



Patienteninformation zu Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz, Mykosen

Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz, Mykosen

Fußpilz, in dessen Folge der Nagelpilz, und andere Hautpilzkrankungen zählen zu den häufigsten Hauterkrankungen. Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter irgendeiner Art von Hautpilz. Medizinisch bezeichnet man diese Pilzkrankungen als 'Mykosen'. Unter den tausenden von bekannten Pilzarten befallen nur einige wenige, meist die sog. Dermatophyten (Fadenpilze), die Haut. Die Pilze ernähren sich von der Hornsubstanz (= Keratin) der obersten Hautschichten und des Nagels.

Übertragen wird die Pilzinfektion durch sogenannte Sporen, die Fortpflanzungsform der Pilze. Diese sitzen z.B. auf abgeriebenen Hautschuppen und können dort aufgrund ihrer hohen Widerstandsfähigkeit mehrere Wochen überleben und somit überall verteilt werden.

Wo kann man sich anstecken?

In Schwimmbädern, Saunen, Gemeinschaftsduschen, Turnhallen, aber auch in Bädern oder Teppichböden von Hotels und Wohnungen lauern häufig die Pilzsporen. Hier finden sie optimale Bedingungen zum Überleben und zur Verbreitung. Eingeschleppt werden sie durch Personen oder Tiere (!), die bereits mit Pilzen infiziert sind und dort pilzbehaftete Hautschüppchen verloren haben. Laufen Sie deshalb an diesen Aufenthaltsorten niemals barfuß. Eine Übertragung ist auch von Tieren (Hund, Katzen etc.) auf den Menschen möglich, selbst in normaler Blumenerde lassen sich die Fadenpilze nachweisen.

Ein häufig unterschätzter Ansteckungsweg sind auch Schuhkäufe. Focus Online berichtete, daß in den Schuhgeschäften zwei von drei Paar Schuhen insbesondere im Sommer verpilzt sind. Schuld daran sind sockenfaule 'Barfußprobierer'.

Trotzdem infizieren sich nicht alle Menschen, da die Haut durch einen Schutzfilm vor Krankheitserregern wie Pilzen und Bakterien geschützt wird. Dieser Säureschutzmantel wird von den Schweiß- und Talgdrüsen gebildet. Das saure Milieu dieses Schutzfilms macht Pilzen und Krankheitskeimen das Überleben schwer und hindert sie daran, in die Haut einzudringen. Aus diesem Grund sind zum Waschen der Haut

sogenannte Haut-ph-neutrale Seifen zu bevorzugen, welche genau diesen Säureschutzmantel nicht zerstören.

Pilze können nur in die Haut und die Nägel eindringen, wenn die Haut vorgeschädigt ist. Diese kleinen Hautverletzungen, welche man oftmals nicht einmal sehen kann, können durch verschiedenste Ursachen bedingt sein.

Unpassendes Schuhwerk, ständige Durchfeuchtung (Schwimmbad, Sauna, Synthetikwäsche, Schweißfüsse) oder innere Erkrankungen (wie z.B. Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen, kalte Finger und Zehen, Ernährungsstörung, Vitaminmangel, Fettleibigkeit) begünstigen eine Infektion ebenso wie die bekannte 'Überwucherung' bei langandauernder Therapie mit Antibiotika.

Wo sind Hautpilze am Körper bevorzugt anzutreffen?

Generell besonders gefährdet für eine Infektion sind jene Körperregionen, die häufig feucht sind oder wo Haut auf Haut liegt. Dazu zählen die Stellen zwischen den Zehen, an den Leisten, unter den Brüsten bei Frauen, unter den Achseln, die Zehennägel sowie die Anal-/ Genitalregion.

Woran kann man eine Pilzinfektion erkennen?

Eine Infektion mit Pilzen kann sich sehr vielfältig äußern. Die Haut ist rot und gereizt, sie schuppt und es können schmerzhaft Wundflächen, Bläschen und Hautrisse entstehen. Manchmal wird dies von starkem Juckreiz begleitet. Am häufigsten betroffen sind die Zehenzwischenräume, weil sich hier leicht feuchte Kammern bilden, ein ideales Klima für Hautpilze. Bläschen dagegen sind mehr unter den Zehen und in Teilbereichen der Fußsohle zu finden. Ist die Haut im gesamten Fußsohlenbereich und an den seitlichen Fußrändern trocken und schuppig, wird dies nicht immer als Pilzkrankung erkannt.

Erfahrene Ärzte können durch genaue Betrachtung der Haut relativ sicher den Pilzbefall erkennen. Im Bereich der behaarten Kopfhaut ist ein büschelweiser Haarausfall immer verdächtig.

Im Zweifel kann ein eindeutiger Pilznachweis durch mikroskopische Haut- oder Nageluntersuchung (Direktpräparat) und durch Anzüchten der Pilze aus dem Haut- oder Nagelmateriale (Pilzkultur) erfolgen. Pilze lassen sich



Patienteninformation zu Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz, Mykosen

aber nur anzüchten, wenn zuvor einige Wochen bis Monate keinerlei äußere oder medikamentöse Pilzbehandlung durchgeführt wurde.

Wie kann man Hautpilz behandeln?

Die Behandlung von Pilzkrankungen dauert meist einige Wochen. Entdecken Sie Anzeichen einer möglichen Pilzinfektion am Körper, sollten Sie bald möglichst zum Arzt gehen. Eine verzögerte oder unsachgemäße Selbstbehandlung kann dazu führen, dass sich die Infektion verschlimmert (z.B. Nagelpilz als Folge des Hautpilzes am Fuß), eine bakterielle Superinfektion entsteht und/oder die Infektion sich auf weitere Körperregionen und/ oder Ihre Mitmenschen ausbreitet.

Arzneimittel mit pilztötenden Wirkstoffen, sogenannte fungizide Antimykotika, werden auf die erkrankten Hautstellen aufgetragen und lassen die sichtbaren Hautveränderungen und den quälenden Juckreiz meist nach 3 bis 4 Tagen verschwinden. Verwendet werden meist Breitspektrum- Antimykotika z.B. mit dem Wirkstoff Clotrimazol oder Terbinafin und gleichzeitiger antibakterieller Wirkung in Cremeform, da neben den Pilzen oft auch eine bakterielle Superinfektion vorliegt.

Trockenheit der betroffenen Hautgebiete ist sehr wichtig: Beim Fußpilz z.B. wäscht man die Füße morgens und abends, trocknet die Zehenzwischenräume gründlich (ggf. fönen) und reibt danach das Antimykotikum ein. Zur Vermeidung einer weiteren Übertragung verwendet man nur für sich und nur für die betroffenen Hautstellen ein eigenes 'Pilz-Handtuch', welches mit mindestens 60 Grad oft gewaschen wird. Schuhe und Socken müssen ebenfalls desinfiziert werden, um eine Reinfektion durch die dort lebenden Sporen zu vermeiden.

Eine ärztliche Kontrolle des Verlauf erscheint im Hinblick auf die Gefährdung der Mitmenschen geboten. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Erkenntnis, dass ein zu früher Abbruch der medikamentösen Behandlung die Infektion wieder aufleben lässt. Die medikamentöse Behandlung sollte nach dem schnellen Verschwinden der oben beschriebenen Symptome für 3 bis 4 Wochen (!) fortgesetzt werden.

Bei schweren Fällen wie z.B. bei (nach 'Nageltoilette' und lokaler Behandlung) therapieresistentem Nagelpilz o.ä. gibt es auch die Möglichkeit der Einnahme pilztötender Medikamente als letzte Behandlungsmöglichkeit.

Was kann man vorbeugend tun?

Nach dem Duschen oder Baden wird die Haut gründlich getrocknet, auch zwischen den Zehen und in den Hautfalten.

Tragen Sie Socken und Unterwäsche, die Sie im Kochwaschgang waschen können.

Verwenden Sie zur täglichen Hautreinigung hautfreundliche, rückfettende Waschlotionen, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreifen (= ph- neutral).

Tragen Sie keine Schuhe, in denen Ihre Füße besonders stark schwitzen, achten Sie auf atmungsaktive Materialien. Besonders pilzgefährdet sind Schuhe aus Kunstleder und Turnschuhe.

Baumwollsocken sind besser als Nylonstrümpfe.

Stärken Sie Ihr Abwehrsystem durch eine vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung.

In Hotelzimmern und öffentlichen Einrichtungen möglichst nicht barfuß laufen und eigene Badeschuhe und Hausschuhe tragen.

Beim Schuhkauf die Schuhe im Geschäft niemals ohne (eigene) Socken anprobieren.

Bei Schweißfußproblemen ist die Benutzung einer austrocknenden Creme sinnvoll.

Trockene Füße regelmäßig eincremen, da sich Pilze in rissiger Haut gerne einnisten.

Bei Diabetes, arteriellen Durchblutungsstörungen und geschwächter Immunabwehr besonders sorgfältig auf die Fußpflege achten.

Ihr Team der Praxis Dr. Mauersberg/ Dr. Wald,

*Wilhelm-Tropp-Strasse 7,
65203 Wiesbaden- Biebrich,*

Telefon: 0611-61302

Telefax: 0611-61826

<http://www.praxis-wiesbaden.de>