



Mitglied im:  
ZENTRALVERBAND  
DER PODOLOGEN UND  
FUSSPFLEGER  
DEUTSCHLANDS E.V.

# Fuß- und Nagelpilz

Von allen Pilzinfektionen ist der Haut und der Nagelpilz - medizinisch auch "Onychomykose" genannt - die hartnäckigste.

Nagelpilz tritt an den Zehen wesentlich häufiger auf als an den Fingern.

Als Erstes bemerkt der Betroffene die veränderte Nagelfarbe: Weißliche, gelbe oder bräunliche Flecken deuten darauf hin, dass sich ein Pilz unter der Nagelplatte eingenistet hat. Die Hornsubstanz verliert den natürlichen Glanz und ihre Durchsichtigkeit. Wird nichts unternommen, verändert sich auch die Struktur und die Form des Nagels: Die Nagelplatte wird bröckelig, brüchig und verdickt sich. Häufig löst sich der Nagel vom Nagelbett. Mit der Zeit kann dies zu einer kompletten Nagelzerstörung führen.

## **Typischer Infektionsverlauf:**

Pilzerreger dringen am freien Nagelrand unter die Nagelplatte ein. Pilzinfizierte Nagelbereiche verändern die Farbe, Veränderungen breiten sich vom vorderen Nagelrand nach hinten aus. Der Nagel verliert seine Elastizität und bröckelt, löst sich u.U. vom Nagelbett.

## **Die Infektion ist auf andere Nägel übertragbar!**

Nagel- und Hautpilz Erreger fühlen sich, in feuchtwarmer Umgebung wohl. Schwimmbäder, Sauna-Anlagen, Gemeinschaftsduschen und Umkleidekabinen gelten deshalb als Orte höchster Ansteckungsgefahr. Sportler, die häufig solche Einrichtungen benutzen, sollten deshalb sehr genau auf ihre Zehennägel und die Fußhaut achten.

Luftundurchlässige Schuhe, Synthetik-Socken und zu enge Schuhe können sich zusätzlich nachteilig auswirken.

## **Besondere Risikogruppen:**

- Menschen mit Durchblutungsstörungen
- DiabetikerInnen
- Abwehrgeschwächte Personen
- Sportler
- Menschen die unter stark schwitzenden Füße leiden

## **Vorbeugung:**

Wer glaubt zu Hause vor Nagelpilz-Erregern sicher zu sein der irrt sich. Sobald Familienangehörige oder Mitbewohner von Haut- oder Nagelpilz betroffen sind, lauert auch im heimischen Badezimmer und auf Teppichböden die Gefahr sich zu infizieren. In diesem Fall sollte man auch in den eigenen vier Wänden nicht barfuß gehen und Handtücher, Waschlappen oder Nagelpflege-Utensilien nicht mit anderen teilen.



Mitglied im:  
ZENTRALVERBAND  
DER PODOLOGEN UND  
FUSSPFLEGER  
DEUTSCHLANDS E.V.

### **Übertragungskreislauf:**

Ein ganz wichtiger und entscheidender Punkt für den Erfolg einer Pilzbehandlung ist das konsequente Unterbrechen des Übertragungskreislaufs!

### **So gehen Sie am besten vor:**

Die Füße nur mit Papier (Küchenrolle) abtrocknen, da sich der Pilz in feuchtwarmer Umgebung (Handtuch) am liebsten und am besten vermehrt, und besonders die Zehenzwischenräume trocken halten. Wer stark schwitzt, sollte nur Baumwollsocken tragen und diese mindestens 1 x bzw. 2 x tägl. wechseln. Verwenden Sie bevorzugt Lederschuhe und gehen Sie - wenn möglich - auch immer wieder in offenen Schuhen.

Für die Socken und die Wäsche gibt es ein spezielles Wäschemittel, das man in der Apotheke erwerben kann.