

# Fußpilz Kurzinfo für Patienten



Ihre Füße weisen mehrere dieser Symptome auf:

Die Haut ist gerötet, aufgeweicht, schuppig. Etwaige Wunden sind klein und nässend. Die feuchten Hautpartien haben einen Belag und riechen süßlich-verdächtig. Zwischen den Zehen finden sich Pusteln und Bläschen. Die Stellen können dauerhaft jucken.

Nach meiner Untersuchung schließe ich eine Psoriasis oder ein Ekzem aus. Ihre Füße sind von einer Pilzinfektion befallen.

Dieser Fußpilz kommt nicht von ungefähr. Sie haben ihn an einem Hot Spot aufgenommen. Dort finden sich auch die typischen Fadenpilze. Mikroskopisch kleine Pilzsporen haben sich im Zehen- bzw. Fußbereich angesiedelt. Tinea Pedis setzt sich auch an den Fußrändern und Fersen sowie im Fußgewölbe fest.

Zur Behandlung verschreibe ich Ihnen ein Antipilzmittel. Die unterschiedlichen Wirkstoffe können gegen Faden- und Hefepilze sowie gegen bakterielle Erreger helfen.

Bewährte Arzneistoffe sind z. B. Ciclopirox, Terbinafin, Naftifin, Bifonazol, Clotrimazol, Miconazol, Oxiconazol.

In besonderen Fällen verschreibe ich Tabletten. Meist erfolgt die Anwendung lokal auf der Haut. Ob Salbe, Gel, Creme, Lotion, Pulver oder Spray: Wichtig ist, dass Sie die Behandlung konsequent über den gesamten Zeitraum durchführen. Dieser kann mehrere Wochen umfassen.

Zusätzlich können Sie gern auf Hausmittel zurückgreifen. Mit Salzwasser bringen Sie zwar einen Fußpilz nicht zum Verschwinden. Ein Fußbad in einer Salzwasserlösung kann aber den Juckreiz dämpfen. Betroffene Stellen können Sie mit Watte betupfen, die Sie in Zitronensaft oder Apfelessig getränkt haben.

Besondere Achtsamkeit ist erforderlich, wenn Ihr Immunsystem bereits angegriffen ist, wenn Sie unter einer

Diabetes leiden oder wenn Sie von einem Venenproblem betroffen sind. Auch eine schlechte Durchblutung erhöht das Risiko von Komplikationen. Halten Sie nicht nur die notwendige Behandlung durch. Achten Sie unbedingt darauf, sich nicht erneut mit einem Haut- oder Nagelpilz zu infizieren.

Ihre Füße und Nägel werden es Ihnen danken, wenn Sie folgende Regeln beachten:

Für den Besuch von Schwimmbädern, Indoor-Pools, Duschräumen, Saunas, Spa-Bereichen und Fitness-Studios gilt: Laufen Sie nicht dort barfuß, wo Ihre nackten Füße auf Wärme plus Feuchtigkeit bzw. Nässe treffen. Tragen Sie also Bade- oder Aqua-Schuhe, Flip-Flops oder Sandalen – und stets nur die eigenen. Auch im Hotelzimmer niemals barfuß auftreten!

Fußduschen in Schwimmbädern schützen leider nicht. Ein Desinfektionsspray für Füße und Schuhe kann von Nutzen sein. Verwenden Sie ein Desinfektionsmittel jedoch nicht als Seifenersatz. Zu Hause reinigen Sie nach Gebrauch die Dusche und den Badezimmerboden.

Trocknen Sie Ihre Füße, vor allem zwischen den Zehen, sorgfältig ab. Sie können dafür einen Föhn einsetzen.

Vermeiden Sie Plastik- bzw. Gummischuhe oder Synthetik-Socken, in denen Sie schwitzen. Wechseln Sie Ihre Socken täglich. Ziehen Sie feuchte Schuhe erst wieder an, nachdem sie vollständig getrocknet sind. Stellen Sie Sportschuhe häufig zum Lüften in die Sonne.

Verteilen Sie Fußpilz-Sporen nicht im gemeinsamen Wäschekorb. Sammeln Sie getragene Socken, Handtücher, Bettwäsche etc. separat und waschen Sie diese Wäsche mit 60 Grad. Fügen Sie ein Hygiene-Wäsche-desinfektionsmittel dazu.

Bei angemessener Pflege werden Sie nach und nach bemerken, wie der Fußpilz verschwindet und sich Ihre Haut bessert. Vereinbaren Sie zur Sicherheit einen Termin bei mir zur Nachkontrolle.

Ihre Dr. Ildikó Jánossy

Handreichung für Fußpilz-Patienten  
der Praxis Dr. med. Jánossy

Zuletzt bearbeitet 02.2024