

## Nagelpilz

# Gelber Nagel ist Tabuthema

VON ANETTE BRECHT-FISCHER



Fußpflege (Bild: ddp) 🔍

Peinliche Sache, man spricht nicht darüber am besten, man verdrängt es erst einmal. So geht es den meisten Menschen, wenn sie eine gelbliche Verfärbung und eine Verdickung des Zehennagels entdecken.

Nagelpilz ist genau so ein Tabuthema wie Fußpilz. Dabei ist rasches Handeln wichtig, denn dann wird man den Pilz viel schneller wieder los als wenn man Wochen und Monate wartet.

Hervorgerufen wird der Nagelpilz durch eine Infektion mit verschiedenen Hautpilzen, die überall vorkommen. Sie lieben eine feuchte und warme Umgebung, in der sie sich besonders gut vermehren können. Deshalb findet man sie häufig in Schwimmbädern, Duschen oder Umkleidekabinen. Doch selbst, wenn die Pilzsporen auf die Haut gelangen, heißt das noch lange nicht, dass man auch angesteckt wird.

"Die Erreger infizieren leichter bereits geschädigte als völlig gesunde Haut. Ebenso sind Diabetiker oder Menschen mit schlechter Durchblutung an den Füßen empfänglicher für die Pilze", erklärt Julia Welzel, Chefärztin der Dermatologie am Klinikum Augsburg. Außerdem schützt uns unser Immunsystem in den meisten Fällen vor derartigen Angriffen.

Oft geht dem Nagelpilz ein Fußpilz voraus. "Er befällt die Haut in den Zehenzwischenräumen, was sich durch Juckreiz, Weißfärbung und Quellung der Haut, manchmal auch mit Einrissen zeigt", so die Medizinerin. Wird der Hautpilz nicht konsequent behandelt, besteht die Gefahr, dass der Erreger sich auch auf die Zehennägel ausbreitet.

Ein Nagelpilz befällt in den allermeisten Fällen die Fußnägel und nur selten die Fingernägel. Das liegt ganz einfach daran, dass wir unsere Füße tagein tagaus in oft enge und schlecht belüftete Schuhe stecken. Dort herrscht dann die feucht-warme Umgebung, die der Pilz so liebt.

Die Infektion beginnt meist am vorderen Rand des Nagels, weil sich der Erreger am Übergang von Haut und Nagel einnistet. In anderen Fällen startet der Pilz seinen Angriff vom seitlichen Rand des Nagels aus, wobei kleine Verletzungen, die beim Nägelschneiden entstehen können, die Sache begünstigen.

## Schnelles Handeln ist angesagt

Nach und nach befällt der Pilz den ganzen Nagel, der sich dabei gelblich verfärbt. Der Nagel verdickt sich und kann stückchenweise abbröckeln. Die gesamte Nagelplatte wird langsam zerstört. Wenn man die ersten Anzeichen entdeckt, sollte man schnell handeln. "Sonst besteht die Gefahr, dass sich die Infektion auf andere Nägel ausbreitet", warnt die Hautärztin Welzel.

Die Pilzinfektion wird mit einem speziellen Nagellack behandelt, der einen pilzhemmenden Wirkstoff enthält. Zuvor muss der Nagel ganz

## Hautpilze vermeiden

Nie Fußdesinfektionsspender in Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen benutzen, denn hier lauern besonders viele Pilze. In den meisten Schwimmbädern sind sie bereits abgeschafft worden. In Hotelzimmern sollten immer Hausschuhe getragen werden. Sogar an den aufragenden Fußteilen von Hotelbetten können sich die Hautpilze der früheren Schläfer befinden. Für ein trockenes Fußklima sorgen: Dabei helfen Strümpfe mit großem Naturfaseranteil, die täglich gewechselt werden sollten. Turnschuhe und luftundurchlässige Schuhe sollten nur kurze Zeit getragen werden. Lederschuhe gilt es, nach Gebrauch gut durchrocknen zu lassen: also mit Zeitungspapier aus-stopfen oder Schuhspanner aus Zedernholz benutzen. Am besten ist es, wenn die Schuhe jeden Tag gewechselt werden. Ist der Pilz erst mal da gelten folgende Pflegetipps: Socken täglich wechseln. - Eigenes Handtuch für die Füße benutzen, täglich wechseln. - Füße immer sorgfältig abtrocknen. - Zehenzwischenräume trocken föhnen. - Pflegecreme für die Füße benutzen. - Handtücher und Socken bei mindestens 60 Grad waschen. - Für empfindliche Wäsche, die nicht mit 60 Grad gewaschen werden kann, gibt es desinfizierende Waschzusätze in der Apotheke. - Nie in Räumen barfuß laufen

kurz geschnitten und so viel wie möglich von seiner Oberfläche abgefeilt und abgehobelt werden.

So wird befallenes Nagelmaterial entfernt und die Oberfläche aufgeraut, damit der Wirkstoff gut eindringen und den Pilz abtöten kann. Der Lack muss immer wieder neu aufgetragen werden. Abhängig von der Größe der befallenen Stelle dauert die Behandlung einige Wochen oder sogar Monate, denn der infizierte Bereich des Nagels muss vollständig herauswachsen.

Bei starkem Befall kann der Hautarzt die betroffene Nagelplatte auflösen und entfernen. Dann besteht eher die Chance, dass ein neuer, gesunder Nagel nach wächst. Dies dauert seine Zeit, denn ein Fußnagel braucht dazu sechs oder mehr Monate.

In schweren Fällen verordnet der Arzt ergänzend Tabletten mit einem Antipilzwirkstoff, der von innen den Pilz bekämpft. Diese Kombinationstherapie steigert den Erfolg der Behandlung.

[ document info ]  
Copyright © FR-online.de 2009  
Dokument erstellt am 28.07.2009 um 12:12:02 Uhr  
Letzte Änderung am 28.07.2009 um 18:32:38 Uhr  
Erscheinungsdatum 28.07.2009 | Ausgabe: fr

URL: [http://www.fr-online.de/in\\_und\\_ausland/wissen\\_und\\_bildung/aktuell/?em\\_cnt=1855222&em\\_loc=1739](http://www.fr-online.de/in_und_ausland/wissen_und_bildung/aktuell/?em_cnt=1855222&em_loc=1739) fuß laufen.