

## Fuß- und Nagelpilz

Die Beschwerden bei Pilzinfektionen bestehen aus **Rötungen, Abschuppung, Schwellung, Bläschenbildung und Juckreiz**. An den Zehen- und Fingernägeln können weiße oder gelbliche **Verfärbungen** auftreten. Später kommt es zu **Verdickungen der Nagelplatte** mit Zerbröselung oder Brüchigkeit des Nagels.

## Fuß- und Nagelpilz

**Die allermeisten Pilzinfektionen betreffen die Haut, Haare und Nägel.**

Besonders häufig ist die **Fußpilzinfektion** (Athlete´s foot). Ca. 10 -20 % der Bevölkerung sind mit Fußpilz infiziert. Begünstigt wird die Infektion durch luftundurchlässige Schuhe (Turnschuhe, Gummistiefel, feste Winterschuhe). Die **Übertragung** findet überwiegend in Schwimmbädern, Umkleidekabinen, Hotelzimmern, Bädern usw. statt. Auch Durchblutungsmangel (besonders bei älteren Menschen), die Einnahme bestimmter Arzneimittel, Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Gicht oder Eisenmangel können das Auftreten einer Pilzinfektion begünstigen.

Die Fußpilzinfektion beginnt in der Regel **zwischen den Zehen** mit aufgeweichten, schuppenden, teilweise eingerissenen Stellen, die sich auf die Zehen und die **Fußsohle** ausbreiten können. Die Pilzinfektion kann durch Hautkontakt auf die **Leisten** und die **Hände** übertragen werden. Die Pilzinfektion der Fußsohlen zeigt sich meist an einer verstärkten Verhornung und weißlicher Schuppung.

Bei längerem Befall greift die Pilzinfektion häufig auf die **Zehennägel** über mit der Folge einer **Nagelpilzinfektion**. Diese beginnt am äußeren Nagelrand oder an den Nagelecken mit einer weißlich-gelblichen Verfärbung und kann sich im Laufe der Zeit Richtung Nagelwurzel ausbreiten. Im späteren Stadium kommt es zu einer gelblichen oder weißlichen Verfärbung des gesamten Nagels mit Verdickung. Im Endstadium kommt es zu einer Deformierung, Verdickung und krümeligen Auflösung des Nagels. Die Nagelpilzinfektion, die oft an einem Nagel beginnt, **kann sich im Laufe der Zeit auf sämtliche Zehennägel und dann auch noch auf sämtliche Fingernägel ausbreiten.**

## Prophylaxe

- Da die häufigsten Pilzinfektionen in Schwimmbädern, Umkleidekabinen (Fitneßstudio), Hotelzimmern und Bädern vorkommen, tragen Sie dort immer Ihre eigenen Badeschlappen.
- Trocknen Sie sich nach dem Baden und Duschen die Füße gründlich ab, auch zwischen den Zehen.
- Halten Sie Ihre Füße stets trocken (tägliches Sockenwechsel, leichtes Schuhwerk, Fußpuder zwischen den Zehen).
- Bei stark schwitzenden Füßen laufen Sie häufig barfuß und verwenden Sie schweißhemmende Präparate (Fußpuder, medikamentöse Schweißhemmer).

## Diagnostik und Therapie

Obwohl Haut- und Nagelpilzerkrankungen eher harmloser Natur sind, sind sie aber dennoch **behandlungsbedürftig**.

- Heute stehen hochwirksame **äußerlich anzuwendende Antipilzpräparate** in Creme, Pasten, Puder, Lotion und Gelzubereitung zur Verfügung.
- Beginnende und leichte Nagelpilzinfektionen können lokal mittels **Aufweichung der krankhaft veränderten Nagelpartien** und mit pilzabtötenden Nagellacken behandelt werden.
- Auch die **moderne Lasertherapie** ist häufig erfolgreich bei Nagelpilz.
- Ausgeprägtere Haut-, Schleimhaut- und Nagelpilzinfektionen müssen **innerlich mit**

**Tabletten** behandelt werden. Die Tabletten müssen bei Hautinfektionen über mehrere Wochen und bei Nagelpilzinfektionen über mehrere Monate lang eingenommen werden.

- Durch eine ausgewogene, vitalstoffreiche und vollwertige **Ernährung** können Sie Ihren Körper unterstützen. Durch eine Vitalstoff- oder Ernährungsanalyse können Sie bewußt Einfluß auf Ihre Gesundheit nehmen.

Jede länger bestehende Veränderung an der Haut und an den Nägeln sollte Sie einem Hautarzt zeigen. **Je eher behandelt wird, desto schneller der Erfolg.** Für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Weitere Informationen finden Sie im Gesundheits-Lexikon.