



Manche Menschen haben immer wieder damit zu tun, doch Vorbeugung ist möglich. Erläutern Sie Ihren Kunden, wie sie Pilzerreger durch systematische Fußpflege auf Distanz halten können.

Fußpilz vorbeugen

Tinea pedis ist ein Volksleiden: Bei uns ist etwa jeder dritte Erwachsene von Fußpilz betroffen. Meist beginnt die Infektion zwischen den Zehen, einem Bereich, der recht schwach durchblutet ist und in dem oft ein so feuchtwarmes Klima herrscht, dass die Haut regelrecht aufweicht. Sie verliert ihre schützende Barrierefunktion, wodurch Krankheitserreger wie Bakterien und

Pilze leicht in tiefere Hautschichten gelangen können. Eine äußerst unangenehme Folge ist Fußpilz. Betroffene Apothekenkunden klagen über Juckreiz zwischen den Zehen, über gerötete und schuppende Haut. Im weiteren Krankheitsverlauf gehören Brennen, Schmerzen, Bläschenbildung und Hauteinrisse zu den charakteristischen Symptomen. Bleibt die Fußpilzinfektion unbehandelt, kann sie sich auf Fußsohlen und

Nägel ausbreiten. Schätzungsweise zehn Millionen Deutsche leiden unter Nagelpilz (Onychomykose), einer sehr hartnäckigen Erkrankung, die unbehandelt den gesamten Nagel zerstören kann.

Mykosen der Haut werden durch Fadenpilze (Dermatophyten), Hefe- oder Schimmelpilze verursacht. Für Tinea pedis und Onychomykosen sind meist Dermatophyten verantwortlich. Bekannte Vertreter dieser



© silke heyer / www.shotshop.com

Art sind *Trichophyton rubrum* und *Trichophyton mentagrophytes*. Theoretisch kann sich jeder Mensch, der mit Erregern in Kontakt kommt, infizieren. Besonders anfällig sind jedoch bestimmte Risikogruppen, zu denen unter anderem ältere Menschen, Diabetiker sowie Patienten mit Durchblutungsstörungen gehören. Statistiken zeigen außerdem, dass Männer häufiger unter Fuß- und Nagelpilz leiden als Frauen.

Überlebenskünstler Die Übertragung von Fußpilz erfolgt in aller Regel von Mensch zu Mensch. Direkter Hautkontakt ist dafür jedoch nicht erforderlich. Denn Hautpilze sind zäh und können in Schuhen und Strümpfen, aber auch auf Fußböden, Badematten, Handtüchern und anderen Gegenständen lange Zeit überdauern. Dabei gehen sie aus ihrer vegetativen Form in eine Art Ruhephase, die so genannte Sporenphase, über. Pilzsporen haben lediglich einen geringen Stoffwechsel. Gelangen die Sporen allerdings auf einen neuen Wirt, können sie innerhalb kürzester Zeit wieder in ihre vegetative und damit potenziell infektiöse Form übergehen. „Ansteckungsmöglichkeiten sind folglich überall dort gegeben, wo barfuß gehende Personen in Kontakt mit infektiösen Hautschüppchen geraten, vor allen in Saunen, Schwimmbädern, Duschräumen, Umkleidekabinen und selbst in Schuhgeschäften beim Anprobieren verkaufte neuer Schuhe“, erklärt Professor Isaak Effendy, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie an den Städtischen Kliniken in Bielefeld. Kaum zu glauben: Eine Studie des Berliner Instituts für Pilzkrankheiten hat ergeben, dass zwei Drittel der untersuchten zum Verkauf stehenden neuen Schuhe mit pathogenen Erregern kontaminiert waren. Ein Beispiel, das zeigt, wie allgegenwärtig Fußpilzerreger sind.

Doch glücklicherweise erleidet nicht automatisch jeder, der mit den Pilzen in Kontakt kommt, gleich eine Infektion. „Neben der generellen Infektabwehr kommt es vor allem auf die Hautverhältnisse an. Eine gesunde und intakte Haut wird sich nicht leicht infizieren“, so der Dermatologe. „Dagegen ist das Risiko bei Patienten höher, die krankheits- oder hygienebedingt Hautprobleme am Fuß haben.“ Wichtig zur Vorbeugung von Fußpilz ist aus diesem Grunde eine konsequente, systematische Fußpflege, deren Ziel es ist, die Hautbarriere zu stabilisieren, damit sie ihre wichtige Aufgabe als schützendes Bollwerk gegen Krankheitserreger erfüllen kann.

Dass regelmäßige und richtige Fußpflege eine wichtige Säule der Fußpilzprophylaxe ist, davon ist auch Professor Effendy überzeugt: „Dies gilt schon deshalb, weil die Fußsohle zwar über keine Talgdrüsen, aber über sehr viele Schweißdrüsen verfügt. Der sich aus den Hautlipiden in Verbindung mit Schweiß bildende Oberflächenfilm ist hier geringer ausgeprägt. Wo der Oberflächenfilm durch starke Trockenheit oder übermäßige Feuchtigkeit – zum Beispiel in den Zehenzwischenräumen – gestört ist, fehlt auch der primäre Schutzfaktor gegen Pilze und Keime. Umso wichtiger ist dann die eigentliche Hautbarriere, die aus epidermal gebildeten Lipiden in Kombination mit gebundener Feuchtigkeit besteht.“ Vor allem für alle Risikogruppen gilt: Um Fuß- und Nagelpilz zu verhindern, sollten die Fußpflegepräparate der Wahl auf jeden Fall über barrierestabilisierende Eigenschaften verfügen. Darüber ▶

FÜNF TIPPS FÜR DIE PROPHYLAXE

Um Fußpilz vorzubeugen, können Sie Ihren Kunden – neben einer auf den Hautzustand abgestimmten Systempflege – auch empfehlen:

- + In öffentlichen Einrichtungen – wie Schwimmbädern, Saunananlagen und Fitnessstudios – nicht barfuß zu gehen, sondern Badeschlappen zu tragen.
- + Die Füße nach jedem Duschen, Baden oder Schwimmen gründlich abzutrocknen – vor allem zwischen den Zehen.
- + Strümpfe und Socken aus Naturmaterialien wie Baumwolle zu bevorzugen und diese täglich zu wechseln.
- + Sportschuhe nach jeder Trainingseinheit gründlich zu lüften. Für Frische und Schutz sorgen spezielle Deos mit fungistatischer Wirkung (z. B. Gehwol® Fuß + Schuh Deo).
- + Schuhe, Socken und Handtücher nicht mit anderen Menschen zu teilen – auch nicht innerhalb der Familie.

► hinaus können antimycetisch wirkende Inhaltsstoffe gute Dienste leisten.

Stabiler Schutzwall Um die Hautbarriere zu stärken, kommt es darauf an, die Haut sowohl mit hochwertigen Fetten als auch mit Feuchtigkeit zu versorgen. Welche Lipide und Feuchthaltefaktoren in welcher Konzentration und Kombination zum Einsatz kommen sollten, hängt dabei ganz wesentlich vom jeweiligen

Fußsprays mit hautverträglichen Feuchthaltefaktoren, ätherischen Ölen und fungistatischen Inhaltsstoffen (z. B. Gehwol® pflegendes Fußspray). Ein ganz besonderer „Pflegefall“ sind Diabetikerfüße, deren Haut sich meist extrem trocken und spröde zeigt und besonders anfällig für Mykosen ist. Ziel der täglichen Pflege und Fußpilzprophylaxe ist hier, den Mangel an Fett und Feuchtigkeit auszugleichen und die Barrierefunktion der Haut so zu verbessern. Dazu eignen sich lipidreiche Emulsionen, die feuchtigkeitsbindende Substanzen enthalten und gut in die Haut einziehen. Hochwertige Fußcremes (z. B. Gehwol® med Lipidro Creme) sollten auch für Diabetiker neben hautverwandten Lipiden wie Avocado- und Sanddornöl zusätzlich wasserbindende Substanzen wie Harnstoff und Glycerin enthalten. Wässrige Emulsionstypen (Öl-in-Wasser-Emulsionen) haben den Vorteil, dass sie gut in die Haut einziehen und wertvolle Feuchthaltekomponenten schnell freisetzen.

Natürliche Pilzfeinde Ergänzend zu ausgesuchten Inhaltsstoffen, die für eine widerstandsfähigere Hautbarriere sorgen, enthalten viele Fußpflegeprodukte auch antimycetisch wirksame Komponenten, die die Haut vor einer Überbesiedlung mit Fußpilzerregern schützen sollen. „Infrage kommen bestimmte Azolderivate wie Climbazol“, erläutert der Dermatologe. „Sie hemmen unter anderem die Ergosterolsynthese. Ergosterol ist ein Hauptbestandteil in der Pilzmembran und wichtig für das Pilzwachstum und die Vermehrung.“ Andere Schutzstoffe mit fungistatischer Wirkung liefert die Natur in Form ätherischer Öle. Gegen verschiedene Pilze wirken etwa Rosmarin-, Eukalyptus- und Lavendelöl. Kritiker befürchten, durch den Einsatz antimycetisch wirksamer Substanzen in der Hautpflege könne es verstärkt zu resistenten Erregern kommen, die dann – im Falle einer Pilzinfektion – nicht mehr auf gängige Antimykotika ansprechen wür-

den. Dazu erklärt Professor Isaak Effendy: „Die Frage stellt sich – wenn überhaupt – nur dann, wenn in der Fußpflege und in der Arzneimitteltherapie die gleichen Wirkstoffe eingesetzt werden. Bei ätherischen Ölen und Climbazol ist dies nicht der Fall.“ Und auch bei Azolwirkstoffen wie Clotrimazol sei bei äußerlicher Anwendung bislang keine Resistenzentwicklung beobachtet worden. Fazit: In Kosmetika zur Vorbeugung von Fußpilz haben fungistatische Inhaltsstoffe durchaus ihre Berechtigung. Darauf können Sie verunsicherte Kunden im Beratungsgespräch hinweisen.

Therapiebegleitende Fußpflege

Gut zu wissen: Auch während und nach einer Fußpilztherapie mit topischen Antimykotika sollte die Fußpflege nicht vernachlässigt werden. Grundsätzlich weisen Mykosen ein ausgeprägt hohes Rezidivrisiko auf. Das liegt zum einen daran, dass die Therapie zwar den Pilz vertreibt, nicht aber die Lebensumstände verändert, die zur Infektion geführt haben. Hinzu kommt, dass Faktoren wie starkes Schwitzen oder der Einsatz waschaktiver Substanzen beim Duschen die Nachhaltigkeit der Wirkstofftherapie beeinträchtigen können. So kommt es häufig zu Wirksamkeitsdefiziten, die eine längere Therapiedauer erforderlich machen können. Tipp: Kunden, die in der Apotheke Antimykotika zur Behandlung von Fuß- und Nagelpilz kaufen, sollten Sie im Beratungsgespräch auch auf die Bedeutung der richtigen Pflege hinweisen, die dazu beitragen kann, das Risiko erneuter Infektionen zu reduzieren. Gleichzeitig sollten Sie Ihre Kunden allerdings auch immer darauf aufmerksam machen, dass die regelmäßige Anwendung von Fußpflegepräparaten einer Mykose zwar vorbeugen, einen bestehenden Fuß- oder Nagelpilz aber nicht heilen kann. Dies ist Arzneimitteln vorbehalten. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

ERHÖHTES RISIKO?

Ein erhöhtes Risiko für Fuß und Nagelpilz und damit einen besonderen Beratungsbedarf in Sachen Fußhygiene haben Apothekenkunden ...

- + mit Grunderkrankungen wie Diabetes, Durchblutungsstörungen, Erkrankungen des Immun- oder Lymphsystems.
- + mit Druckstellen, Schwielen, Hühneraugen, Fuß- und Zehenfehlstellungen.
- + mit chronischen Verletzungen an Händen und Füßen.
- + in deren Haushalt bereits jemand an einer Mykose erkrankt ist.
- + im Seniorenalter.
- + die regelmäßig in Schwimmbäder, öffentliche Saunen gehen und/oder in Hotels übernachten.
- + die festes oder wenig atmungsaktives Schuhwerk tragen.
- + die Leistungs- und Berufssportler sind.

Hautzustand ab. Für normale Fußhaut sind Pflegekomponenten wie hochwertiges Jojobaöl und feuchtigkeitsspendendes Aloe vera (z. B. Gehwol® Balsam für normale Haut) gut geeignet, während die trockene, spröde Haut nach noch reichhaltigerer Pflege mit Inhaltsstoffen wie beispielsweise Avocadoöl und hautpflegendem Lanolin verlangt. Letzteres ist den Fettstoffen der menschlichen Haut nahe verwandt. Tipp: Für Kunden, die sich mit dem Eincremen nicht so recht anfreunden können, gibt es mittlerweile auch hochwertige