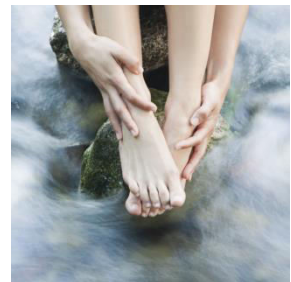


## Was Sie über Fußpilz wissen sollten:

- Was ist Fußpilz
- Symptome
- Übertragung von Fußpilz
- Vorbeugung / Schutz vor Fußpilz
- Risikogruppen
- Behandlung
- Zusammenfassung

Ca. 30% der Bundesbürger haben in ihrem Leben mindestens einmal unter Fußpilz gelitten. Es gibt sicher schlimmeres als Fußpilz, aber durch seine Hartnäckigkeit kann er die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Fußpilz sollte konsequent bekämpft werden, da er sich entfalten, weitere Körperteile angreifen und sich zu einer schweren Wundrose entwickeln kann. Eine Folgeerkrankung ist oft der Nagelpilz, den zu entfernen noch sehr viel langwieriger und umständlicher ist.

Jeder wünscht sich gesunde Füße. Füße, die er am Stand zeigen kann - die er im Schwimmbad nicht verstecken muss.



## Was ist Fußpilz

Fußpilz ist eine durch Fadenpilze verursachte, oftmals chronische Infektion der Füße. Menschen mit gesunder Haut und einem intakten Immunsystem können die Pilze wenig anhaben. Ist die Haut aber geschädigt oder das Immunsystem geschwächt, fassen die Pilze gern „Fuß“. Die Pilzsporen greifen den Säuremantel der Haut an und dringen mit ihren Zellfäden in die Oberhaut ein. Der Pilz bleibt aber nicht an der Hautoberfläche sondern dringt in die tieferen Hautschichten ein. Dort setzt er sich fest und vermehrt sich. Durch die permanente Hauterneuerung, die vom Pilz noch beschleunigt wird, stoßen die Hautzellen an die Oberfläche, somit auch der Pilz. Die abgestorbenen Hautschuppen werden abgestoßen und übertragen die Infektion. In diesen Schuppen können Sporen tage-, auch wochenlang überleben und stellen somit eine Ansteckungsgefahr dar – auch für den Fuß, der die Schuppen abgestoßen hat.

## Symptome

Für gewöhnlich setzt sich der Fußpilz in den Zehenzwischenräumen oder an den Fußsohlen fest. Meist wird man durch Juckreiz auf ihn aufmerksam. Im weiteren Verlauf rötet und schuppt die Haut der Zehenzwischenräume. Bald bilden sich an den Rändern kleine Pusteln oder Bläschen. Im fortgeschrittenen Stadium erscheint, unter den sich lösenden Hautpartikeln und Schuppen, gerötetes und gereiztes Gewebe. Die Haut sieht aus, als sei sie aufgeweicht. Es kommt zu schmerzhaften Rissen zwischen den Zehen oder am ganzen Fuß, die das Eindringen neuer Keime und bakterieller Erreger ermöglichen.

Eine spezielle Form beginnt jedoch schon an den Sohlen und dehnt sich von dort über die Fußränder auf den Fußrücken aus: die *Mokassin-Mykose*. Man kann sie an feinen, trockenen Schuppen auf

entzündeter Haut erkennen, die im weiteren Verlauf zu dicken Hornhautschichten führt. Auch hier können sich wieder Risse bilden, die besonders an den Fersen schmerzhaft sind. Die Tücke dieser Form des Pilzbefalls liegt darin, dass er oft nicht als Fußpilz erkannt, sondern mit besonders trockener Haut verwechselt wird. Dadurch wird er leicht übersehen und nicht behandelt.

### **Übertragung von Fußpilz**

Fußpilz wird direkt durch den zwischenmenschlichen Kontakt über erregerhaltige Hautschuppen auf Fußböden, Teppichböden, Strümpfe, Schuhe, Badematten etc. übertragen. Eine Übertragung von Tier zu Mensch ist jedoch ebenfalls möglich. Meerschweinchen, Goldhamster, Zwergkaninchen, aber auch Mäuse und Ratten sind wichtige Überträger. Bedeutende Ansteckungsquellen sind öffentliche Nassbereiche in Schwimmbädern, Saunen, Sporthallen, Wasch- und Duschräumen, Umkleidekabinen und Turnhallen, aber auch in Bädern oder Teppichböden von Hotels und Wohnungen, in denen barfuß gegangen wird. In Ankleidekabinen, Schuhgeschäften und überall dort, wo Schuhwerk ausgeliehen wird, kann durch mangelnde Fußhygiene der Fußpilz übertragen werden. Insofern gehören auch Skischuhverleihstationen, Bowlingbahnen und Eisstadion mit zu den größten Infektionsquellen. Personen oder Tiere, die bereits mit Pilzen infiziert sind und dort pilzhaftende Hautschuppen verlieren, schleppen sie ein.

### **Vorbeugung / Schutz vor Fußpilz**

Die Vorbeugung und der Schutz vor Fußpilz sollte jedem ein Anliegen sein, spielen doch die Füße eine tragende Rolle in unserem Leben. Erkranken Sie oder ein Familienmitglied an Fußpilz, ist auch der Rest der Familie gefährdet. Besonders wichtig ist die Vorbeugung bei Personen, die schon mal an Fußpilz erkrankt sind.

- Waschen Sie Ihre Füße regelmäßig; Trocknen Sie Ihre Füße gründlich ab, besonders die Zehenzwischenräume. Hierfür können Sie durchaus weiches Papier oder den Fön verwenden.
- Gönnen Sie Ihren Füßen hin und wieder ein Fußbad mit Teebaumöltropfen.
- Cremen Sie Ihre Füße regelmäßig ein. Hier hat sich die Teebaumölfußcreme von Balea sehr bewährt
- Handtücher regelmäßig wechseln. Handtücher, Badematten und Bettwäsche bei mindestens 60° waschen.
- Bequeme Schuhe tragen, möglichst aus atmungsaktivem Material. Turnschuhe nur für die Zeit des Sports verwenden. Schuhe häufig wechseln. Den Schuhinnenraum regelmäßig mit einem Hygiene-Spray desinfizieren (z.B. von Sagrotan oder Denk Mit).
- Verwenden Sie in Schuhgeschäften immer Socken oder Söckchen.
- Sehr bewährt haben sich Socken aus Kupferfasern. Diese Fasern töten Bakterien und Pilze ab und schützen dadurch vor Pilzbefall und Infektionen.
- In Räumen, in denen barfuß gegangen wird, tragen Sie bitte immer Badeschlappen.
- In Hotelzimmern nicht barfuß laufen.
- Vermeiden Sie unbedingt die Fußdesinfektionsanlagen. Sie schützen nicht – sie fördern den Fußpilz!

## **Risikogruppen Fußpilz**

Mit zunehmendem Alter steigt auch die Anfälligkeit für Fußpilz, wobei Männer stärker gefährdet sind als Frauen. Anfällig sind aber auch Menschen, die an Durchblutungsstörungen leiden oder Medikamente einnehmen müssen, die das Immunsystem beeinträchtigen. Ebenfalls gefährdet sind Menschen mit Fußfehleinstellungen, weil die hierdurch verursachten Druckstellen den Eintritt der Pilze ermöglichen. Besonders gefährdet sind allerdings Diabetiker. 70% der Diabetiker leiden an Fußpilz, begünstigt durch die Durchblutungsstörungen und Schädigungen des Nervensystems, die häufig mit dieser Erkrankung einhergehen.

Sportler sind ebenfalls Pilzgefährdet. In Umkleidekabinen und Gemeinschaftsduschen kommen sie mit potentiellen Pilzträgern in Kontakt. Die Pilzsporen fühlen sich gerade in diesen feuchten Räumen wohl und überleben lange. Doch auch das feuchte Klima, das sich gern in Sportschuhen entwickelt, ist für den Fußpilz besonders förderlich. Aus eben diesen Gründen sind Bauarbeiter und Bergleute von Fußpilz besonders betroffen. Das feste Schuhwerk, das sie täglich tragen müssen, behindert die Durchblutung und Belüftung der Füße.

## **Behandlung**

Wie bei so vielen Erkrankungen ist auch ein früher Zeitpunkt der Erkennung und Behandlung von großer Relevanz. Im Anfangsstadium reicht es meist, die betroffenen Stellen äußerlich mit Antimykotika zu bekämpfen. Hier kann man zwischen Cremes, Gels, Lösungen, Sprays und Puder wählen. Aber auch in diesem Stadium ist es wichtig, sehr diszipliniert und konsequent vorzugehen. Auch wenn Sie der Meinung sind, der Fußpilz sei überstanden, führen Sie die Behandlung weiter. Der Pilz ist außerordentlich hartnäckig.

Menschen, die stark unter Fußschweiß leiden, sollten ihm mit Puder und Gel zu Leibe rücken; bei trockener Haut sollte man jedoch den Cremes und Lotionen den Vorzug geben, da diese zusätzliche Pflege gewähren. Diese Behandlung kann durch das Tragen von Socken mit Kupferfasern unterstützt werden, da diese die Heilungsprozesse fördern (Die Wirkung von Kupfer auf Mikroorganismen wird ausführlich auf [www.kupferfaser.de](http://www.kupferfaser.de) beschrieben).

Halten die Beschwerden an oder hat sich der Pilz stark ausgebreitet, können auch systemische Antimykotika verabreicht werden.

Behandlungserfolge sind sowohl vom Einsatz von Lavendelöl wie auch von Teebaumöl berichtet worden.

## **Zusammenfassung**

Widmen Sie Ihren Füßen Zeit und Aufmerksamkeit. Sie tragen uns ein Leben lang. Gönnen Sie ihnen Bäder, vorzugsweise mit Teebaumöltropfen, cremen Sie sie ein - hierfür empfiehlt sich ebenfalls eine Teebaumölfußcreme.

Verwenden Sie gute Schuhe und Socken, vorzugsweise Socken mit Kupferfaser, die einen umfassenden Schutz bieten.

Tragen Sie in Bereichen, in denen barfuß gegangen wird, immer Fußschlappen. Probieren Sie niemals fremde Schuhe ohne Socken an. Waschen Sie regelmäßig Badetücher, -matten und Bettwäsche bei mindestens 60 Grad.

Bitte beachten Sie, dass dieser Beitrag allein Ihrer Information dient - nicht zur Selbstdiagnose oder -therapie. Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und folgen Sie seinen Empfehlungen.