

Fußpilz – lästig und hartnäckig

Gesundheitstelefon vom 01. bis 15. August 2008

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema lautet: „Fußpilz – lästig und hartnäckig“.

Fast jeder Dritte in Deutschland leidet von Zeit zu Zeit darunter. Gemeint ist der Fußpilz. Er ist eine Infektion der Haut, die meist im Zehenzwischenraum mit Rötungen beginnt, auf denen ein heller schuppiger Belag sitzt. Manchmal bilden sich im geröteten Bereich auch kleine Bläschen. Ein Juckreiz kann dazu kommen, muss aber nicht.

Die Erreger sind Fadenpilze. Diese sind nicht besonders gefährlich, aber sie können hartnäckig sein und schnell von einem Fuß zum anderen wandern. Denn die Fadenpilze sitzen auch auf den Hautpartikelchen, die wir beim Barfußgehen ständig verlieren. In feuchten Bereichen, wie Sauna, Schwimmbad, Gemeinschaftsduschen und Umkleieräumen vom Fitnesscenter, aber auch im Teppichboden vom Hotelzimmer oder in neuen Schuhen, die von anderen anprobiert wurden, überleben sie lange. Kommt jemand anders mit bloßen Füßen daher, gelangen die behafteten Partikel an die nächste Fußhaut. Dort brauchen sie allerdings noch eine Eingangspforte, denn sie können sich nicht durch die Haut hindurchbohren. Solch eine Eintrittspforte bieten kleine Hautverletzungen und wunde Stellen, wie sie durch zu enge Schuhe oder ständiger Durchfeuchtung, z. B. in Sportlerschuhen, entstehen. Deswegen heißt die Pilzinfektion im Englischen auch „athlete's foot“ – Athletenfuß. Mit atmungsaktiven Socken und Schuhen kann man jedoch vorbeugen.

Gefährdet sind auch Menschen, die aufgrund einer Fußfehlstellung sehr enge Zehen-zwischenräume haben. Auch Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko. Weil ihre Füße schlecht durchblutet sind, wird auch ihre Hautabwehrfunktion beeinträchtigt. Damit sind sie für das Eindringen von Pilzen besonders gefährdet. Generell neigen auch Menschen mit einem geschwächten oder durch Medikamente unterdrückten Immunsystem leicht zu einem Pilzbefall.

Unbehandelt verstärken sich die Symptome und das Jucken kann in Schmerzen und Brennen übergehen. Auch kann sich die Infektion ausbreiten und die Nägel befallen. Diese verdicken sich, werden weißlich, gelblich, grünlich oder bräunlich. Berührt man mit den Händen die befallene Region und kommt danach an eine andere Hautstelle, kann sich der Pilz auch dort ansiedeln.

Wichtig ist es also, bei den ersten auf einen Pilzbefall hinweisenden Zeichen direkt zu handeln. Denn ein Fußpilz verschwindet nicht von alleine. Feuchtigkeitscremes können die Symptome zwar vorübergehend etwas lindern, aber nicht zuverlässig beseitigen. Auch gründliches Waschen und Schrubben hilft nicht, weil der Pilz richtig in der Haut sitzt. Hausmittel wie Knoblauch oder Zwiebel sind wirkungslos. Ein Abtupfen mit medizinischem Alkohol schädigt zwar den Pilz, greift aber die Haut an, womit eine nächste Infektion wahrscheinlicher wird.

In der Apotheke gibt es rezeptfreie Antipilzmittel. Tritt der Pilz das erste Mal auf und befindet er sich ganz typisch in den Zehenzwischenräumen, können Sie ihn damit selbst behandeln.

Zeigt die Behandlung keine Wirkung, sind die Hautveränderungen großflächiger oder können Sie diese Hautveränderungen nicht richtig einordnen, sollten Sie zum Arzt gehen. Dann ist es u. U. sinnvoll, dass der Arzt eine kleine Probe des verdächtigen Bereichs abkratzt und unter dem Mikroskop abklärt, ob es sich tatsächlich um einen Pilz handelt. Allergien oder Ekzeme können nämlich manchmal ganz ähnliche Hauterscheinungen hervorrufen. Wenn der Pilz hartnäckig ist, oder sich schon an weiteren Körperbereichen niedergelassen hat, kann der Arzt auch zusätzlich ein Pilzmittel zum Einnehmen verschreiben. Ist der Fußpilz hingegen auf den Nagel herübergewandert, oder kommt er sogar von ihm, müssen die befallenen Nägel gesondert behandelt werden.

Die wirksamste Vorbeugung sind gesunde, gut durchblutete Füße mit einer intakten Haut.

- Trocknen Sie Ihre Füße deshalb nach dem Duschen oder Baden immer gut ab, auch in den Zehenzwischenräumen.
- Cremen Sie sie regelmäßig ein, das beugt Rissen und Verletzungen vor.
- Verhornt die Haut der Füße stark, bedeutet das einen zusätzlichen Risikofaktor für Fußpilz – denn verhornte Haut kann schnell einreißen und dient damit den Krankheitserregern als Eintrittspforte. Dagegen hilft entweder regelmäßiges Abschleifen oder ein Pflegemittel mit einem hohen Gehalt an Harnstoff aus der Apotheke.
- Lüften Sie Ihre Schuhe nach dem Tragen gut aus. Sportschuhe können Sie auch einmal für ein paar Tage in der Kühltruhe lagern, das tötet die Sporen ab.
- Schuhe und Socken müssen luftdurchlässig sein.
- Waschen Sie die Socken bei 60 Grad in der Waschmaschine.

- Benutzen Sie zu Hause offene Schuhe.
- Laufen Sie so oft Sie können barfuß. Allerdings nicht in Zonen, wo ein großes Fußpilzrisiko besteht: Badeschuhe sind in öffentlichen Bädern und Saunen ein Muss!

Sie finden diesen Text auf der Homepage der LZG unter www.lzg-rlp.de. Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz, Telefon 06131/2069-0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 16. August 2008 geht es um das Thema: „Familien bewegen sich! Entspannendes Wandern für die ganze Familie tut allen gut“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Stephanie Burlage

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.
Karmeliterplatz 3 - 55116 Mainz
Tel. 06131 / 20 69-0 - Fax: 06131 / 20 69 69 -