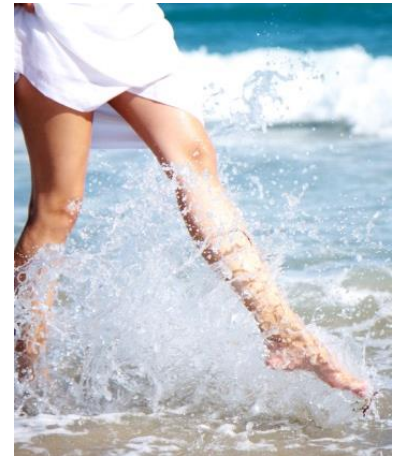


## Wenn es juckt und beisst am Fuss

**So schnell kann es gehen! – Fusspilz liebt das feucht-warme Klima in Duschen von Hallenbad und Sporthalle, in Sportschuhen und fühlt sich wohl in flauschigen Teppichböden sowie auf Yoga-Matten.**

**Zunächst juckt es nur zwischen den Zehen, dann brennt die Fusssohle und schliesslich verfärbt sich der Zehennagel. Pilzsporen sind leider für unser Auge unsichtbar. So bleibt nichts anderes übrig, als an die mögliche Ansteckungsgefahr zu denken und sich entsprechend zu schützen, denn die Behandlung ist häufig langwierig und mühsam.**



Der Fusspilz ist eine Volkskrankheit und kein rein kosmetisches Problem. Die häufigsten Erreger des Fusspilzes und des Nagelpilzes sind Fadenpilze, die sogenannten Dermatophyten. Die Pilzerreger werden von Mensch zu Mensch, oft über gemeinsam benutzte Gegenstände, übertragen. Nicht nur Nagelfeilen, Hornhautschwamm und Handtücher, sondern auch Bettvorleger, Teppiche und Sportmatten sind häufige Kontaminations-Quellen. Ist die Infektabwehr des Menschen geschwächt, wie zum Beispiel bei chronisch Erkrankten, älteren Menschen oder Diabetikern, oder liegen minimale Verletzungen, bakterielle Infektionen und aufgeweichte Haut vor, so ist die Anfälligkeit für eine Übertragung deutlich erhöht.

### Diagnose

Die Diagnose liegt in Händen des Arztes, denn hierfür ist eine mikroskopische Untersuchung und Anzüchtung des Erregers in einer Pilzkultur über mindestens drei Wochen erforderlich. Pilzerreger werden unter dem Mikroskop als Pilzfäden oder Hyphen bzw. Sporen direkt sichtbar. In der Kultur kann dann die Pilzart genau identifiziert werden. Dies ist für die Wahl der richtigen Behandlung entscheidend. Mögliche Differenzialdiagnose sind: Schuppenflechte (Psoriasis), Ekzem oder bakterielle Infektionen.

### Behandlung

Bei Nachweis der Pilzerreger sollte zumindest eine äusserliche Behandlung mit einer antimykotischen Lösung, Creme oder Salbe bzw. einem Nagellack erfolgen. Diese Medikamente enthalten verschiedene Breitband-Antimykotika und sind gegen zahlreiche Pilzarten wirksam. Die Anwendung muss regelmässig und über Wochen, beim Nagelpilz sogar über mehrere Monate durchgeführt werden. Begleitend sollten Socken und Handtücher mit mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden, damit alle Erreger sicher abgetötet sind. Bei hitzeempfindlichen Textilien besteht die Möglichkeit, Wäschedesinfektionsmittel in der Waschmaschine zu verwenden. Schuhe sollten immer gut gelüftet, getrocknet und mit pilzabtötenden Sprays desinfiziert werden.

In hartnäckigen Fällen oder ausgeprägtem Befall ist eine systemische, innerliche Therapie angeraten, um den Heilungsverlauf zu verkürzen, sinnvollerweise in Kombination mit der äusserlichen Behandlung.

### Vorsorge ist besser als Nachsorge

Es gibt gute Vorbeugemassnahmen gegen Fuss- und Nagelpilzkrankungen: In öffentlichen Einrichtungen (Schwimmbäder, Gemeinschaftsduschen und Umkleiden usw.) nicht barfuss laufen, gutes Abtrocknen der Füsse auch zwischen den Zehen nach der Dusche, täglich frische Strümpfe aus Naturfasern anlegen, atmungsaktive Schuhe tragen und insbesondere Sportschuhe immer gut austrocknen lassen.

Dr. med. Birgit Wörle  
Fachärztin für Dermatologie  
Ambulatorium für Dermatologie und Lasermedizin  
Hirslanden Klinik Meggen