

Was kann ich tun, um die Behandlung zu unterstützen?

Tragen Sie möglichst Baumwoll-Socken und wechseln Sie diese täglich. Tragen Sie gut passende Lederschuhe und im Sommer Sandalen, die die Haut atmen lassen. Lassen Sie Ihre Schuhe gut auslüften. Benutzen Sie Ihre eigenen Handtücher, um Ihre Füße zu trocknen und wechseln Sie diese regelmäßig. Waschen Sie Handtücher und Socken bei mindestens 60°C oder verwenden Sie einen Zusatz, der die Wäsche desinfiziert, z.B. Canesten® Wäsche-Spülung (in der Apotheke erhältlich) oder Sagrotan® Wäsche-Spülung (in der Drogerie erhältlich). Trocknen Sie Ihre Füße nach dem Waschen bzw. Fußbad gut ab, vor allem die Zehenzwischenräume. Gehen Sie zu Hause möglichst wenig barfuß. Vor allem sollten Sie vermeiden, in öffentlichen Einrichtungen (Schwimmbädern, Hotels) barfuß zu gehen. Sehr günstig ist dagegen das Barfußlaufen im Sand oder auf der Wiese. Fußgymnastische Übungen und wechselwarme Güsse (kalt-warm-kalt) regen die Blutzirkulation an und machen Ihre Füße widerstandsfähig.



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Sprechen Sie uns an.



Kontakt | Anfahrt

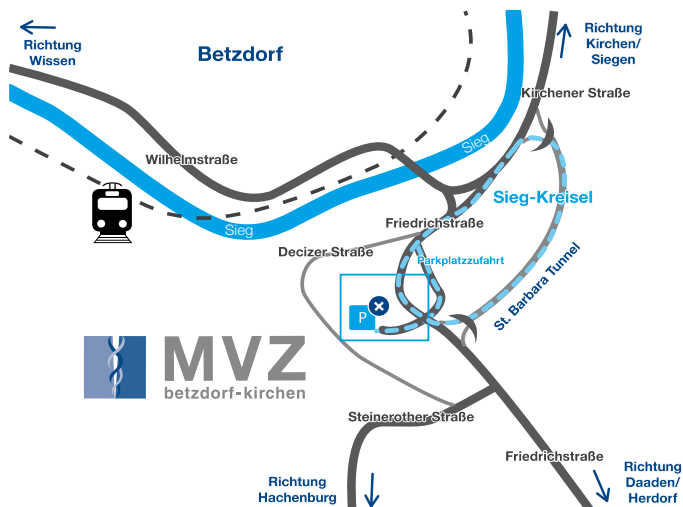
Dr. Beate Ozimek
Fachärztin für Dermatologie

MVZ Betzdorf-Kirchen Dermatologie
Friedrichstr. 15 | 57518 Betzdorf
Telefon: 0 27 41 93 72 80
Telefax: 0 27 41 93 72 8 99 9
mvz-termin@diakonie-sw.de

Sprechzeiten

Montag	8.30 bis 12.30 Uhr
Dienstag	8.30 bis 13.30 Uhr und 14 bis 17 Uhr

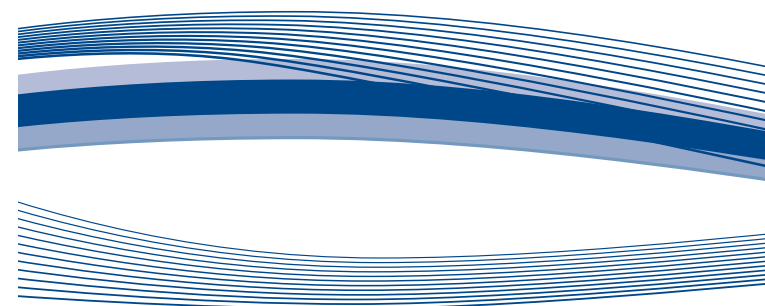
Weitere Informationen finden Sie hier:
www.mvz-betzdorf-kirchen.de



Impressum Diakonie in Südwestfalen gGmbH | Referat Presse, Kommunikation & Marketing
Wichernstraße 44 | 57074 Siegen | V.i.S.d.P.: Stefan Nitz | Layout & Satz: Tim Oerter
Fotos: Titelseite: © Dalmatin.o; Innenseite: © contrastwerkstatt / Fotolia



Fuß- und Nagelpilz
Dermatologie



Liebe Patientin, lieber Patient,

Pilzkrankungen der Füße sind sehr häufig. Man schätzt, dass etwa jeder dritte Erwachsene mehr oder weniger ausgeprägt darunter leidet. „Fußpilz“ an sich ist zwar keine gefährliche Krankheit, kann aber lästige Beschwerden verursachen und den Weg für ernstere Erkrankungen, z.B. bakterielle Entzündungen, bereiten. Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, Ihren Fußpilz wirkungsvoll zu bekämpfen.

Woher kommt Fußpilz?

Pilze, die die Haut befallen können, sind fast überall vorhanden, also auch z.B. bei Ihnen zu Hause im Badezimmer. In hoher Konzentration kommen sie vor allem in öffentlichen Einrichtungen vor, wie in Schwimmbädern, Saunen, Sporthallen und Hotels. Dort ist die Ansteckungsgefahr deshalb besonders groß. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die gesunde Haut genügend Abwehrkräfte besitzt, um einer Ansteckung zu widerstehen. Bestimmte Faktoren begünstigen, dass Pilze überhaupt in die Haut eindringen können:

- Pilze gedeihen am besten bei einer Temperatur von ca. 25°C und Feuchtigkeit. Dies ist der Grund dafür, dass die Zehenzwischenräume meist zuerst befallen werden. Starkes Schwitzen der Füße begünstigt eine Infektion. Bei jungen Menschen ist falsches, luftundurchlässiges Schuhwerk (Turnschuhe) ein wesentlicher Faktor.
- Bestimmte Krankheiten wie die Zuckerkrankheit oder Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose) machen die Haut anfälliger für eine Pilzkrankung.
- Raucher erkranken leichter, da ihre Zehen schlechter durchblutet sind.

- Pilzkrankungen treten oft dann auf oder verschlechtern sich, wenn der Körper durch Stress oder andere Infektionen geschwächt ist.
- Mit zunehmendem Alter wird Ihre Haut ganz allgemein weniger widerstandsfähig. Vor allem die Zehennägel wachsen immer langsamer, je älter Sie werden und können deshalb leicht von Pilzen befallen werden.

Wie wird Fußpilz behandelt?

Die Erkrankung muss immer äußerlich behandelt werden, das heißt mit Cremes oder Tinkturen. In schweren Fällen kann zusätzlich eine innerliche Behandlung mit Tabletten erforderlich sein. Die äußerlich anzuwendenden Medikamente können fast ausnahmslos nicht mehr zu Lasten der Krankenkasse verordnet werden. Damit die Therapie zum Erfolg führt, müssen unbedingt folgende wichtige Regeln beachtet werden:

- Pilzkrankungen sind äußerst hartnäckig! Rechnen Sie von vornherein mit einer Behandlungsdauer von mindestens acht Wochen, bei Nagelpilz von etwa einem Jahr. Auch wenn sich bereits eine Besserung oder sogar Abheilung eingestellt hat, müssen Sie noch mehrere Wochen konsequent weiter behandeln, um den Pilz wirklich los zu werden.
- Wenn außer den Zehenzwischenräumen auch die Fußsohlen befallen sind, sollten Sie abends nach dem Auftragen der Creme einen sogenannten Okklusivverband anlegen: Sie befestigen Frischhaltefolie über den befallenen Stellen und kleben diese am Rand mit Pflasterstreifen fest. Dadurch können die pilzabtötenden Wirkstoffe wesentlich besser in die Haut eindringen.

Bei Nagelpilz ist ein stufenweises Vorgehen nötig:

■ Stufe 1:

Zunächst sollten die befallenen Nagelbereiche (erkennbar durch Gelbverfärbung und evtl. Verdickung) entfernt werden. Dies kann z.B. durch eine Fußpflege fachmännisch unter sterilen Bedingungen erfolgen. Sie selbst können die Nägel durch eine spezielle Salbe, die diese weicher macht, behandeln. Tragen Sie die Salbe jeden Abend auf die Nägel auf, am besten nach einem warmen Fußbad. Wickeln Sie danach den Zeh in Frischhaltefolie ein (Klarsichtfolie), befestigen Sie das Ganze mit einem Pflasterstreifen oder kleben Sie die Zehenkuppe mit einem Pflaster ab. Ein Socken, den Sie nachts tragen, verhindert, dass der Verband verrutscht. Morgens wird der Verband gelöst und eine Tinktur oder Creme auf die Nägel und alle Zehenzwischenräume aufgetragen. Zweimal pro Woche schneiden Sie vorsichtig verdicktes Nagelmaterial ab und feilen die Nägel von oben mit einer Sandpapierfeile (immer in Richtung Zehenkuppe). Diese Prozedur ist zwar mühsam, aber der Erfolg wird Sie belohnen!

■ Stufe 2:

Wenn die befallenen Nagelteile so weit wie möglich entfernt sind, kann die Therapie mit einem Anti-Pilz-Nagellack oder einer Tinktur fortgesetzt werden. Bei ausgeprägtem, lange bestehendem Fuß- bzw. Nagelpilz ist zusätzlich eine Behandlung mit Tabletten erforderlich, die über mehrere Monate durchgeführt werden muss.

www.mvz-betzdorf-kirchen.de