

So schützen Sie Ihre Füße und Zehen

Nie wieder Nagelpilz

Er folgt meist auf eine Fußpilzkrankung, heilt nicht von selbst, ist weitverbreitet und extrem hartnäckig – der Nagelpilz. Wichtig ist, dass betroffene Fußpflegekunden dem tückischen Übel mit der erforderlichen Konsequenz zu Leibe rücken und sich bestmöglich vor Rückfällen schützen.

Ein Nagelpilz beginnt meist am freien Rand des Nagels und entwickelt sich zur Nagelmitte hin. Am Anfang sind die Symptome eher unspektakulär und werden oft übersehen: Der perlmuttartige Glanz der Nagelplatte trübt ein, und die Nägel verfärben sich milchig trüb. Auch gelbliche bis bräunliche Verfärbungen sind typisch. Im Verlauf der Infektion bildet sich unter der Nagelplatte eine Verhornung. Der Nagel verdickt sich, wird bröselig und hebt sich teilweise vom Nagelbett ab. Schlimmstenfalls kann der Pilz den gesamten Nagel zerstören.

Therapie

Fest eingebettet in Nagel und Nagelwurzel (Nagelmatrix) sind Pilze für therapeutische Wirkstoffe kaum zu erreichen. Nagelpilz gehört daher zu den hartnäckigsten aller Pilzinfektionen und erfordert eine langfristige Behandlung mit sehr viel Geduld auf Patientenseite. Es wird empfohlen, eine Nagelmykose ärztlich abklären zu lassen. Der Mediziner kann den Pilzbefall durch eine Laboruntersuchung typisieren und so entscheiden, welche Behandlung die best-möglichen Heilungschancen verspricht.

Die Behandlung kann systemisch, also in Tablettenform erfolgen. Die hierbei eingesetzten Arzneimittel enthalten Wirkstoffe wie Terbinafin, Itraconazol, Griseofulvin oder Fluconazol und sind verschreibungspflichtig.

Alternativ kann Nagelpilz auch topisch, das heißt mit einem wirkstoffhaltigen Nagellack behandelt werden. Hierfür sind in Apotheken fünf- beziehungsweise achtprozentige Lacke mit den antimykotischen Wirkstoffen Amorolfen und Ciclopirox sowie ein Präparat mit einem Prozent Bifonazol und 40 Prozent Harnstoff erhältlich.

Zusätzlich: gesunde Nägel schützen

Generell ist die Behandlung mit einem Wirkstofflack nach aktueller Expertenmeinung nur dann empfohlen, wenn weniger als 50 Prozent der Nagelplatte befallen sind und keine Matrixbeteiligung vorliegt. Auch wird empfohlen, die betroffenen Nägel von einem Podologen beschleifen zu lassen. Durch Abtragen der Nagelplatte wird nicht nur die Pilzmasse reduziert, sondern darüber hinaus das Eindringen des Wirkstoffes in den Nagel und die darunter liegende Hornhaut erleichtert. Da eine Nagelpilzkrankung hochinfektiös ist, sollten außerdem Maßnahmen zum Schutz der gesunden Nägel ergriffen werden. Hierfür bieten sich spezielle Nagelschutzpräparate (GEHWOL med Nagel- und Hautschutz-Öl, erhältlich auch in Fußpflegepraxen) mit dem Anti-Pilz-Wirkstoff Clotrimazol an. Diese hemmen das Pilzwachstum, und ihre Pflegeformel mit Weizenkeimöl und Panthenol stärkt die Hautbarriere im sensiblen Nagelfalz, sodass Pilze nicht eindringen können.

So beugen Sie einer Pilzinfektion vor:

- Füße waschen: Tägliches Waschen befreit von Schmutz, Schweiß und oberflächlich anhaftenden Bakterien sowie Pilzen. Überaus wohltuend, desodorierend und desinfizierend wirkt ein Entspannungsfußbad mit natürlichen ätherischen Ölen (z. B. GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad).
- Füße „trockenlegen“: Nach jedem Wasserkontakt ist gründliches Abtrocknen wichtig. Dabei gilt: Zehenzwischenräume nicht vergessen!
- Füße eincremen: Cremes mit hochwertigen Pflegekomponenten, die für eine intakte Hautbarriere sorgen, sollten täglich verwendet werden. GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN aus der Fußpflegepraxis zum Beispiel enthält neben pflegender Aloe vera, Jojobaöl und Sheabutter auch antimikrobiell und gegen Pilze wirkende Inhaltsstoffe wie Deozinc, Climbazol, Rosmarin- und Lavendelöl.
- Füße lüften: Fußpilz gedeiht besonders gut im feuchtwarmen Klima von geschlossenem Schuhwerk, etwa in Gummistiefeln und luftundurchlässigen Sportschuhen, sowie in synthetischen Strümpfen. Vorbeugen kann, wer die Schuhe von Tag zu Tag wechselt und nach jedem Tragen gut trocknen und lüften lässt.
- Strümpfe aus Naturfasern und täglicher Wechsel verbessern das Klima im Schuh. Zusätzlich gut: Schuhe auslüften und regelmäßig mit einem Fuß- und Schuhdeo (z. B. GEHWOL Fuß + Schuh Deo) aussprühen.
- Füße nicht einengen: Enges, schlecht sitzendes Schuhwerk scheuert auf der Fußhaut und schafft auf diese Weise Eintrittspforten für Fußpilze.
- Füße schützen: Im Schwimmbad, in der Sauna, Hotels, Umkleiden und in Gemeinschaftsduschen schützen Badesandalen vor einer Pilzinfektion.