

Wenn der Pilz Fuß fasst

Ein feuchtwarmes Fußklima ist der perfekte Nährboden für Pilze. Eine Infektion mit **Fußpilz** kann daher sehr hartnäckig sein und muss konsequent behandelt werden. Umso wichtiger ist es, sie zu vermeiden.



© rico287 / stock.adobe.com

weiter. Über 80 Prozent der Infektionen werden von Fadenpilzen (Dermatophyten) wie *Trichophyton rubrum* ausgelöst. Sehr selten sind Hefe- oder Schimmelpilze die Ursache. Pilze können im Prinzip den ganzen Körper besiedeln, sodass die Gefahr, die von einem Fußpilz ausgeht, nicht unterschätzt werden sollte.

Schleichende Übernahme Dermatophyten dringen in die Haut ein, indem sie das Keratin der äußeren Hornschicht enzymatisch aufspalten. Nach und nach bilden sie dort ein Pilzgeflecht, das in tiefer gelegene Hautschichten einwächst. Dadurch wird das Immunsystem aktiviert. Es versucht, den Pilz zurückzudrängen, indem es eine Entzündungsreaktion auslöst, was die typischen Hautrötungen und den Juckreiz verursacht. Um den Pilz loszuwerden, erneuert sich zudem die Hornschicht schneller als gewöhnlich, wodurch sie dicker wird und stark schuppt. Da der Pilz sich aber von ihr ernährt, kann er in den Abschilferungen wochenlang überleben. So wird hochinfektiöses Hautschuppenmaterial überall dort verteilt, wo Infizierte barfuß gehen.

Fußpilz ist eine häufige Krankheit. Jeder dritte Mensch aus Industrieländern ist mittlerweile betroffen – Tendenz steigend. Das Risiko, sich zu infizieren besteht vor allem dort, wo viele Menschen mit nackten Füßen unterwegs sind. So sind insbesondere Schwimmhallen, Saunen, Umkleieräume oder Teppichböden in Hotelzimmern mit vielen Pilzen besiedelt. Einem gesunden Fuß können diese meist nichts

anhaben. Ist jedoch die Hautbarriere geschädigt – etwa durch ein geschwächtes Immunsystem oder Hautverletzungen – kann der Pilz sich am Fuß ansiedeln. Vor allem in den Zehenzwischenräumen findet er perfekte Bedingungen, um sich auszubreiten, denn dort ist es warm und meist ein wenig feucht. Fußpilz (*Tinea pedum*) löst einen starken Juckreiz aus. Gibt man ihm nach und kratzt, strapaziert man die umliegenden Hautregionen und trägt den Pilz

Teufelskreis An den Rändern der entzündeten und juckenden Areale können sich kleine Pusteln bilden. Da die Füße einem ständigen mechanischen Druck ausgesetzt sind, wird die Haut weiter gereizt. Mikrorisse entstehen, in denen sich der Pilz noch weiter ausbreiten kann; von den Zehen und den Zehennägeln über den Fußrücken bis hin zur Fuß-

sohle. Wer kratzt, kann den Pilz unter seinen Nägeln verschleppen und ihn so überall auf dem Körper verteilen. Dasselbe gilt für das Abtrocknen mit kontaminierten Handtüchern. Ein Fußpilz ist keine harmlose Erkrankung, denn er schwächt das Immunsystem und kann so zu schwerwiegenden Komplikationen wie etwa einer durch Bakterien verursachten Wundrose führen.

Schnelle Behandlung nötig

Damit der Fußpilz gezielt behandelt werden kann, muss der Arzt zuerst einmal feststellen, welche Pilzart die Infektion ausgelöst hat. Dazu schabt er einige Hautschuppen an der infizierten Stelle ab und legt damit eine Pilzkultur an. Ist die Art identifiziert, wird die Behandlung daraufhin abgestimmt. Bei einer noch nicht weit fortgeschrittenen Erkrankung reicht meist eine äußerliche Behandlung mit Antimykotika wie Bifonazol, Ciclopirox, Clotrimazol, Terbinafin oder Miconazol, die als Spray, Creme oder Lotion aufgetragen werden. Sie hemmen den Aufbau der Zellmembran der Pilze und verhindern so deren Wachstum. Wer zu stark schwitzenden Füßen neigt, sollte eher auf Clotrimazol oder Miconazol zurückgreifen, die es auch als Puder gibt. Der Wirkstoff Bifonazol wirkt auch entzündungshemmend, sodass sich die Hautirritationen schneller beruhigen. Die Behandlung muss konsequent über zwei bis vier Wochen durchgeführt werden. Es existiert ein Produkt, mit dem Wirkstoff Terbinafin, das in der Haut ein Depot anlegt und daher nur einmal aufgetragen werden muss.

Hygiene ist A und O Neben der medikamentösen Behandlung ist die Hygiene extrem wichtig. Um eine Verbreitung der ansteckenden Pilze und somit auch eine Neuinfektion zu verhindern, sollten betroffene Stellen mit Einmal-Waschlappen und -Handtüchern versorgt werden. Alternativ können benutzte Badtextilien nach Gebrauch auch bei mindestens 60 Grad gewaschen oder besser noch gekocht werden. Handtücher dürfen

nicht mit Familienmitgliedern gemeinsam benutzt werden! Auch Barfuß laufen ist tabu. In Schuhen sollte man immer Socken tragen, die häufig gewechselt und bei hohen Temperaturen gewaschen werden müssen. Auch die Bettwäsche sollte immer in kurzen Abständen gewechselt und gewaschen werden. Die Behandlung von Fußpilz kann sehr langwierig sein. Man sollte daher auch noch nach dem Abklingen der Symptome für einige Zeit die Hygienemaßnahmen penibel einhalten.

Viele Risikofaktoren Einem gesunden Fuß kann ein Pilz nichts anhaben. Doch selbst bei guter Fußpflege können Risikofaktoren bestehen, die anfällig für eine Infektion machen. So können etwa Durchblutungsstörungen der Füße dazu führen, dass die Hautbarriere nicht mehr richtig funktioniert. Dies ist insbesondere bei Diabetikern häufig der Fall, sodass sie besonders gefährdet sind. Dies gilt auch für die andere Ursachen von Durchblutungsstörungen wie Krampfadern oder Herzschwäche. Fortgeschrittenes Alter ist ebenfalls ein Risikofaktor, da die Durchblutung der feinen Gefäße im Laufe der Zeit immer weiter abnimmt. Auch Medikamente, die die Immunabwehr hemmen, erhöhen die Infektionsgefahr. Dies gilt beispielsweise für Asthmatiker oder Rheumapatienten, die regelmäßig Cortison einnehmen. Auch die Art der Füße spielt eine Rolle, wie etwa Schweißfüße, die einen idealen Nährboden für Pilze bieten. Plattfüße hingegen bewirken Druckstellen an der Haut, die das Eindringen der Pilze erleichtern.

Einige Risikofaktoren sind jedoch „hausgemacht“, wie etwa Durchblutungsstörungen aufgrund von Rauchen. Zu enge Schuhe sind ebenfalls gefährlich, sie verursachen nicht nur Druckstellen und eine schlechte Durchblutung, sondern erhöhen auch die Temperatur und die Feuchtigkeit zwischen den Zehen. Ebenso förderlich ist es, die Füße nach dem Duschen nicht richtig abzutrocknen

oder Socken aus synthetischem Gewebe zu tragen, die die Füße schwitzen lassen. Beim Barfußgehen in Schwimmbädern oder Saunen setzen die meisten auf die Wirksamkeit der Fuß-Desinfektionsanlagen. Es reicht aber nicht aus, die Füße nur einmal kurz einzusprühen, wobei die besonders gefährdeten Zehenzwischenräume oft noch nicht einmal benetzt werden. Um wirksam zu sein, muss das Spray außerdem mindestens fünf Minuten einwirken. Die meisten Desinfektionsanlagen verwenden darüber hinaus Aldehyde, die selbst Hautirritationen auslösen und den Säureschutzmantel der Haut schädigen können. Den Pilzen wird das Eindringen also noch erleichtert. Vermutlich ist das der Grund, warum die meisten Schwimmbäder diese Anlagen inzwischen abgeschafft haben.

Wie kann ich vorbeugen? Wirklich schützen kann man sich in öffentlichen Gebäuden nur durch das Tragen von Bade- oder Hausschuhen. Nasse Füße müssen immer gut getrocknet werden. Nach dem Baden oder Duschen daher mit dem Handtuch auch die Zehenzwischenräume abtrocknen oder die Füße trockenföhnen. Wer Füße hat, die schnell schwitzen, sollte Socken aus Baumwolle und möglichst atmungsaktive Schuhe tragen. Talkumpuder kann Schweißfüße trockener halten. Wer kalte Füße hat, kann mit Wechselbädern die Durchblutung anregen. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

