

Wie bekomme ich Fußpilz dauerhaft los?

➤➤ Fußpilz ist in der Regel sehr gut zu behandeln. Nur ist es wie mit einem Schnupfen – jeder kann sich jederzeit einen neuen Pilz einfangen. Er siedelt sich in den Feuchtgebieten der Zehenzwischenräume an, besonders gern zwischen kleinem Zeh und Nachbarzeh. Grundsätzlich sind die Symptome gut zu erkennen. An der betroffenen Stelle wird die Haut rissig, beginnt sich zu röten, zu schuppen und zu jucken. Da etwa 70 Prozent aller Hautpilzinfektionen vom gleichen Pilz, dem *Trichophyton rubrum*, verursacht werden, ist die Chance groß, ihn mit einer rezeptfreien Salbe selbst in den Griff zu bekommen.

Dem Pilz den Garaus machen

Cremen Sie morgens und abends. Reinigen Sie danach sorgfältig die Hände. Fußpilzsporen können sich überall auf der Haut ansiedeln, in der warmen Leistengegend genauso wie unter der weiblichen Brust. Sind die Beschwerden nach zwei Wochen nicht weg, sollten Sie zum Arzt gehen. Er kann durch eine Hautprobe den Problemkeim bestimmen und ein spezifisches Antimykotikum einsetzen, quasi ein Antibiotikum gegen Hautpilz. Bleibt der Fußpilz unbehandelt, besteht die Gefahr, dass er auf den Nagel übergreift und sehr viel länger Probleme bereitet. Die Haut erneuert sich innerhalb von vier Wochen. Ein Zehennagel dagegen braucht ein Jahr, bis er nach vorn gewachsen ist. Sobald ein Nagel beginnt, am Rand aufzusplittern und sich zu verfärben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Luftig und trocken

Dunkel, feucht und warm, das mag der Fußpilz besonders. Deshalb trifft es vor allem Menschen, die an den Füßen stark schwitzen, enge Schuhe tragen, viel Sport treiben oder häufig Gemeinschaftsduschen und -bäder besuchen. Auch Diabetiker haben oft damit zu kämpfen. Wichtig ist: Luft an die Füße lassen, zwischen den Zehen gut abtrocknen oder föhnen und in Hotelzimmern oder der Sauna Ba-



Unser Experte

Dr. Dirk Meyer-Rogge ist niedergelassener Dermatologe in Karlsruhe und landesweit beim Thema „Hautgesundheit“ aktiv.



Dr. Dirk Meyer-Rogge

deschuhe tragen. Auch wer es mit der Reinlichkeit übertreibt und sich den Säure- und Fettschutzmantel der Haut ‚wegduscht‘, öffnet dem Pilz Tür und Tor. Denn nicht der Kontakt, sondern das Eindringen in die Oberhaut führt zur Infektion. Ist der Abwehrschutz der Haut intakt und das Immunsystem stabil, hat Fußpilz kaum Chancen.“ **pt**



Haben Sie eine spannende Frage?

Gibt es eine Frage rund um Gesundheit, die Sie schon immer interessiert hat? Dann rufen Sie uns an. Ausgewählte Fragen werden fachkundig beantwortet und in *Gesundes Leben* veröffentlicht.

Telefon: (0711) 6 19 56 52

Impressum

Gesundes Leben – Das Gesundheitsmagazin der Mitgliederzeitung des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e.V., Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart, www.vdk-bawue.de, **Verlag und Redaktion:** wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-171, Fax: 06172 670-272, Mail: gesundedesleben@wdv.de, **Redaktion:** Beate Stotz-Jonas (v.i.S.d.P.), Birgit Schyma (bs), Britta Bühler (VdK), **Autoren:** Julia Kretschmer (jk), Yvonne Küster (yk), Karin Pittermann (pt), **Bildredaktion:** Corinna Gab, Andrei Haurylenka, **Creative Director:** Björn Kapsch, **Grafik:** Susanne Geiß, **Titelbild:** Getty Images/Caiaimage/Agnieszka Wozniak, **Anzeigenleitung:** Claudia Mecky, Tel.: 069 981904-894, Mail: anzeigenmarketing@wdv.de, **Media-Daten:** www.wdv.de, Druck: Mediengruppe Oberfranken - Druckereien GmbH & Co. KG, Körnerstr. 46, 04107 Leipzig. Die in *Gesundes Leben* veröffentlichten Anzeigen sowie in Teilaufgaben beigefügten Beilagen dienen der Finanzierung des Magazins und stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung des VdK dar. © 2019 wdv GmbH & Co. OHG. Mitteilung des Verlages aufgrund des § 5 Abs. 2 Hess. Gesetz über Freiheit und Recht der Presse: Verlag ist die Firma wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, HRA 3087 AG Bad Homburg, Gesellschafter: a) Zeitschriften VVG Verlags- und Verwaltungsgesellschaft mbH & Co. KG, HRA 3096 AG Bad Homburg, p.h.G.: Adolf Hilger und VVG Gesellschaft zur Verlagsbeteiligung und Verwaltung mbH, und b) VVG Gesellschaft zur Verlagsbeteiligung und Verwaltung mbH, HRB 5544 AG Bad Homburg, vertreten durch die Geschäftsführer Thomas Kuhn, Michael Kaschel und Hermann Steinbrecher, jeweils Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg.