



Zeigt her eure Füße

Pilzkrankungen an den Füßen frühzeitig behandeln

Pilzkrankungen der Haut sind weit verbreitet. Sie befallen bevorzugt die Füße und Nägel und können sich dort hartnäckig festsetzen und weiterverbreiten. Eine frühzeitige Behandlung und Hygienemaßnahmen tun not, um Pilzsporen dauerhaft zu bekämpfen.

Jucken und Brennen in den Zehenzwischenräumen sowie gerötete Haut, die leicht einreißt und schuppt - das sind die ersten deutlichen Anzeichen von Fußpilz. Verfärben sich gar die Zehennägel gelblich, werden an der Oberfläche spröde und brüchig, haben sich die Pilze auch dort eingenistet.

Pilzinfektionen

Die allermeisten Pilze, die unsere Umwelt und unter anderem auch Haut und Schleimhäute besiedeln, sind für einen gesunden Körper ohne jede Bedeutung. Einige Pilzarten können jedoch Erkrankungen hervorrufen und die Haut schädigen. Diese Pilzarten werden in der Medizin als humanpathogene (human = menschlich, pathogen = krankheitserregend) Pilze bezeichnet. Sie lösen die sogenannten Mykosen aus, so auch Fuß- (Fußmykose) und Nagelpilz (Nagelmykose oder Onychomykose). Dabei sind die Begriffe Fuß- und Nagelpilz etwas irreführend, da es keinen speziellen Pilz gibt, der ausschließlich diese Körperregionen

Risikofaktoren für Hautpilzkrankungen

- Anhaltend feuchte Haut, wenn z. B. nach dem Duschen die Zehenzwischenräume nicht sorgfältig getrocknet werden
- Feuchtigkeitsstau durch luftundurchlässige Kleidung
- Durchblutungsstörungen der Haut
- Geschwächte Immunabwehr
- Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, die zu einer Minderversorgung der Haut führen
- Verletzungen der Haut an den Füßen, z. B. Hautrisse durch verdickte Hornhaut
- Einnahme von bestimmten Medikamenten (Antibiotika, Zytostatika, Cortison)

Dermatophyten

- Hautpilzkrankungen werden hauptsächlich durch Fadenpilze, die sogenannten Dermato­phyten, ausgelöst.
- Pilze sind Parasiten. Sie leben davon, was die Lebewesen, die sie besiedeln, absondern. Auf der Haut sind dies Hornstoffe der abgestorbenen Hautschüppchen.
- Die Fadenpilze können nicht nur die Haut, sondern auch Nägel und Haare infizieren.

befällt. Die Erreger einer Mykose sind prinzipiell in der Lage, jede Hautstelle zu besiedeln. Doch an den Füßen, insbesondere in den Zehenzwischenräumen und an den Nagelrändern, finden die Pilze ein für sie ideales feuchtwarmes Milieu vor.

Wo kann ich mich infizieren?

Die Wahrscheinlichkeit, mit humanpathogenen Pilzkeimen in Kontakt zu kommen, ist groß. Fußpilz wird in den meisten Fällen durch mikroskopisch kleine Fadenpilze (Dermatophyten) ausgelöst. Teile dieser Pilze überleben auf abgestoßenen Hautschuppen. Ideale Wachstumsbedingungen finden sie z. B. in Schwimmbädern und Umkleide- und Duschkabinen von Sportanlagen. Wer in diesen Einrichtungen barfuß herumläuft, kann sich ganz schnell anstecken. Vielfach unbeachtet

bleibt die Ansteckungsgefahr im heimischen Umfeld. Leidet ein Familienmitglied an Fußpilz, so verteilt es über seine Hautschuppen auch die Pilzsporen.

Der Kontakt mit dem Pilz führt jedoch nicht zwangsläufig zu einer Erkrankung. Gesunde Haut verfügt über verschiedene Abwehrmechanismen, die auch vor einem Eindringen von Pilzkeimen schützen. Ist die Abwehr jedoch geschwächt oder die Haut geschädigt, steigt das Infektionsrisiko. Daher haben Menschen, deren Immunsystem beeinträchtigt ist oder die von bestimmten Verletzungen und Erkrankungen betroffen sind, z. B. Haut- bzw. Nagelschäden (etwa wiederholte Verletzungen von Nagel oder Nagelhäutchen), Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen der Arme und Beine, ein deutlich höheres Risiko, dass sich Pilze einnisten.

Pilzkrankungen sind keine Bagatelle

Eine Pilzinfektion heilt nicht von alleine wieder ab, sondern bedarf einer medizinischen Behandlung. Je früher man den Pilzen mit Medikamenten zu Leibe rückt, desto besser. Unbehandelt besteht die Gefahr, dass die Infektion auf andere Hautregionen übergreift, dass zu dem Fußpilz auch ein Nagelpilz kommt. Eine unbehandelte Nagelpilzkrankung kann schlimmstenfalls dazu führen, dass die Nagelzellen komplett zerstört werden und sich die Nagelplatte aus dem Nagelbett ablöst. Das ist nicht nur sehr schmerzhaft, sondern die Heilung ist langwierig. Außerdem sollte man nicht vergessen, dass man unbehandelt als wandelnder Infektionsträger auch Familienmitglieder und Sportkollegen der Ansteckung aussetzt.

Sportlern jucken die Füße besonders oft. Ihre schweißnassen Turnschuhe bieten ein ideales Klima für die verschiedensten Arten von Hautpilzen. Ist die Haut zudem noch aufgeweicht oder durch Druckstellen oder Blasen verletzt, können sich die Pilze einnisten und in den Hautschichten ausbreiten.





Der Arzt entnimmt eine Probe von der infizierten Hautstelle, um im Labor den Erregertyp genau zu identifizieren. Dies kann für die nachfolgende Therapie von Bedeutung sein, da nicht alle Antimykotika gleichermaßen gegen die verschiedenen Pilzgruppen helfen.

Wer erste Anzeichen für eine Infektion – wie Jucken und Brennen der Haut, Rötungen und Risse, Nagelverfärbungen und Veränderungen der Nagelstruktur – bemerkt, sollte einen Hautarzt aufsuchen. Im frühen Stadium der Erkrankung lässt sich der Pilzbefall noch relativ leicht in den Griff bekommen.

Der Arzt wird zunächst untersuchen, ob tatsächlich eine Pilzinfektion für die Haut- und Nagelveränderung verantwortlich ist. Fußpilz wird er zumeist am typischen Erscheinungsbild erkennen. Im Zweifelsfall werden die Hautschuppen der betroffenen Hautregion unter dem Mikroskop untersucht. Bei Verdacht auf Nagelpilz wird der Arzt den veränderten Nagel zurückschneiden und die abgeschnittenen Nagelpartikel mikroskopisch untersuchen. Durch das Anlegen einer Pilzkultur, bei der der Pilz auf einem Nährboden über mehrere Wochen gezüchtet wird, ist es möglich festzustellen, um wel-

che Art Pilz es sich handelt. Bei etwa Dreiviertel der Betroffenen sind Dermatophyten, bei rund 15 Prozent Hefepilze die Verursacher. Sehr viel seltener können Schimmelpilze Haut und Nägel infizieren.

Behandlung

Hat sich die Pilzerkrankung erst einmal ausgebreitet, so kann die Behandlung sehr langwierig werden. Bei Fußpilz reicht häufig eine lokale Behandlung der Füße aus. Dazu werden auf die Haut pilzabtötende Mittel, sogenannte Antimykotika, aufgetragen, die in Form von Salben, Tinkturen, Gelen, Cremes, Puder und Sprays zur Verfügung stehen. Da eine Pilzerkrankung durch rund 100 verschiedene Pilze ausgelöst werden kann, wird in der Regel ein Breitspektrum-Antimykotikum verabreicht, das alle relevanten Pilze bekämpft. Es dauert dann zwischen zwei und drei Wochen, bis der Hautpilz verschwunden ist.

Die Behandlung von Nagelpilz hängt entscheidend davon ab, wie stark der Nagel bereits geschädigt ist. Wenn maximal die Hälfte der Nagelplatte und noch nicht die Nagelmatrix befallen ist, kann der Nagelpilz im Regelfall oberflächlich mit lokalen Antimykotika behandelt werden. Diese Behandlung muss so lange durchgeführt werden, bis ein komplett gesunder Nagel nachgewachsen ist. Da Fußnägel sehr langsam wachsen, dauert es bis zur Heilung ein gutes Jahr.

Sollte die lokale Therapie nicht anschlagen oder sind im Falle von Nagelpilz sehr viele Nägel inklusive Nagelmatrix bereits angegriffen, kann eine systemische Therapie notwendig sein. Das bedeutet, der Wirkstoff gegen den Pilz wird in Form von Tabletten eingenommen und über das Blut transportiert. Da eine systemische Therapie sich deutlich weniger gezielt gegen den Krankheitsherd richtet, ist das Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen höher als bei einer Lokaltherapie.

Eine weitere Therapiemöglichkeit bietet eine spezielle Laserbehandlung, die in einigen dermatologischen Praxen angeboten wird. Bei diesem Verfahren wird der Nagel und somit gleichzeitig das Pilzgewebe auf Temperaturen zwischen 45 und 60 °C erhitzt. In der Folge stirbt der Schädling ab. Die Laserbehandlung dauert ungefähr 15 Minuten. Um alle Pilzsporen abzutöten, sind normalerweise 3 bis 4 Sitzungen, die in einem Abstand von einem Monat durchgeführt werden, ausreichend.

Geduld und Disziplin

Bei allen Behandlungsverfahren wird vom Patienten Geduld und auch Disziplin gefordert. Pilze sind sehr hartnäckig. Das bedeutet: Unterbricht man die Therapie oder beendet man sie vorzeitig, so hat der Pilz Gelegenheit, sich zu erholen, und kann sich erneut ausbreiten. Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung sollten alle Faktoren, die eine Ausbreitung oder Neuinfektion des Pilzes begünstigen, vermieden werden. Das heißt: Schweißfüße verhindern, u. a. also möglichst keine Gummistiefel oder luftundurchlässigen Schuhe tragen und die Füße nach jedem Wasserkontakt gründlich abtrocknen. Wichtig ist, dass alle Wäschestücke, die mit den Pilzsporen in Kontakt gekommen sein können, z. B. Socken oder Handtücher, täglich gewechselt und bei 60 °C gewaschen werden. Andernfalls überleben die Keime und finden möglicherweise neue Hautflächen, die sie besiedeln können.

Außerdem sollte man überall dort, wo Hautpilze lauern könnten, auf besondere Hygiene achten. Das bedeutet: In Sport-, Schwimm- und Saunananlagen sollte man besser Schuhe und Badeschlappen tragen, die Füße nach jedem Waschen gut abtrocknen und die Nägel sorgsam pflegen. Denn sind Haut und Nägel trocken, spröde und rissig, können Krankheitserreger wie Hautpilze leichter eindringen.

Wie Sie Ihre Nägel gesund halten und richtig pflegen, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

So beugen Sie Fußpilz vor:

Wärme und Feuchtigkeit, aber auch kleinste Hautschäden an den Füßen schaffen gute Bedingungen, dass sich Pilze ansiedeln und vermehren können. Gesunde und gepflegte Füße bieten hingegen wenig Angriffsfläche. Mit den folgenden Maßnahmen können Sie das Risiko einer Pilzinfektion an den Füßen deutlich reduzieren:

- Waschen Sie Ihre Füße täglich und trocknen Sie insbesondere die Zehenzwischenräume sorgfältig ab.
- Tragen Sie bequeme, gut belüftete Schuhe.
- Tragen Sie Strümpfe aus Naturmaterialien und wechseln sie die Strümpfe täglich.
- Halten Sie Ihre Füße in Bewegung und sorgen Sie dafür, dass die Füße gut durchblutet sind.
- Tragen Sie im Schwimmbad, in der Sauna oder im Barfußbereich anderer öffentlicher Einrichtungen unbedingt Badeschuhe.
- Hat sich bei einem Familienmitglied Fußpilz breit gemacht, sollten Sie auch zu Hause nicht barfuß laufen.
- Um mögliche Pilzsporen abzutöten, sollten Sie die Wäschestücke, die mit infizierten Hautstellen in Kontakt gekommen sind, bei 60 Grad waschen oder einen speziellen Hygienewäschespüler verwenden.

Erhöhtes Fußpilzrisiko bei Diabetes



Pilzkrankungen sind manchmal ein erster Warnhinweis auf einen bestehenden Diabetes bzw. sie zeigen, dass der Blutzucker nicht richtig eingestellt ist. Diabetiker leiden vermehrt unter hartnäckigen Fuß- und Nagelpilzkrankungen, da ein erhöhter Blutzucker zu verschiedenen Störungen der Hautfunktion führt. Unter anderem schwächt ein erhöhter Blutzuckerspiegel das Abwehrsystem der Haut, schädigt die Blutgefäße und damit die Versorgung der Haut. Zudem ist die

Wahrnehmungsfähigkeit der hauteigenen Nervenenden beeinträchtigt. Bei fortgeschrittenem Diabetes werden infolge dieser Nervenschädigungen Druckstellen und kleine Verletzungen an den Füßen oft nicht bemerkt. Aufgrund der schlechteren Blutversorgung ist auch der Heilungsprozess gestört. Diese kleinen Wunden werden damit zur idealen Eintrittspforte für die Erreger, denen das geschwächte Abwehrsystem wenig entgegenzusetzen kann.