



Fuß- und Nagelpilz

Informationen für Betroffene
und Interessierte



Inhalt

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?	8
So können Sie die Anti-Pilz-Therapie aktiv unterstützen	11
Wo können Sie sich informieren?	13

Liebe Leserin, lieber Leser

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**. Viele Betroffene lassen sich durch die kaum belastenden Veränderungen des Nagels täuschen, denken zunächst an eine kleinere Verletzung durch zu enge Schuhe oder an die Spuren eines unverträglichen Nagellacks. Ein Irrtum mit Folgen, denn Nagelpilz ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern eine ernstzunehmende Infektion. Wenn Sie nichts gegen den Nagelpilz unternehmen, steigt das Risiko, dass der Pilz mit der Zeit den kompletten Nagel zerstört. Das muss nicht sein, denn heute existieren erfolgreiche Therapiemaßnahmen, um Pilzinfektionen im Nagelbereich zu heilen.

Auf jeden Fall sollten Fuß- und Nagelpilz behandelt werden!

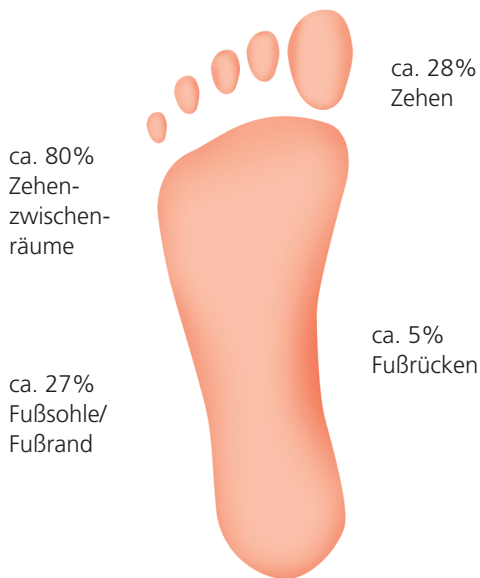
Und wenn Sie folgende Aspekte berücksichtigen, sind Sie die Fuß- und Nagelqual bald wieder los: Verwenden Sie das geeignete Präparat, seien Sie konsequent in der Durchführung der Behandlung und seien Sie geduldig – denn die Pilzsporen sind es auch! Dieser Ratgeber soll über Hintergründe der Erkrankung, Therapie- und Verhaltensmöglichkeiten informieren.

Fuß- und Nagelpilz

Zwei Begleiter, auf die man gut verzichten kann. Aber sie sind gar nicht so selten, denn ca. **12%** der 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.



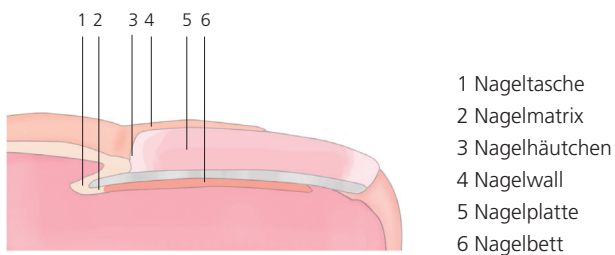
Als Fußpilz bezeichnet man den Befall der Haut mit bestimmten Pilzen. Häufigste Auslöser für Fußpilz sind die Fadenpilze (Dermatophyten), aber auch Hefe- und Schimmelpilze können Fußpilz verursachen.

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** mm 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. Bei einem schnell wachsenden Nagel hat es der Pilz schwerer, sich gegen die Wuchsrichtung auszubreiten. Deshalb sind Zehennägel **vier Mal** anfälliger als Fingernägel.

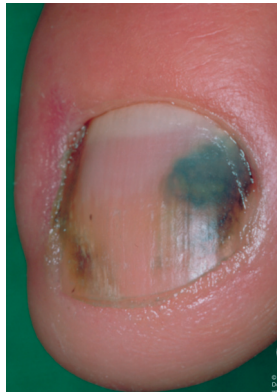
Fuß- und Nagelpilz – wie zeigt sich eine Infektion?

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 Fuß- oder Nagelpilz-infizierten Personen als auch das Berühren von Gegenständen, mit denen eine Fuß- oder Nagelpilz-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 barfußig 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 Fuß- oder Nagelpilz-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.

Auch die gemeinsame Nutzung von Nagelpflegegeräten, Schuhen, Socken und Handtücher kann Ursache der Übertragung von Fuß- und Nagelpilz-erkrankungen sein.

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 Nagelpilz-erkrankung steigt unter bestimmten Voraussetzungen deutlich an. Eine schlechte Durchblutung der Haut oder ein gestörter Stoffwechsel gehören zu den Faktoren, die eine Pilz-erkrankung begünstigen. Deshalb sind ältere Menschen häufiger betroffen als jüngere. Ferner sind Raucher und Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Diabetiker, überproportional oft betroffen. Weitere Risikofaktoren für die Entwicklung eines Fuß- und Nagelpilzes sind zu enges Schuhwerk, starke mechanische Belastung (bei

Sportlern wie Läufern, Skifahrern oder Fußballern), eine herabgesetzte Immunabwehr und die Einnahme bestimmter Arzneimittel (z.B. Immunsuppressiva, Corticosteroide).

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 pilzabtötenden oder wachstumshemmenden Wirkstoffen) kann man diese Erkrankung erfolgreich bekämpfen. Durch das Auftragen eines lokalen Antimykotikums bessern sich die lästigen Symptome meist schnell, der quälende Juckreiz lässt nach, die Hautveränderungen gehen zurück und der Pilz verschwindet im Normalfall. Lokale Antimykotika müssen nur einmal täglich angewendet werden und sind in der Apotheke erhältlich. Bei wiederkehrendem 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

Keine Angst. Die Zeiten, als dem Arzt nur das schmerzhaft Entfernen des Nagels zur Behandlung des Nagelpilzes übrig blieb, sind vorbei. Heute stehen dem Arzt erfolgreiche und verträgliche Methoden zur Therapie des Nagelpilzes zur Verfügung. 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 einem Antimykotikum mit hochkonzentriertem Harnstoff (Urea) erfolgen. Der Harnstoff weicht die befallene Nagelplatte auf, das Antimykotikum 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 Arzneimitteln in Tablettenform notwendig. Solche systemisch wirksamen Arzneimittel müssen vom Arzt

verordnet werden. Eine Kombination aus lokaler und systemischer Behandlung ist natürlich noch effektiver.

Und vergessen Sie nicht: Selbst die konsequenteste Behandlung ist wenig erfolgreich, wenn Sie nicht die Quellen für eine mögliche erneute Infektion ausschalten.

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.
 - Schneiden Sie Ihre Nägel kurz und gerade, so dass sie nicht über die Zehenspitze hinausgehen.
 - 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.
 - Verwenden Sie ein eigenes Handtuch bei Sauna- oder Schwimmbadbesuch.
 - Kontrollieren Sie Ihre Nägel regelmäßig und berichten Sie eventuelle Veränderungen Ihrem Arzt.
 - 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 Nagelpilzkrankungen! Gesunde Ernährung, Rauchfreiheit und für Diabetiker ein gut eingestellter Blutzucker sind weitere wichtige Aspekte, die helfen, Haut- und Nagelpilzkrankungen in den Griff zu bekommen.
-

Wo können Sie sich informieren?

Pilzambulatorium Floridsdorf GmbH

Ambulatorium für Pilzinfektionen und andere
infektiöse venero-dermatologische Erkrankungen

Franz Jonas-Platz 8,
Stiege 2, 3. Stock
1210 Wien

Tel.: 01/270 76 60
floridsdorf@pilzambulatorium.at

Pilzambulatorium Hietzing GmbH

Ambulatorium für Pilzerkrankungen und andere
venero-dermatologische Infektionen

Lainzer Straße 58
1130 Wien

Tel.: 01/877 00 57
hietzing@pilzambulatorium.at

Pilzambulatorium Schlüsselgasse GmbH

Ambulatorium für Pilzerkrankungen sowie Er-
krankungen durch Protozoen und Neisserien

Schlüsselgasse 19 1080 Wien

Tel.: 01/408 08 81
schloesselgasse@pilzambulatorium.at

Selbsthilfegruppe Azidose und Pilzerkrankungen

3125 Statzendorf
Tel.: 027 86/23 30

DERMAPHARM – UMWELTSCHUTZ

Hauterkrankungen und Hautveränderungen stehen heute mehr als je zuvor in engem Zusammenhang. Die Haut des Menschen schützt den Organismus vor äußeren Einflüssen, bildet die Grenze und gleichzeitig die Verbindung zu unserer Umwelt. Der Austausch zwischen Haut und Umwelt ist dabei stetig und beidseitig.

Deshalb sehen wir es bei Dermapharm als unsere Verpflichtung an, nicht nur die Haut, sondern auch die Umwelt mit größtmöglicher Sorgfalt und Verantwortung zu behandeln.

Als Unternehmen leisten wir hierzu unseren Beitrag, indem wir alle Arzneimittel und Kosmetika auf technisch hochmodernen Anlagen umweltgerecht produzieren. Dazu gehört auch die vorzugsweise Verwendung umweltfreundlicher Materialien wie z.B. Braunglas anstelle von PVC. Für unsere Verpackungen, Faltschachteln, Beipackzettel, Geschäftspapier u.ä. verwenden wir zudem ausschließlich Papier, das einen möglichst hohen Anteil an Altpapier und Recyclingfasern aufweist.

Umweltschutz wird bei Dermapharm als Teil des Selbstverständnisses und zu Gunsten eines vernünftigen Umgangs mit der Natur und ihren Ressourcen verstanden. Diese Praxis werden wir zukünftig noch weiter ausbauen, der Haut und unserer Umwelt zuliebe.

Dermapharm GmbH
Kompetenz hautnah



Kleeblattgasse 4/13
1010 Wien

Tel.: +43/1 3193001

Fax: +43/1 3193001 40

Mail: office@dermapharm.at

Web: www.dermapharm.at



Stand 02/2017