



## Fuß/Nagelpilz

Der Fußpilz (Tinea pedis) ist eine Pilzinfektion der Füße, insbesondere der Zehenzwischenräume und Fußsohlen, durch **Fadenpilze** (Dermatophyten). In den meisten Fällen ist der Fadenpilz **Trichophyton rubrum** der Auslöser.

Oft ist **Nagelpilz** (Onychomykose) die Folge eines **nicht behandelten Fußpilzes**. Selten sind Hefen (**Candida**-Spezies) für eine Pilzinfektion der Nägel verantwortlich. Diese Pilze befallen Hornsubstanz, also **Haut** u. **Nägel**

hauptsächlich in den **Zehenzwischenräumen**. Typische Symptome des Fußpilzes sind **Rötung**, **Nässen**, **Schuppung**, **Risse** (Eintrittspforte für Bakterien!) und **Juckreiz**. Bei Nagelpilz kommt es zur **Verdickung der Nagelplatte**. Sie erscheint **gelblich-bräunlich** und **bröckelt** beim Nägelschneiden ab.



### Ursache

Die Ursache von Nagel- bzw. Fußpilz ist eine Infektion mit **Pilzsporen** übertragen von Mensch zu Mensch. Die Sporen sind sehr **widerstandsfähig** und überleben häufig mehrere Wochen lang auf Handtüchern, Badematten und Böden. In der Regel erfolgt die Ansteckung mit Nagelpilz in öffentlichen Bädern, Saunen, Fitness-Studios oder Duschen und Umkleidekabinen von Sportstätten. Daher auch die amerikanische Bezeichnung "athlete's foot" für Fuß- und Nagelpilz. **Feuchte Umgebung** durch **Fußschweiß**, **mangelndes Abtrocknen** oder zu **enges Schuhwerk** fördert die Fußpilzinfektion. Begünstigt wird der Befall mit Fußpilz durch zu enge und **wenig luftdurchlässige** Schuhe und Strümpfe. Neben **Diabetikern** sind Menschen mit einer Fehlstellung des Fußes, die zu besonders **engen Zehenzwischenräumen** führt, gefährdet. Diese Enge schafft ein für den Pilz ideales, feucht-warmes Klima.

### Vorbeugung

Fußpilz und folglich auch Nagelpilz kann man vorbeugen, indem man: täglich Füße **wäscht**, Zehenzwischenräume **trocken** hält, täglich **Socken wechselt**, **Badeschuhe** in Schwimmbädern, öffentlichen Duschen oder Saunen trägt, luftdurchlässiges Schuhwerk oder **barfuß** geht (erforderliches feuchte „Schweiß“-Klima fehlt), Strümpfe aus **Baumwolle** bevorzugt Schuhe desinfiziert (z.B. Lysoform-Spray) und Socken mit **60° wäscht** (Sporen nicht mehr nachweisbar).

### Therapie Fußpilz

Meist reicht eine lokale Behandlung mit pilzhemmenden **Cremes** mit **Azolen** (z.B. Clotrimazol) oder **Terbinafin** aus. Zusätzlich kann man auch antimykotische Fußbäder nehmen (**PvP-Iod**).

Anwendung: z.B. Bifonazol 1x tgl. über 2 bis 4 Wochen, Clotrimazol 2x tgl. über 3 bis 4 Wochen. Terbinafin ist im Gegensatz zu den Azolen nicht fungistatisch (Hemmung der Vermehrung) sondern fungizid (tötet Pilze) wirksam, ein Vorteil, da deshalb die Anwendungsdauer kürzer ist: 1x tgl. über 7 Tage bzw. sogar als Einmaltherapie. Der Nachteil von **Terbinafin** ist, dass es **nur** bei **Fadenpilzen** und nicht z.B. bei Hefepilzen (Candida) wirkt. Azole dagegen wirken gegen alle Pilze.

### Therapie Nagelpilz

Generell gilt: **Entfernen** Sie regelmäßig so viel vom befallenen Nagel wie möglich, denn er ist eine ständige Infektionsquelle. Schneiden Sie den Nagel ganz kurz und hobeln Sie mit einer Feile soviel wie möglich von der Oberfläche ab. Achten Sie darauf, dass Sie sich dabei nicht verletzen.

**Desinfizieren** Sie die Werkzeuge nach jeder Nagelpflege mit 70-prozentigem Isopropylalkohol oder anderen Desinfektionsmitteln aus der Apotheke. Werfen Sie Sandblattfeilen weg.

## Lacke und Salben

Ist nur der **äußere Nagelrand** von Nagelpilz betroffen, lässt sich der Pilz noch äußerlich behandeln. Für die Therapie von Nagelpilz gibt es spezielle Nagellacke, Lösungen oder Salben-Sets mit pilzhemmenden (fungiziden) Wirkstoffen, die das harte Nagelmaterial bis auf den Grund durchdringen.

Vor jedem Auftragen ist es ratsam, die Nageloberfläche - je nach Präparat - mit einer Feile **aufzurauen** oder mit einem Schaber abzutragen, damit der Wirkstoff gut in den Nagel eindringen kann.

Lacke und Salben durchdringen den Nagel und töten den Pilz ab. Am Ende der Therapie ist der Pilz in den Nägeln vielfach abgetötet, während die Verfärbung bestehen bleibt. Hier heißt es, Geduld zu haben, bis ein gesunder Nagel nachgewachsen ist. Dies dauert meist **6 Monate**. Sinnvoll ist auch die Abtragung des Nagels durch eine **40%ige Harnstoffsalbe** unter Abklebung mit einem Pflaster.

## Medikamente

Hat der Pilz bereits mehr als **50 % der Nagelplatte** oder das **Nagelbett** befallen, wird auch der sich ständig neu bildende Nagel sofort infiziert. In diesem Fall, oder wenn bereits **mehrere Nägel** betroffen sind, lässt sich der Nagelpilz oft nur mithilfe von Tabletten abtöten. Die Antipilzstoffe lagern sich in den wachsenden Nagel ein und schützen ihn so vor dem Pilz.

Wichtig ist, dass die Medikamente **konsequent** eingenommen werden - so lange, bis der gesamte befallene Nagel herausgewachsen ist. Bei Fingernägeln dauert dies in der Regel drei, bei Fußnägeln sechs Monate. Das Nagelwachstum hängt unter anderem von der Stärke des Befalls und vom Lebensalter ab. In hartnäckigen Fällen (vor allem am großen Zeh) kann die Behandlung ein Jahr oder noch länger dauern.

Die äußerliche Nagelpilz-Therapie ist in jedem Fall schonender als eine Einnahme von Tabletten. Warten Sie also mit einer Therapie nicht so lange, bis der Pilz im Nagelbett sitzt oder mehrere Nägel befallen hat.

Die Nester des Nagelpilzes befinden sich meist unter der Nagelplatte. Um den Pilzen diesen Schutzraum zu nehmen, wurde der Nagel früher häufig gezogen. Heute bleibt den Patienten diese schmerzhafteste Prozedur erspart.

Apotheke

Mag.pharm. Roland Paiten

Birkfelderstraße 1

8160 Weiz

[www.paracelsus-weiz.at](http://www.paracelsus-weiz.at)