

Fußpilz

Es ist Sommer und wir wollen in modischen Sandalen natürlich auch gepflegte Füße zeigen. Ein Fußpilz passt da so gar nicht ins Bild. Eine Pilzinfektion macht sich typischerweise durch Juckreiz in den Zehenzwischenräumen bemerkbar. Die Haut ist gerötet, manchmal auch weißlich aufgequollen und reißt ein oder wird schuppig. Wenn man bei diesen Alarmsignalen sofort mit einer Behandlung beginnt, bekommt man die Infektion meist rasch in den Griff. Sind allerdings Fußsohle, Fußränder oder auch mehrere Zehennägel befallen, sollte man einen Arzt aufsuchen. Gleiches gilt für Diabetiker oder Patienten mit geschwächtem Immunsystem oder Durchblutungsstörungen.

Zur Behandlung eignen sich pilztötende Wirkstoffe, die es als Creme oder Spray gibt. Wichtig für den Erfolg ist, dass sie konsequent und nach den Vorgaben des Beipackzettels angewendet werden. Nur dann werden die Pilzsporen zuverlässig abgetötet und die Infektion heilt aus. Deshalb soll man auch nach Verschwinden der Symptome die Behandlung so lange fortsetzen, wie in der Packungsbeilage angegeben. Die Präparate werden auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Für einen sicheren Behandlungserfolg empfiehlt es sich aber auch, die Fußsohle und die Fußränder mit zu behandeln, da sich auch dort gern Pilzsporen ansiedeln. Wichtig ist, dass man die Füße morgens und abends gründlich mit einem pH-neutralen Syndet reinigt und sehr gut abtrocknet. Auf jeden Fall muss man dafür ein separates Handtuch verwenden, man kann auch die Zehenzwischenräume mit einem auf kalt gestellten Föhn trocknen. Damit vermeidet man, dass die Zehenzwischenräume feucht bleiben und sich erneut Pilze ansiedeln. Die Schuhe sollte



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

man mit einem speziellen Schuh-spray aussprühen und nach dem Tragen 24 Stunden trocknen lassen. Am besten trägt man Strümpfe aus Baumwolle, diese sind atmungsaktiv und lassen sich bei 60° waschen. Ist die Infektion überstanden, wäscht man die Handtücher und Socken bei 60°. Ist das nicht möglich, kann man Wäschespüler verwenden, die die verbleibenden Pilzsporen abtöten.

Gegen Fußpilzinfektionen kann man sich mit einfachen Maßnahmen schützen. Sie treten vor allem auf, wenn Pilzsporen durch kleine Hautrisse eindringen können. Wenn man die Füße täglich mindestens einmal, besser zweimal nach der Reinigung mit einer guten Pflegecreme eincremt, stabilisiert dies die Hautbarriere und bietet einen guten Schutz vor Infektionen. Pilzsporen werden durch Hautschuppen übertragen, deshalb sollte man in Schwimmbädern, in der Sauna oder auch in Hotelzimmern (Bade)schuhe tragen. Ist ein Familienmitglied an Fußpilz erkrankt, dann ist bis zum Abheilen für alle anderen Personen Barfußlaufen im Haus tabu!

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann