

## **Wenn es an den Füßen juckt und kribbelt**

**- Jucken, Rötungen und poröse Nägel: Fußpilz ist eine unangenehme Infektionskrankheit der Haut, die man nur durch konsequente Behandlung mit Arzneimitteln wieder los wird. Am besten ist es daher, sich wirkungsvoll zu schützen.**

**Potsdam** – Pilze gibt es nicht nur im Wald oder auf der Speisekarte. Manche Vertreter suchen sich leider auch einen anderen Aufenthaltsort: den menschlichen Körper. Und das wird dann unangenehm, zum Beispiel beim sehr verbreiteten Fußpilz. Die Apotheker im Land Brandenburg informieren, wer besonders gefährdet ist und wie man sich vor Fußpilz schützen kann.

„Rote schuppige Haut, kleine Bläschen zusammen mit Juckreiz zwischen den Zehen sowie Risse in der Haut: Das sind typische Anzeichen einer Pilzerkrankung“, sagt Astrid Markow, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. Die Gefahr, sich mit Fußpilz zu infizieren, lauert vor allem dort, wo viele Menschen barfuß laufen: im Schwimmbad, in Duschräumen, in Saunen, in öffentlichen Umkleiden aber auch in Hotelzimmern. „Gerade warme, feuchte Räume bieten dem Fußpilz einen besonders guten Nährboden“, weiß die Apothekerin. Sie rät deshalb dazu, im Schwimmbad und in Duschräumen Badelatschen zu tragen.

Ist der Pilz erst einmal mit den Füßen in Berührung gekommen, hat er in zu engen Schuhen oder in Gummistiefeln leichtes Spiel. Bestimmte Gruppen, wie zum Beispiel Diabetiker, Patienten mit Durchblutungsstörungen und ältere Menschen sind besonders anfällig für eine Pilzinfektion. Eine weitere Gruppe mit erhöhtem Risiko an Fußpilz zu erkranken, sind Arbeiter, die aus beruflichen Gründen gezwungen sind, dichtes Schuhwerk zu tragen. Aber auch Sportler und Wanderer sind gefährdet. „Ihre Füße stecken oft lange Zeit in Turnschuhen oder in luftundurchlässigen, feuchten Kunststoffschuhen“, sagt Markow. Fußpilz ist ansteckend. Meistens geschieht dies durch direkten oder indirekten Kontakt mit zum Beispiel Handtüchern, Schuhen oder Fußböden. Familienmitglieder sollten deshalb besonders gut aufpassen.

Pilzinfektionen sind oft langwierig. „Arzneimittel gegen Fußpilz, wie Salben, sollten aus diesem Grund so lange wie vorgeschrieben angewendet werden“, rät Markow. „Auch dann, wenn die Beschwerden schon nach wenigen Tagen verschwinden.“ Der Grund: Der Pilz kann sich noch in den tieferen Hautschichten befinden und jeder Zeit wieder aktiv werden.

Um sich wirkungsvoll vor Fußpilz zu schützen, ist es aus Sicht der Apotheker im Land Brandenburg ratsam, die Füße nach dem Waschen gründlich abzutrocknen und auch die Zehenzwischenräume nicht zu vergessen. Astrid Markow: „Fußpilz mag besonders aufgeweichte, feuchte Haut, da die Erreger hier leichter eindringen können. Bei trockenen Füßen wird den Pilzsporen die Grundlage für eine Vermehrung entzogen.“ Hilfreich ist es außerdem, Waschlappen, Handtücher und Strümpfe täglich zu wechseln und bei 60 Grad zu waschen.

### **Fußpilz unbedingt ernst nehmen:**

Wer Fußpilz unbehandelt lässt, riskiert Folgeerkrankungen. Fußpilz kann sich von seiner Haupteintrittspforte, dem Zehenzwischenraum, oft auf größere Fußbereiche, wie Fußrücken, -sohle oder Ferse, ausbreiten.

Fußpilz schwächt auf Dauer die Abwehrfunktion der Haut. Andere Krankheitserreger können dann über die befallenen Hautbereiche in den Körper eindringen und zum Beispiel eitrige Entzündungen verursachen.

**Quelle:** Aktuelle Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO).

**Bildzeile:**

Um sich wirkungsvoll vor Fußpilz zu schützen, empfehlen die Apotheker im Land Brandenburg, nach dem Duschen besonders die Zehenzwischenräume gründlich abzutrocknen. Dort sind beliebte Nistplätze für Pilze, weil sich hier leicht feuchte Kammern bilden können.

**Foto:** Alois Müller/Abdruck honorarfrei

**Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:**

**Apothekerin Astrid Markow, Telefon: 0331-888660**

**Falls ich einmal nicht erreichbar bin, wird Ihnen unter 0331-888660 weitergeholfen.**

**Herausgeber:**

Landesapothekerkammer Brandenburg  
Telefon: 0331-888660  
Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.  
Telefon: 0331-888650  
Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18  
14478 Potsdam

**Kontakt:**

Apothekerin Astrid Markow  
Landesapothekerkammer Brandenburg  
Am Buchhorst 18  
14478 Potsdam  
**Tel. 0331-888660**  
**Fax 0331-8886620**