

# Nagelpilz Teil I

Man schätzt, dass etwa 12% der Bevölkerung schon einmal mit einem Nagelpilz - einer Onychomykose - zu kämpfen hatten. Besonders häufig trifft es ältere Menschen oder auch Diabetiker. Meistens sind die Fußnägel betroffen. Dies liegt zum einen an der sehr langsamen Wachstumsgeschwindigkeit und zum anderen daran, dass unsere Füße meist den ganzen Tag in geschlossenen Schuhen stecken, deren feucht-warmes Milieu geradezu ideal für das Wachstum der Pilze ist.

Ein Nagelpilz macht sich durch eine weiß-gelbe Verfärbung bemerkbar. Meist ändert sich auch die Struktur des Nagels: die Nagelplatte verdickt, wird sehr hart und lässt sich nur schlecht schneiden. Später kann der Nagel krümelig werden und sogar völlig zerbröseln.

Eine Nagelpilzerkrankung heilt nicht von selbst aus und sie ist bei weitem nicht nur ein kosmetisches Problem. Eine konsequente Therapie ist unabdingbar – aber sie erfordert viel Geduld: mit 6 bis 12 Monaten muss man rechnen, bis ein Nagel wieder komplett gesund nachgewachsen ist.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Nagelveränderung wirklich durch einen Pilz hervorgerufen wird, muss man auf jeden Fall zu einem Arzt gehen. Gleiches gilt auch für Diabetiker oder für Kinder. Eine Selbstbehandlung ist möglich, wenn nicht mehr als zwei Nägel pro Fuß oder Hand befallen sind und der Pilz noch nicht bis in die Nagelmatrix vorgedrungen ist. Ansonsten ist der Gang



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zum Arzt zwingend erforderlich.

Um der Entstehung von Nagelpilz vorzubeugen, sollte man die Zehennägel regelmäßig schneiden und pflegen. Gerade Senioren fällt dies aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit oft schwer. Sie sollten in diesem Fall zu einer professionellen Fußpflege gehen. Ganz besonders wichtig ist dies auch für Diabetiker, denn durch Empfindungsstörungen kann es bei ihnen sehr schnell zu Druckstellen und Verletzungen kommen, die dann nur sehr schlecht abheilen. Unbedingt zu vermeiden sind zu enge, drückende Schuhe, da dies zu kleinsten Verletzungen führen kann, die dann den Pilzsporen das Spiel leicht machen.

Wer in Schwimmbäder oder Saunen geht, sollte dort zum Schutz vor Fuß- und Nagelpilz immer Badeschuhe tragen, um den Kontakt mit Hautschüppchen zu vermeiden, über die die Pilze übertragen werden.

Was man tun kann, wenn man einen Nagelpilz hat, erfahren Sie im nächsten Teil.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**