

werden bei wiederkehrenden Hautpilzinfektionen. Heilerde wirkt entgiftend und entzündungshemmend.



Verhalten

- Fußhygiene konsequent beachten Füße täglich waschen, sorgfältig abtrocknen, täglich Socken wechseln.
- Luft- und schweißdurchlässige Socken und Strümpfe mit hohem Baumwollanteil bevorzugen.
- Den «Pilz» austrocknen.
- Socken, Strümpfe, Handtücher und Duschvorleger täglich wechseln und mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60° Celsius waschen.
- Bequeme Schuhe und diese regelmäßig wechseln.
- In Turnhallen, Saunen und Bädern nicht barfuß laufen.
- Pilzinfektionen entwickeln sich seltener bei einem intakten Immunsystem. Auf Ernährung, Schlaf und Bewegung achten.

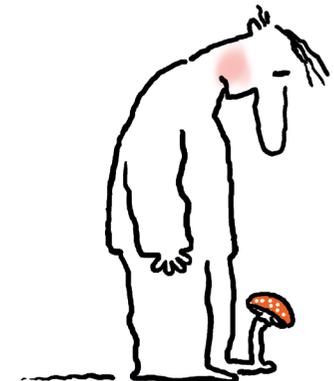
Fragen sie unser Apothekenteam

Fusspilz

Tipps bei Fusspilz, das sollten Sie wissen.



aprioris AG
Untermattweg 8 | Postfach | CH-3001 Bern
Phone +41 58 852 80 40 | Fax +41 58 852 80 41
info@aprioris.ch | www.aprioris.ch



Fusspilz



Krankheitsbild

- Ein Fusspilz ist eine oberflächliche Hautpilzinfektion, die häufig vom Dermatophyten *Trichophyton* verursacht wird. Sie wird von Haut zu Haut, über Oberflächen im Schwimmbad oder in der Sauna übertragen.
- Je nach Lokalisation unterscheidet man verschiedene Typen:
 - Typ **Zehenzwischenräume** meist zwischen dem 4. und 5. Zeh
 - Typ **Mokassin-Mykose** trockene Schuppung an der Fusssohle
 - Typ **entzündlich**, mit aufbrechenden Bläschen
- Die betroffene Haut ist weisser, aufgeweichter, abschälender und schuppiger als gesunde Haut und juckt.
- Häufig betroffen sind Personen die ausschliesslich geschlossene Schuhe tragen, täglich in Gemeinschaftseinrichtungen duschen (z.B. Sportler) oder auf Teppichböden ohne Strümpfe gehen.
- Fußpilz kommt bei barfuß laufenden Naturvölkern nicht vor.
- Zusätzliche Infektion der geschädigten Haut durch Bakterien. Auch der Pilzbefall der Nägel ist möglich.
- Fußpilz kann Mitreaktionen an den Handflächen und zwischen den Fingern hervorrufen (sog. «Mykid»).

Behandlung

- Fuß und Nagelpilz wegen der Ausbreitungsgefahr früh und konsequent behandeln.
- Bei Rezidiven ist ein Therapiewechsel angezeigt.
- Sind auch die Nägel befallen, empfiehlt es sich, die Infektion von innen mit Tabletten zu behandeln.

Aufgepasst

- Menschen mit Diabetes, Durchblutungsstörungen oder einer Immunschwäche gehören in ärztlich Behandlung. Hier kann der unbehandelte Fusspilz zum Ausgangspunkt großflächiger oder tiefergehender Hautinfektionen werden.
- Äusserlich anzuwendende Salben/Cremen mit Cortison haben auf pilzinfiltrierter Haut nichts zu suchen.



- Melden Sie sich bei uns oder Ihrem Hausarzt, falls die Empfehlungen nicht helfen, die Symptome sich verschlimmern oder Sie sich Sorgen machen.

Heilmittel

Schulmedizin

- Zur medikamentösen Behandlung wird der Wirkstoff Terbinafin ein Antimykotika eingesetzt. In schweren Fällen in Tablettenform, in allen anderen Fällen äusserlich.
- Für die lokale Behandlung stehen Cremen, Salben, Pasten und Tinkturen mit Wirkstoffen wie Terbinafin oder Ciclopirox zur Verfügung.
- Die Einmalanwendung gewisser Produkte ist bei unkompliziertem Fußpilz angebracht.
- Antimykotika stören überwiegend die Bildung der Zellwände der Pilze und wirken so hemmend auf die Vermehrung der Pilze (fungistatisch) oder töten diese ab (fungizid).



Komplementärmedizin

- Teebaumöl wirkt desinfizierend und fungizid. Es wird mit einem ölgetränkten Wattebausch auf die betroffenen Stellen aufgetragen.
- Zinkpasten trockenen die Hautstellen aus, entziehen dem Pilz seine Grundlage, die Feuchtigkeit und wirken so antimykotisch.
- Rosmarinsalbe 10% sorgt für einen bessere Durchblutung der Haut, hält diese gesund und stärkt so die Hautbarriere das Eindringen von Pilzen.



Hausmittel

- Fussbäder mit Meersalz oder Basensalzen halten die Haut gesund und wirken vorbeugend gegen Fusspilz.
- Waschungen mit Apfelessig wirken keimabtötend.
- Heilerde Packungen auf die betroffenen Stellen auftragen und trockenen lassen, den Pilz austrocknen. Heilerde kann versuchsweise zusätzlich innerlich eingenommen

