



Ihre Apotheke informiert!

Liebe Kundin, lieber Kunde,
Fußpilz ist eine unangenehme Erkrankung. Eine konsequente Behandlung hilft, die unangenehmen Erscheinungen schnell wieder loszuwerden. In diesem Handzettel finden Sie Tipps, auf was Sie bei der Behandlung achten müssen und wie Sie eine erneute Infektion vermeiden können. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!
Ihr Apothekenteam

■ Fußpilz erkennen

Zu den typischen Symptomen für Fußpilz gehört Juckreiz zwischen den Zehen. Die Haut rötet sich, quillt weißlich auf oder reißt ein. Wer diese Symptome an sich bemerkt, sollte schleunigst handeln, damit sich der Fußpilz nicht weiter verschlimmert.

■ Wann zum Arzt?

Wenn der Fußpilz nur die Zehenzwischenräume betrifft, empfehlen wir Ihnen gerne ein Präparat für die Selbstmedikation. Sind bereits die Fußränder oder die Nägel befallen, sollten Sie sich ärztlich beraten lassen. Auch wenn Sie unter Diabetes, Durchblutungsstörungen oder einer Immunschwäche leiden oder Medikamente einnehmen, die die Immunabwehr unterdrücken, ist ein Arztbesuch notwendig.



■ Wie wird behandelt?

In der Regel reicht eine örtliche Behandlung aus. Wir beraten Sie gerne, welches Präparat und welche Form für Ihre Beschwerden am besten geeignet sind. Für alle Medikamente gilt: Sie sollten sich an die empfohlene Anwendungsdauer und -häufigkeit halten, damit alle Pilzsporen zuverlässig abgetötet werden. Die Behand-

lung sollte auch dann fortgesetzt werden, wenn sich die Symptome verbessern. Wenn sich die Beschwerden verschlimmern oder keine Besserung eintritt, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren.

■ Richtig anwenden

Tragen Sie die Präparate nicht nur zwischen den Zehen, sondern auch auf die Fußsohlen und die Fußränder auf. Dort siedeln sich die Pilzsporen ebenfalls gerne an. Selbst wenn nur ein Fuß befallen ist, sollten Sie zur Vorbeugung auch den anderen Fuß mitbehandeln.



■ Fußpilz vermeiden

Fußpilz ist ansteckend und wird durch Hautschüppchen übertragen. Deshalb ist das Risiko für eine Ansteckung besonders dort groß, wo viele unterschiedliche Menschen barfuß laufen, etwa in Schwimmbädern oder in Hotelzimmern. An diesen Orten sollten Sie stets Schuhe bzw. Badeschuhe tragen, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Wenn in der Familie jemand an Fußpilz erkrankt ist, ist eine gute Hygiene notwendig: Jedes Familienmitglied darf dann nur sein eigenes Handtuch benutzen (Duschvorleger nicht vergessen!) und hat seine eigene Nagelschere. Barfußlaufen in der Wohnung ist in dieser Zeit tabu.

■ Füße richtig pflegen

Auch mit der richtigen Fußpflege können Sie Fußpilz vorbeugen. Die Pilzsporen, aus denen sich Fußpilz entwickelt, vermehren sich bevorzugt in einem warmen und feuchten Klima. Deshalb sollten Sie nach dem Duschen oder Baden besonders die Zehenzwischenräume sorgfältig



abtrocknen. Auch in rissiger Haut kann sich Fußpilz einnisten. Deshalb sollten Sie regelmäßig nach dem Baden mit einem Bimsstein die Hornhaut entfernen und die Füße mit einer fett- und feuchtigkeitsreichen Creme pflegen. Kleine Verletzungen etwa bei der Nagelpflege sind mögliche Eintrittspforten für die Pilzsporen.

■ Der richtige Umgang mit Schuhen und Strümpfen

Tragen Sie Strümpfe aus atmungsaktiven Materialien wie Wolle oder Baumwolle, damit der Fußschweiß aufgenommen wird und sich nicht im Schuh anstaut. Schuhe sollten Sie nach dem Tragen für 24 Stunden auslüften lassen. Das gilt besonders für Sportler, die häufig luftundurchlässige Schuhe tragen und darin lange schwitzen. Wenn möglich, sollten Sie geschlossene Schuhe nur so kurz wie nötig tragen.

■ Wiederbefall verhindern

Nach einer überstandenen Fußpilzinfektion sollten Sie Handtücher und Socken bei mindestens 60 Grad waschen, um einen Wiederbefall zu verhindern. Wenn Textilien diese Temperatur nicht vertragen, empfehlen wir Ihnen gerne einen Wäschespüler, der auch bei niedrigeren Temperaturen Pilzsporen abtötet. Für Schuhe gibt es spezielle Desinfektionssprays.



Apothekenstempel