

„Fußpilz“

Ungefähr 15-30% der Europäer leiden irgendwann in ihrem Leben an einem Fußpilz. Die Übertragung der erregerehaltigen Hautschüppchen erfolgt entweder direkt von Mensch zu Mensch, durch Kontakt mit verunreinigten Böden (Dusche, Schwimmbad, Turnsaal) oder dem Tragen von Schuhen infizierter Personen.

Vor allem Feuchtigkeit und Wärme, kleinere Hautverletzungen an den Füßen, Minderdurchblutung der Füße (v. a. ältere Menschen und Raucher), Fußfehlstellungen, chronische Druckeinwirkungen auf die Füße (z. B. enges Schuhwerk) sowie Diabetes mellitus können eine Fußpilzinfektion begünstigen.

Erste Symptome

Fußpilze können als Bläschen erscheinen, als trockene Verhornungen oder als Zehenzwischenraum-Mykose (Mykose = Pilzerkrankung), die meist ihren Anfang zwischen dem 4. und 5. Zeh nimmt. Oft kommt es in den Zehenzwischenräumen und in den Falten unter den Zehen zu einer weißlichen Aufweichung der Haut mit möglichen schmerzvollen Einrissen und starkem Jucken.

Diagnose und Therapie

Eine Fußpilz-Erkrankung muss behandelt werden, da sie sich sonst auf die Zehennägel und andere Körperregionen ausbreitet. Bei Vorliegen der typischen Hautveränderungen und Symptome ist rasch ein (Haut)Arzt/Ärztin aufzusuchen. Dieser informiert Sie über die weiteren medizinischen Maßnahmen.

Die Behandlung von Pilzerkrankungen ist meist langwierig. Sie dauert umso länger, je später Sie zum Arzt/zur Ärztin gehen! Fußpilz kann äußerlich, z. B. durch Cremes oder innerlich mittels bestimmter Medikamente behandelt werden.

Tipps zur Vorbeugung

- Füße täglich waschen und zwischen den Zehen besonders gut abtrocknen. Zudem die Zehennägel regelmäßig schneiden.
- Damit die Haut geschmeidig bleibt sollte sie regelmäßig eingecremt werden. Hautrisse sind kleine Eintrittspforten für Erreger.
- Baumwoll- oder Wollsocken tragen und täglich wechseln. Synthetische Strümpfe vor allem im Sommer vermeiden, denn diese fördern das Schwitzen an den Füßen.
- Die Schuhe und besonders die Schuhsohlen sollten aus luftdurchlässigem Material (z. B. Leder) bestehen.
- Im Schwimmbad, in der Sauna, in Duschanlagen und Hotelzimmern immer (Bade)Schuhe tragen.
- Leidet jemand in der Familie unter Fußpilz so müssen alle Personen Hausschuhe tragen und jedes Familienmitglied sollte nur sein eigenes Handtuch benutzen.
- Vor allem Diabetiker sollten Füße und Zehen regelmäßig auf Pilzbefall hin untersuchen lassen.