



Die Gesundheitsseite

Fusspilz



Im Sommer, wenn es warm und feucht ist, haben Pilzinfektionen Hochsaison. Dabei haben sie es vor allem auf unsere Füsse abgesehen. Empfehlungen, wie Sie ihnen vorbeugen und sie behandeln können.

Wie der Körper reagiert

Mykosen sind mikroskopisch kleine Pilzinfektionen, die man sich das ganze Jahr über einfangen kann. Barfusslaufen im Sommer vervielfacht das Ansteckungsrisiko. Weitere Risikozonen sind Schwimmbäder, Garderoben, Gemeinschaftsduschen, Ferienwohnungen, Hotelzimmer und geschlossene Schuhe. Die Schuldigen? *Trichophyton rubrum* und *Candida albicans*. Bevor sich *Trichophyton rubrum* auf dem ganzen Fuss verbreitet, setzt er sich in der Regel zwischen dem vierten und fünften Zeh fest und verrät seine Anwesenheit durch gerötete Hautstellen, Risse und Hautjucken. Das ist Fusspilz. Durch *Candida albicans* verursachte Mykosen bevorzugen die Stellen unter den Nägeln, das Fussgewölbe und den Zwischenraum zwischen den Zehen. Auch da kommt es zu Juckreiz, zur Bildung von kleinen Bläschen und Rissen... Wenn sich die Mykose bis zu den Nägeln ausbreitet, erscheint sie zunächst um die grosse Zehe herum und führt dann, wenn nicht rechtzeitig behandelt wird, bis zum Abfallen des Nagels. Auch bestimmte Erkrankungen (Diabetes, Krebs, Aids) oder Lebensumstände, die das Immunsystem schwächen, fördern das Auftreten von Mykosen.

Was Sie tun können

- ⊕ **Auf Prävention setzen:** Tragen Sie in Schwimmbädern und in den Duschen von Sportanlagen Flip-Flops, um eine Ansteckung zu vermeiden, waschen Sie Ihre Füsse mit einer pH-neutralen Seife und trocknen Sie sie anschliessend sorgfältig ab. Tragen Sie vorzugsweise Baumwollsocken und – ausser beim Sport – Schuhe mit Ledersohlen.
- ⊕ Wenn Sie stark schwitzen und zu Pilzinfektionen neigen, kann Ihnen Ihr Apotheker einen antimykotischen Puder empfehlen, mit dem Sie Ihre Schuhe einpudern können.
- ⊕ **Wenn Sie sich angesteckt haben?** In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Mittel – Cremes, Flüssiglösungen (als Spray, Stick...), Puder – mit denen Sie die Infektion innert weniger Wochen zum Stillstand bringen können. Sie ist zwar keine schwerwiegende Erkrankung, kann sich aber dennoch als hartnäckig erweisen.
- ⊕ Um die Pilzsporen in der Wäsche zu beseitigen, sollten Sie ein spezielles Waschmittel benutzen (in der Apotheke erhältlich) und Ihren Teppich zweimal wöchentlich saugen.

PlusTipp

Die Aromatherapie zeigt gute Behandlungserfolge. Sie stärkt die Schutzhülle der Haut und hilft, erneutes Anstecken zu vermeiden. Die Wirksamkeit von Teebaumöl ist bereits erwiesen. Träufeln Sie 2 bis 3 Mal täglich 1 Tropfen auf die befallene Zone. Ihr Apotheker kann Ihnen auch noch komplexere Mischungen empfehlen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

