zunächst eine leichte, trockene Schuppung der Haut, die sich dann jedoch zu einer dicken Verhornung und zu schmerzhaften Rissen – zumeist an den Fersen – entwickelt. Schließlich gibt es noch die „vesikulös-dyshidrotische“ Form, bei der sich flüssigkeitsgefüllte Bläschen an den Fußkanten bilden. Die Bläschen platzen selten von alleine auf, sondern trocknen ein und führen zu Spannungen und Juckreiz. Ein weiteres Symptom ist unangenehmer Geruch. Auf **SL04**, Krankheiten F, „Fußpilz“, gibt es ausführliche Informationen.

Therapie In den meisten Fällen spielt ein geschwächtes Immunsystem eine Rolle, **SL05**, Suche Fußpilz, und es sollte umgehend an einer Stärkung gearbeitet werden. Die Behandlung des Pilzes erfordert Geduld. Zwar lässt er sich meist mit entsprechenden Medikamenten und Verhaltensweisen zur Abheilung bringen, aber die Therapie geht über mehrere Wochen und man sollte sie gewissenhaft durchführen. Wichtig ist, dass so früh wie möglich mit den Gegenmaßnahmen begonnen wird. Sinnvoll ist zunächst die Diagnose durch den Arzt. Aber auch die

Übersicht Links

SL01	http://www.onmeda.de
SL02	http://www.onmeda.de
SL03	http://www.awmf.org
SL04	http://www.onmeda.de
SL05	https://www.zentrum-der-gesundheit.de
SL06	https://www.yavivo.de
SL07	http://pilztherapie.de
SL08	https://www.merkur.de

Selbstmedikation ist möglich. Dafür stehen unterschiedliche Präparate wie Cremes und Sprays zur Verfügung – darunter auch eines mit Depoteffekt, das nur einmal angewendet werden muss.

Verhaltensregeln Hygiene ist bei der Bekämpfung unabdingbar. So sollten Strümpfe und mit dem Pilz in Berührung gekommene Kleidungsstücke und Textilien wie Bettwäsche häufig, unbedingt separat und bei mindestens 60 Grad gewaschen werden, um die Erreger abzutöten. Ganz wichtig ist, die Füße nach dem Waschen intensiv mit einem separaten Handtuch abzutrocknen. Aufgetragene Cremes und Salben sollten erst komplett eingezogen sein, bevor es in die Schuhe geht. Diese sollten mit speziellen antimykotischen Sprays eingesprüht werden. Risikoerhöhendes Schuhwerk wie Sneakers oder feste, enge Schuhe sollte man in dieser Zeit besser nicht tragen. Auf **SL06**, Suche „Fußpilz“, Selbsthilfe“, werden weitere hilfreiche Tipps zur Selbsthilfe gegeben.

Nagelpilz Wird der Fußpilz nicht rechtzeitig erkannt oder verschleppt, kann sich daraus ein deutlich hartnäckiger Nagelpilz (Onychomykose oder Tinea unguium) entwickeln. Allerdings kann die Neigung zum Nagelpilz auch mit dem Alter und damit einem schwächeren Immunsystem oder mit Medikamentenein-

nahme zusammenhängen. So sind die Hauptbetroffenen häufig über 65 Jahre alt. Auch Diabetiker gehören zur Risikogruppe. Es entstehen Verformungen und Verfärbungen der Nägel. Die Übertragung der Erreger findet auf vergleichbaren Wegen wie beim Fußpilz statt, doch erst das Zusammenspiel der genannten Faktoren führt zur Erkrankung.

Die Behandlung ist hier deutlich langwieriger und kann schon mal mehrere Monate dauern. Hier ist eine Diagnose durch den Arzt vor dem Beginn der Therapie besonders sinnvoll, da andere Ursachen zu ähnlichen Nagelveränderungen führen können. Auf **SL07**, „Krankheiten“, „Nagelpilz“, erhalten Sie viele Informationen über Infektion, Ursachen, Behandlung und Vorbeugung. In diesem Zusammenhang lesenswert ist auch **SL08**, Suche „Nagelpilz“, „Was hilft wirklich ...“.

Rechtzeitig und professionell behandelt, sind Fuß- und Nagelpilz zwar unschöne Erkrankungen, aber sie sind auch relativ leicht in den Griff zu bekommen. Und dann macht auch der Gang ins sommerliche Schwimmbad wieder richtig viel Spaß. Aber das Desinfizieren der Füße nicht vergessen! ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*