

Fuß- und Nagelpilz

erkennen – behandeln – vorbeugen



Inhalt

Intro	1
Fuß- und Nagelpilz	2
Fuß- und Nagelpilz – wie zeigt sich eine Infektion?	4
Fuß- und Nagelpilz – wie fängt man sich den ein?	6
Fuß- und Nagelpilz – wer bekommt ihn?	7
Was fördert das Pilzwachstum besonders gut? .	8
Fuß- und Nagelpilz – wie wird man ihn wieder los?	9
So können Sie die Anti-Pilz–Therapie aktiv unterstützen	11

Intro

Man bemerkt ihn in der Regel erst, wenn es richtig weh tut, wenn es zwischen den Zehen brennt oder wenn man die Zehen spreizt: den **Fußpilz**. Selbst, wenn man noch nie von einer Fußpilzinfektion betroffen war – fast jeder weiß, dass es diese lästige Hauterkrankung gibt.

Anders ist es bei seinem häufigen Begleiter: dem **Nagelpilz**. Ihn nehmen viele Betroffene erst dann wahr, wenn sich der Nagel bereits verfärbt hat, splittert oder aufquillt. Die meisten erkennen ihn gar nicht als solchen, sondern rätseln, was den Nagel so verunstaltet haben könnte und erfahren dann vom Hautarzt, dass es sich um Nagelpilz im fortgeschrittenen Stadium handelt.

„Wo hab ich mir denn das eingefangen?“, „Was mache ich denn jetzt?“ oder „Geht das von alleine weg?“ und „Muss ich das unbedingt behandeln?“ sind häufige Fragen, die dann aufkommen.

Auf jeden Fall sollten Fuß- und Nagelpilz behandelt werden!

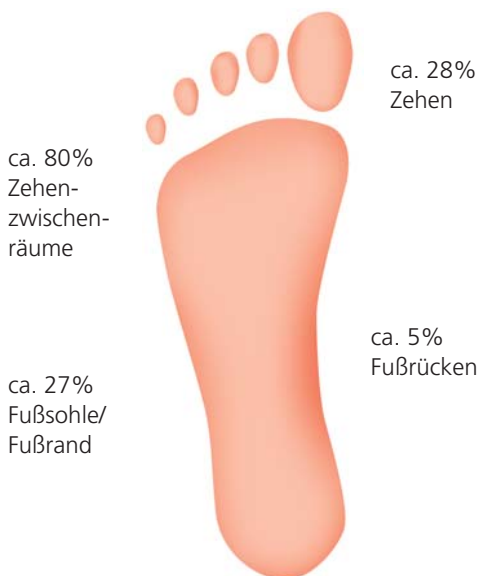
Und wenn Sie folgende Aspekte berücksichtigen, sind Sie die Fuß- und Nagelqual bald wieder los: Verwenden Sie das geeignete Präparat, seien Sie konsequent in der Durchführung der Behandlung und seien Sie geduldig – denn die Pilzsporen sind es auch!

Fuß- und Nagelpilz

Zwei Begleiter, auf die man gut verzichten kann. Aber sie sind gar nicht so selten, denn ca. **12 %** der deutschen Bevölkerung haben Erfahrung mit Nagelpilz und sogar bis zu **30%** leiden an Fußpilz.

Fußpilz

Fußpilz kann sich an unterschiedlichen Stellen des Fußes ansiedeln. Bevorzugte Plätze sind die Zehenzwischenräume, die Sohlen und die Fußränder.



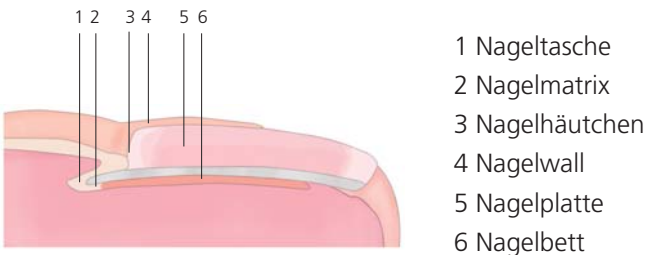
Als Fußpilz bezeichnet man den Befall der Haut mit bestimmten Pilzen. Häufigste Auslöser für Fußpilz sind die Fadenpilze (Dermatophyten), aber auch Hefe- und Schimmelpilze können Fußpilz verursachen.

Nagelpilz

Auch beim Nagelpilz (Onychomykose) sind die Hauptverursacher Dermatophyten. Meist geht einer Nagelpilzerkrankung eine (unbehandelte) Fußpilzinfektion voraus.

Als Nagelpilz bezeichnet man den Befall des Nagelorgans oder Teilen davon mit Pilzen. Sie greifen die Nagelplatte an und zerstören den Nagel nach und nach.

Zum Nagelorgan gehören:



Was wir als Nagel bezeichnen, ist eigentlich nur die Nagelplatte. Das Wachstum der Fingernägel beträgt etwa **2-3** Millimeter pro Monat, das der Fußnägel **1-1,5** mm.

Je langsamer die Nägel wachsen, desto leichter hat es der Pilz, in Richtung Nagelmatrix zu wandern. Das dürfte ein Grund sein, warum Fußnägel häufiger als Fingernägel befallen sind: Zehennägel sind **vier Mal** anfälliger als Fingernägel.

Fuß- und Nagelpilz – wie zeigt sich eine Infektion?

Die **Fußpilzinfektion** erkennt man im Frühstadium recht leicht an der geröteten oder weißlich schuppigen Haut, vor allem, wenn der Pilz in den Zwischenräumen der Zehen sitzt. Je weiter fortgeschritten die Pilzerkrankung ist, desto größer werden die Hautpartikel, die sich vom befallenen Bereich lösen, so, als ob sich die Haut schält, bis man das rohe Fleisch berühren kann. Das sieht zwischen den Zehen dann oft aus wie Einschnitte mit dem Messer.



Spätestens hier wird aus dem anfänglichen Jucken richtiger Schmerz, der bei Berührung oder Dehnung der Haut eintritt.

Die Nagelpilzinfektion erkennt man oftmals nur bei aufmerksamer Nagelpflege rechtzeitig und wenn, dann daran, dass der Nagel glanzlos und stumpf wirkt. In der Folge ist eine leichte, meist gelbliche Verfärbung am vorderen oder seitlichen Nagelrand ein Indiz für eine mögliche Nagelpilzinfektion.



Die Pilze wandern in und unter die Nagelplatte bis zur Nagelbildungsstätte. Andere Infektionen beginnen am hinteren Nagelwall. Von dort gelangen die Erreger zur Nagelbildungsstätte und beeinflussen die Bildung des Nagels negativ.

Der vom Pilz befallene Nagel verändert seine Struktur und verdickt, die Nagelplatte wird brüchig bzw. bröckelig, die Nagelsubstanz wird immer mehr zerstört.



Pilzkrankungen, die nur die Oberseite der Nagelplatte befallen, sind eher selten.

Fuß- und Nagelpilz – wie fängt man sich den ein?

Pilze, die Infektionen der Finger- und Fußnägel oder Hauterkrankungen an Fingern und Zehen auslösen können, befinden sich überall in unserer Umgebung.

Sowohl der Hautkontakt mit infizierten Personen als auch das Berühren von Gegenständen, mit denen eine infizierte Person in Kontakt gekommen ist, können zu einer Übertragung führen. Auch die Berührung mit infizierten Hautschuppen birgt ein hohes Infektionsrisiko.

In Bereichen, in denen man barfüßig unterwegs ist, ist die Infektionsgefahr am größten. Schwimmbad, Sauna und Hotelzimmer gelten weitläufig als Orte mit dem höchsten Infektionsrisiko. Doch nicht die Anzahl nackter Füße ist für die Infektionsgefahr ausschlaggebend, sondern die Intensität und Häufigkeit des Kontaktes zu infizierter Haut bzw. Hautschuppen. Auch die Aggressivität (Pathogenität) des Pilzes und der Zustand der eigenen Haut sind für eine Infektion bedeutsam.

Die größte Pilz-Ansteckungsgefahr lauert deshalb zu Hause! Wenn ein infiziertes Familienmitglied barfuß in der Wohnung herumläuft, legt dieses

immer wieder neue „Infektionsfallen“, in die andere Barfußläufer hineintappen können. Und sogar der Fallensteller selbst kann so den Pilz von einem Fuß auf den anderen oder auch auf andere Körperstellen übertragen.

Besonders pilzfördernd können Freundschaften und Familienbande sein, wenn man Schuhe, Rollerskates, Skischuhe oder sogar Socken, Strümpfe und Handtücher gemeinsam benutzt.

Fuß- und Nagelpilz – wer bekommt ihn?

Jeder kann eine Pilzinfektion bekommen, wenn die Barrierefunktion der Haut gestört ist und sich unser Immunsystem nicht oder nur unzureichend gegen den Angriff der Pilzsporen zur Wehr setzt.

Normalerweise schafft es die Haut, drohende Pilzinfektionen abzuwehren und sich selbst zu schützen, aber das kann sie nur, wenn sie gesund ist. Vorgeschiedigte Haut, Hautverletzungen oder Verletzungen am Nagelorgan sind dagegen wie eine offene Tür für Pilze. Kommt man in Kontakt mit den Erregern, ist eine Infektion schnell passiert.

Die Wahrscheinlichkeit für eine Fuß- oder Nagelpilzerkrankung steigt unter bestimmten Voraussetzungen deutlich an. Eine schlechte Durchblutung der Haut oder ein gestörter Stoffwechsel gehören zu den Faktoren, die eine Pilzerkrankung be-

günstigen. Deshalb sind ältere Menschen häufiger betroffen als jüngere. Ferner sind Raucher und Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Diabetiker, überproportional oft betroffen. Es gibt natürlich auch so aggressive Pilzarten, wie z. B. *Histoplasma capsulatum*, die so gut wie sicher einen Befall hervorrufen – selbst von gesundem Gewebe –, aber dieser Erreger kommt in unseren Breiten eigentlich nicht vor.

Was fördert das Pilzwachstum besonders gut?

In einem feuchten, warmen Klima gedeihen Pilze hervorragend. Luftundurchlässige oder enge Schuhe und Handschuhe können ein solches Mikroklima begünstigen. Ebenfalls begünstigt werden Mykosen der Füße durch übermäßige Schweißabsonderung. Deshalb sind Sportlerfüße besonders beliebte Siedlungsgebiete für Nagel- und Fußpilze. Und Menschen, die ihre Haut täglich über längere Zeit durch luftdichte Kleidungsstücke, wie Gummistiefel oder Gummihandschuhe, schützen müssen, sind ebenfalls sehr gefährdet.

Man kann seine Haut obendrein durch unsachgemäße Pflege, zu häufiges Waschen oder das Verwenden ungeeigneter Seifen bzw. Waschlotionen schädigen und so ihren Selbstschutz schwächen.

Fuß- und Nagelpilz – wie wird man ihn wieder los?

Einmal vorhanden, heilt eine Fuß- oder Nagelpilzinfektion ohne angemessene und gründliche Behandlung nicht mehr ab und es besteht die Gefahr einer Ausbreitung des Pilzes auf andere Hautbereiche und Nägel. Eine Infektionsgefahr für andere Personen besteht so lange, wie die Pilzinfektion andauert.

Behandlung von Fußpilz

Im Fall einer **Pilzinfektion** ist eine geeignete medikamentöse Behandlung unumgänglich. Pilze sind hartnäckig und nur durch eine regelmäßige und konsequente Behandlung mit Antimykotika (Arzneimittel mit wachstumshemmenden oder pilzabtötenden Wirkstoffen) kann man diese Erkrankung erfolgreich bekämpfen. Durch das Auftragen eines lokalen Antimykotikums (z.B. Bifon[®] Creme oder Gel) bessern sich die lästigen Symptome meist schnell, der quälende Juckreiz lässt nach, die Hautveränderungen gehen zurück und der Pilz verschwindet im Normalfall. Bifon[®] Creme oder Gel muss nur einmal täglich angewendet werden und ist in der Apotheke erhältlich. Weitere lokale Behandlungsmöglichkeiten bieten die bewährten Präparate Micotar[®] und Cloderm[®]. Bei rezidivierendem und sehr hartnäckigem Fußpilz kann der Arzt Ihnen auch zu einer systemischen

Therapie raten. Systemisch wirksame Antimykotika, die eingenommen werden, sind rezeptpflichtig. Der Heilungsprozess verläuft noch schneller, wenn man dem Pilz die Rahmenbedingungen für seine Existenz nimmt und eine erneute Infektion erschwert. Die regelmäßige Fußwäsche und das sorgfältige Trocknen der Füße – vor allem der Zehenzwischenräume – fördern den Heilungsprozess.

Ein Austrocknen der Haut sowohl an Händen als auch Füßen sollte allerdings vermieden werden, denn Risse sind Einladungen für Keime. Die Hautpflege mit geeigneten, dermatologisch getesteten Präparaten ist auch auf mit Pilz befallener Haut sinnvoll.

Behandlung von Nagelpilz

Bei einer Nagelpilzinfektion sind Geduld und Gründlichkeit am wichtigsten. Je länger eine Nagelpilzinfektion besteht, desto schwieriger und langwieriger ist nämlich seine Behandlung. Ein Nagel wächst sehr langsam und die Behandlung kann erst als abgeschlossen angesehen werden, wenn der Nagel vollständig gesund ist, also wenn auch der letzte Rest der kranken Nagelplatte herausgewachsen ist und keine Erreger mehr nachgewiesen werden. Dies kann bis zu einem Jahr, gewöhnlich jedoch mindestens 6-9 Monate, dauern. Nach dem Verschwinden der Symptome sollte die Behandlung noch für mindestens 3-4 Wochen fortgesetzt werden. Anschließend kann

der Arzt anhand von Kulturen feststellen, ob die Pilzkrankung abgeheilt ist.

Die Behandlung von leichtem bis mittelschwerem Nagelpilz kann lokal mit einer Rezeptur aus Bifon® (Wirkstoff Bifonazol) mit hochkonzentriertem Harnstoff (Urea) erfolgen. Der Harnstoff weicht die befallene Nagelplatte auf, der Anti-Pilz-Wirkstoff Bifonazol kann bis zur infizierten Stelle eindringen und den Pilz bekämpfen.

Bei hartnäckigem Nagelpilz, der den größten Teil der Nagelplatte erfasst hat und bei dem die äußerliche Behandlung über einen längeren Zeitraum nicht erfolgreich war, ist die Einnahme von pilzwirksamen Medikamenten in Tablettenform notwendig. Solche systemisch wirksamen Medikamente müssen vom Arzt verordnet werden. Eine Kombination aus lokaler und systemischer Behandlung ist natürlich noch effektiver.

Bei Nagelpilz ist zudem die Einnahme von Biotinpräparaten (z.B. DEACURA® 2,5 oder 5 mg) empfehlenswert, um das Nachwachsen des gesunden Nagels zu fördern.

So können Sie die Anti-Pilz-Therapie aktiv unterstützen

- Je früher ein Nagelpilz behandelt wird, desto besser sind die Therapieaussichten. Sobald sich Ihr Nagel sichtbar verändert oder Ihr Nagelwall geschwollen oder gerötet ist, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

- Wechseln Sie täglich Socken, Waschlappen, Handtücher und andere Wäschestücke, die mit infizierten Stellen in Kontakt waren. Die gründliche Wäschereinigung nicht unter 60°C (besser 95°C) und die Desinfektion von Schuhwerk sind ebenso wichtig wie die gründliche und häufige Reinigung von Flächen, die mit infizierten Stellen in Kontakt waren, wie Badboden, Dusche, Badewanne und Waschbecken.
- Eine sorgfältige und vor allem vorsichtige Nagelpflege ist wichtig; nutzen Sie nur desinfiziertes Maniküre-Zubehör und teilen Sie dieses auch nicht mit anderen.
- Laufen Sie nie barfuß! Tragen Sie zu Hause stets Hausschuhe und in öffentlichen Barfußzonen Badeschlappen. Textilien und Schuhe aus natürlichen, atmungsaktiven Materialien verhindern Nässe- und Wärmestau an Händen und Füßen.
- Gut durchblutete Gliedmaßen, egal ob Hände oder Füße, sind weniger anfällig für Erkrankungen, bestehende Verletzungen und Infektionen heilen schneller ab. Deshalb ist Bewegung besonders wichtig – auch bei Fuß- und Nagelpilzerkrankungen! Gesunde Ernährung, Rauchfreiheit und für Diabetiker ein gut eingestellter Blutzucker sind weitere wichtige Aspekte, die helfen, Haut- und Nagelpilzerkrankungen in den Griff zu bekommen.

DERMAPHARM – Umweltschutz

Hauterkrankungen und Umwelt stehen oft in einem engen Zusammenhang. Gerade in der heutigen Zeit wird dies immer mehr erkennbar.

Dermapharm sieht es als Hersteller von ausschließlich dermatologischen und allergologischen Präparaten als ihre Verpflichtung an, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Grundsätzlich wird im gesamten Unternehmen Recyclingpapier für Faltschachteln, Beipackzettel, Geschäftspapier, etc. verwendet. Auch in der Produktion versucht Dermapharm umweltfreundliche Materialien, wie z.B. Braunglas anstelle von PVC, einzusetzen. Werbemittel sollen prinzipiell einen praktischen Nutzen haben.

Dermapharm wird diese Praxis weiter ausbauen in der Hoffnung, Anstöße geben zu können für einen vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen – unserer Umwelt zuliebe.

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah



Luise-Ullrich-Str. 6
82031 Grünwald

Telefon: 089/64186-0
Telefax: 089/64186-130

E-Mail: service@dermapharm.de
Internet: www.dermapharm.de

Recyclingpapier - spart Energie und Rohstoffe. Ein aktiver Beitrag zum Umweltschutz.

