

Unsere Tipps zum Thema:

# Fußpilz

[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

**1A**  
PHARMA

## Wichtiger Hinweis für Leser

Die in dieser Information enthaltenen Angaben beruhen auf der Erfahrung der Autoren und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis bei Drucklegung. Auf die Angaben wurde größte Sorgfalt verwandt, für die in dieser Information enthaltenen Empfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Sie sollten daher immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente lesen. Bei jeder Unsicherheit hinsichtlich Ihrer Beschwerden oder des weiteren Vorgehens ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Zu Risiken oder Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** 1 A Pharma GmbH, Keltenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

**Gestaltung:** Angerer Design, Valley

**Stand:** Februar 2013

## Ratgeber bei Fußpilz

### Was ist Fußpilz und woher kommt er?

Fußpilz ist eine meist harmlose aber häufige Infektionskrankheit der Haut. In den meisten Fällen wird diese Erkrankung durch Fadenpilze oder auch Hefepilze (v. a. *Candida albicans*) hervorgerufen, die in den oberen Hautschichten wachsen. Diese Erreger entwickeln sich am besten in einem feucht-warmen Klima wie in Schwimmbädern, Saunen oder öffentlichen Duschen aber auch in der eigenen Wohnung.

Vor allem im Sommer ist auch das feucht-warme Klima in den Schuhen ein idealer Ausbreitungsort für Pilze.

Die Verbreitung von Pilzinfektionen erfolgt über deren Fortpflanzungsorgane, die sogenannten Sporen. Diese Sporen befinden sich auf Hautschuppen, die überall verteilt werden und auf denen die Sporen mehrere Wochen überleben können. Sie haften dann nicht nur auf Böden, sondern auch auf Badematten, Handtüchern, Waschlappen und Bettwäsche.

## Wie macht sich eine Infektion bemerkbar und welche Folgen kann sie haben?

Typischerweise treten bei einer Fußpilzerkrankung erste Hautveränderungen in den Zehenzwischenräumen auf. Anfangs bildet sich meist nur eine leichte Schuppung, im späteren Verlauf treten oftmals Rötungen, Juckreiz, Hautrisse, Nässen oder Blasenbildung auf.

Wird eine Pilzerkrankung über einen längeren Zeitraum nicht behandelt, besteht die Gefahr, dass die Infektion auch auf die Nägel übergreift und dann meist schwieriger zu behandeln ist.

Auch können durch die Hautrisse Bakterien in die Haut eindringen und sich über die Lymphbahnen verbreiten, was gegebenenfalls zur sogenannten Wundrose führen kann, einer akuten fieberhaften Erkrankung.

## Wer ist besonders gefährdet oder betroffen?

Besonders gefährdet sind die Hautstellen, die durch äußere oder innere Einflüsse geschädigt sind und somit die Abwehr- und Schutzfunktion herabgesetzt ist. Vor allem ältere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem oder Personen mit Durchblutungsstörungen, sowie Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko an Fußpilz zu erkranken. Vor allem Männer und auch sportlich aktive Menschen sind durch erhöhte oder übermäßige Schweißabsonderung an den Füßen stärker gefährdet.



*Vor allem ältere und sportlich aktive Menschen sind gefährdet, an Fußpilz zu erkranken.*

## Was können Sie selbst dagegen tun?

Die Therapie erfolgt in der Regel mit Cremes, welche Wirkstoffe enthalten, die die Erreger abtöten, sogenannte Antimykotika wie z.B. Clotrimazol. Um dem Fußpilz dauerhaft den Garaus zu machen, sollte die Behandlung nicht schon nach dem Abklingen der Symptome abgebrochen werden, sondern in jedem Fall über den in der Packungsbeilage angegebenen oder vom Arzt verordneten Zeitraum fortgesetzt werden.

Um einen dauerhaften Therapieerfolg zu erzielen und eine erneute Infektion zu verhindern, sollten Sie ein paar einfache Regeln beachten:

- Tragen Sie bequeme und nicht zu enge oder zu große Schuhe. Lassen Sie die Schuhe gut trocknen, bevor Sie sie wieder anziehen (d.h. wechseln Sie die Schuhe möglichst täglich) und desinfizieren Sie sie mit einem Spray oder Puder. Bei Problemen mit Schweißfüßen kann die Anwendung von austrocknenden Cremes oder Puder sinnvoll sein.

- Wählen Sie Schuhe aus atmungsaktiven luftdurchlässigen Materialien wie z. B. Leder, um ein zu feuchtes und warmes Klima zu vermeiden.
- Tragen Sie Strümpfe aus Baumwolle bzw. aus atmungsaktivem Material (vor allem, wenn Sie Sport betreiben) und wechseln Sie diese täglich. Es empfiehlt sich die Strümpfe, wenn möglich bei Koch-Temperatur zu waschen oder zusätzlich einen desinfizierenden Wäschespüler zu verwenden.
- Waschen Sie täglich Ihre Füße und trocknen Sie sie sorgfältig ab, vor allem die Zehenzwischenräume. Um eine Ansteckungsgefahr von anderen Hautbereichen oder Familienmitgliedern möglichst gering zu halten, sollten Sie dafür ein eigenes „Fußhandtuch“ verwenden.
- Wechseln Sie auch Ihre Handtücher regelmäßig und waschen Sie sie bei mindestens 60°C.
- Tragen Sie in Schwimmbädern, Saunen oder öffentlichen Duschen Badeschuhe und laufen Sie auch zu Hause nicht barfuss.



*Laufen Sie auch zuhause nicht barfuss*



## Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es sich um eine Pilzinfektion handelt, wenn sich die Beschwerden trotz einer Behandlung verschlimmern oder immer wiederkehren, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dieser kann dann geeignete Maßnahmen ergreifen und mögliche andere Ursachen (z. B. Allergien, Durchblutungsstörungen in den Beinen) ausschließen.

## Wie sollten Sie Clotrimazol-haltige Cremes anwenden?

Grundsätzlich sollte eine Fußpilzinfektion so früh wie möglich behandelt werden, um eine Ausbreitung auf andere Haut- oder Körperbereiche zu vermeiden.

Reinigen Sie vor der Anwendung gründlich die befallenen Hautstellen sowie die Hände und trocknen Sie sie sorgfältig ab.

Soweit vom Arzt nicht anders verordnet, tragen Sie Clotrimazol-haltige Cremes 2-3mal täglich dünn auf die erkrankten Hautstellen und die umgebenden Hautpartien auf. Meistens genügt eine kleine Menge Creme (ca.  $\frac{1}{2}$  cm Stranglänge) für eine etwa handtellergroße Fläche.

Reiben Sie die Creme leicht in die Haut ein und waschen Sie sich auch danach gründlich die Hände um weitere Infektionen zu vermeiden.

Die Dauer der Behandlung richtet sich nach der Erkrankungsart und ist unterschiedlich lang. Wichtig für einen Erfolg der Behandlung ist eine regelmäßige und ausreichende lange Anwendung der Creme.

Um eine vollständige Ausheilung zu erreichen, sollten Sie die Behandlung regelmäßig und konsequent über mindestens 4 Wochen durchführen, auch wenn Sie den Eindruck haben, dass die akute Entzündung und unangenehme Begleiterscheinungen (wie Juckreiz) vorbei sind und die Beschwerden nachlassen. Klingen die Beschwerden jedoch auch nach dieser Zeit nicht ab, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Wird die Behandlung frühzeitig abgebrochen, erhöht sich das Risiko eines Rückfalls, da entweder ein Teil der Pilze überlebt oder die noch nicht vollständig erholte Haut anfälliger für einen erneuten Pilzbefall ist.

# Terbinafin Creme - 1 A Pharma®

## Das Mittel zur Wahl bei Fußpilz

- Packungsgrößen mit 15 g und 30 g
- Anwendung nur einmal täglich für eine Woche
- Pilztötender Wirkstoff
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



### Terbinafin Creme - 1 A Pharma®, 10 mg/1 g Creme:

**Wirkstoff:** Terbinafinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** 1 g Creme enth. 10 mg Terbinafinhydrochlorid; Na-hydroxid (E524), Benzylalkohol, Sorbitanstearat (E491), Cetylpalmitat (Ph. Eur.), Cetylalkohol (Ph. Eur.), Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Polysorbitat 60 (E435), Isopropylmyristat (Ph. Eur.), Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgeb.:** Pilzinfekt. der Haut, die durch Dermatophyten, wie Trichophyton (z. B. T. rubrum, T. mentagrophytes, T. verrucosum, T. violaceum), Microsporum canis und Epidermophyton floccosum verursacht werden. Heifeinfekt. der Haut, haupts. jene, die durch die Gattung Candida (z. B. Candida albicans) verursacht werden. Pityriasis (Tinea) versicolor, verursacht durch Pityrosporum orbiculare (Malassezia furfur). **Gegenanz.:** Überempf. geg. Terbinafin od. sonst. Bestandt. **Nebenwirk.:** allerg. Reakt. (Pruritus, Hautausschlag, bullöse Dermatitis, Urtikaria); Röt., Hautausschlag, Juckreiz, Brennen an der Applikationsst. Enthält Cetylalkohol u. Cetylstearylalkohol. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51004421 **Stand:** Juni 2010

# Clotrimazol 1 % Creme - 1 A Pharma®

Bei Pilzinfektionen der Haut sowie Infektionen durch *Corynebacterium minutissimum*

- Packungsgrößen mit 20 g und 50 g
- Breitspektrum-Antimykotikum
- Anwendbar in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



## Clotrimazol 1 % Creme - 1 A Pharma:

**Wirkstoff:** Clotrimazol. **Zusammensetz.:** 1 g Creme enth. 10 mg Clotrimazol, Benzylalkohol, Cetylpalmitat (Ph.Eur.), Cetylstearylalkohol (Ph.Eur.), dickflüssiges Paraffin, Polysorbitat 60, Sorbitanstearat, ger. Wasser. **Anwendungsgeb.:** Mykosen d. Haut durch Dermatophyten, Hefen (z. B. Candida-Arten), Schimmelpilze u. and. wie *Malassezia furfur* sowie Infekt. durch *Corynebacterium minutissimum*, z. B. Mykosen d. Füße, d. Haut u. Hautfalten, oberflächl. Candidosen, Pityriasis versicolor, Erythrasma. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Clotrimazol bzw. and. Imidazolderivate od. sonst. Bestandt. **Nebenwirk.:** Vorüberg. Hautirritat. an d. behand. Stellen (z. B. Brennen, Stechen, Rötung). Allerg. Reak. auf Cetylstearylalkohol an d. Haut u. Schleimhaut. Enthält Cetylstearylalkohol. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig **Mat-Nr.:** 3/51004951 **Stand:** Juni 2011

# Miconazolnitrat Creme - 1 A Pharma®

## Bei Pilzinfektionen zwischen den Zehen und in Hautfalten

- Packungsgrößen mit 25 g und 50 g
- Breites Wirkspektrum einschl. bestimmter grampositiver Bazillen und Kokken
- Auch bei sekundär infizierten Pilzinfektionen geeignet
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



### **Miconazolnitrat Creme - 1 A Pharma, 20 mg/1 g Creme:**

**Wirkstoff:** Miconazolnitrat. Zusammensetzung: 1 g Creme enthält 20 mg Miconazolnitrat, Benzoesäure, Butylhydroxyanisol (Ph.Eur.), dickflüssiges Paraffin, Polyethylenglycol-1500-(mono, di)-stearat, Poly(oxyethylen)-x-glyceroltri(oleat, linolat), ger. Wasser. **Anwendungsgeb.:** Interdigitalmykosen, Mykosen der Hautfalten. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Miconazol oder sonst. Bestandt. **Nebenwirk.:** Allerg. Reakt. einschl. angioneurot. Ödem u. anaphylakt. Reakt.; Hautirritationen m. Rötung, Stechen oder Brennen; Urtikaria, Kontaktdermatitis, Hautausschlag, Schwell., Pruritus, Wärmeempfinden, Depigmentierung. Enthält Benzoesäure und Butylhydroxyanisol. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig **Mat-Nr.:** 3/5100495 **Stand:** August 2012





# Gute Besserung wünscht Ihnen 1 A Pharma

Wir beraten Sie gerne:

Weitere Informationen und Ratgeber von 1 A Pharma  
finden Sie unter [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching  
Tel.: 089/613 88 25-0  
Fax: 089/613 88 25-65  
[info@1apharma.com](mailto:info@1apharma.com)

