



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# F U S S P I L Z

Führt Sie Ihr Weg nach der Erfrischung im Schwimmbad auch direkt zur „Fusspilz-Dusche“? Diese sinnvolle Massnahme, dem unangenehmen Jucken zwischen den Zehen zu entgehen, ist leider oft nicht ausreichend. Nicht zuletzt deshalb, weil auf dem Pfad zur Desinfektions-Stelle besonders viele Pilzsporen zu finden sind ....

### „Es hat mich erwischt !“

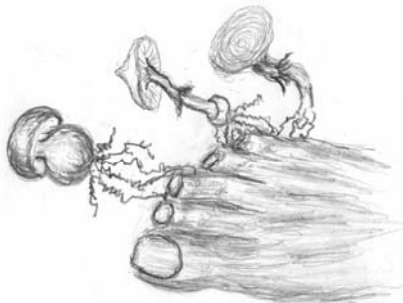
Ein Jucken der Füsse ist oft das erste Zeichen einer Fusspilzinfektion, bald gefolgt von kleinen Bläschen und Rissen zwischen den Zehen. Seltener finden sich auch juckende, trockene, schuppige Areale an den Fusssohlen. Unbehandelt kann sich die Infektion schnell auf den ganzen Fuss und manchmal sogar auf die Zehennägel ausbreiten. Da die Symptome sehr unangenehm sind, suchen und finden die Betroffenen zum Glück meistens schnelle Hilfe. Noch schneller hingegen können die Pilze sein und bereits in Form von Sporen (Dauerformen, welche sehr lange überleben) auf weite Flächen verteilt auf neue Opfer warten.



### Steinpilz - Schimmelpilz - Fusspilz

Während einige Pilzarten für uns sehr nützlich sind, können andere Krankheiten verursachen. Einige Eigenschaften der Pilze sind aber immer ähnlich und interessant zu wissen.

Steinpilz, Fliegenpilz, die weisse Rinde des Camemberts oder die Pilze, denen wir Penicillin verdanken bestehen aus mikroskopisch kleinen, fadenartig organisierten Zellen, die weit verzweigt sind. Dieses Mycel genannte Gebilde befindet sich beim Steinpilz in der Erde, beim Schimmelpilz z.B. in einer Frucht und im Fall der Hautpilze eben in der Haut. Was sich an der Oberfläche zeigt, sind nur die Fruchtkörper, also nur ein Teil des Pilzes.



Pilze sind Lebewesen, welche auf eine gewisse Feuchtigkeit in der Umgebung angewiesen sind. Falls diese fehlt, können sie als Sporen lange Zeit trocken überdauern und auf günstigere Lebensbedingungen warten.

Diese Eigenschaften erklären, wieso Pilzinfektionen meistens an feuchten Orten wie den Zwischenzehennräumen auftreten. Sind die Symptome verschwunden, können immer noch Reste des Mycels in tieferen Hautschichten überdauern haben und zu einem Rückfall führen. Neue Ansteckungen sind zudem über infizierte Socken, Handtücher, Schuhe etc. nicht selten.

## **Juckreiz weg - Crème weg ?**

Durch moderne pilzhemmende Wirkstoffe (Antimykotika) ist die Behandlung eines Fusspilzes relativ einfach geworden. Je nach persönlichen Vorlieben stehen Crèmes, Puder, Spray, Gel oder Tinkturen zur Verfügung, die meistens innert weniger Tage zur Linderung der Symptome führen. Für dauerhaften Erfolg der Therapie müssen die Pilzzellen in tieferen Hautschichten erreicht werden. Deshalb ist die Behandlung beider Füsse und ganz allgemein eine angemessene Behandlungsdauer auch nach Verschwinden des Juckreizes entscheidend. Dauer und Art der Behandlung sind je nach Präparat unterschiedlich - wir beraten Sie gerne!

Genauso wichtig sind für die Zeit der Pilzinfektion strenge Hygiene-Massnahmen. Socken und Handtücher müssen täglich gewechselt und bei mindestens 60°C gewaschen werden. Für temperaturempfindliche Textilien sind pilzhemmende Waschmittel erhältlich. Schuhe soll man gut trocknen lassen, sie können auch desinfiziert werden. Auf diese Weise vermeiden Sie eine Ansteckung weiterer Personen und natürlich auch von sich selbst.

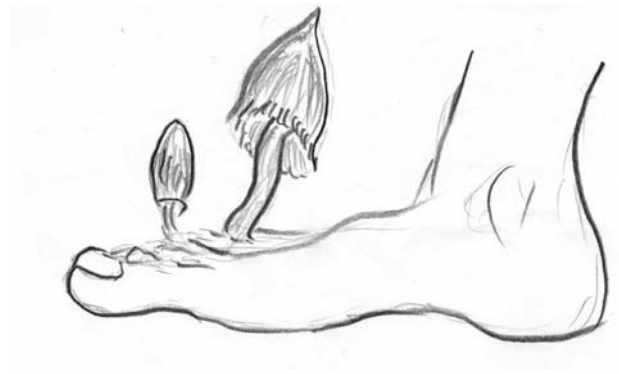
## **Vorbeugen ist besser**

Geben Sie dem Fusspilz keine Chance! Schon allein das Vermeiden von Feuchtigkeit bremst ihn erheblich. Wenn Sie nach dem Schwimmen die Desinfektions-Fussdusche benutzen, denken Sie auch an gründliches Abtrocknen. Packen Sie nebst Badeschlappen vielleicht wegwerfbare Einmal-Waschlappen zum Abtrocknen der Füsse ein?

Im Übrigen sind das Tragen von Baumwollsocken und geeignetem Schuhwerk die beste vorbeugende Massnahme!

## **Auf gesunden Füssen stehen**

Das Immunsystem mancher Leute bekämpft Pilzinfektionen, bevor sie etwas davon merken. Dies kann auf jeden Fall nur in gesunder, gut durchbluteter Haut geschehen. Deshalb gilt nicht zuletzt: pflegen Sie Ihre Füsse! Zwängen Sie sie nicht in enge, feuchte Schuhe, cremen Sie sie regelmässig ein, suchen Sie bei Bedarf eine Fusspflegerin auf. Auf gesunden Füssen zu stehen und zu gehen, ist auf jeden Fall angenehm.



In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Ihre Medikamente. Schildern Sie uns Ihr Problem, damit wir das für Sie geeignete Produkt empfehlen können.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen eine Fusspilz-freie Badesaison!

Apotheke Wyss am Bahnhof  
Bahnhofstr. 36  
5400 Baden  
056 222 48 63  
[info@apotheke-wyss.ch](mailto:info@apotheke-wyss.ch)

Apotheke Wyss im Täfernhof  
Mellingerstr. 207  
5405 Baden-Dättwil  
056 202 30 30  
[daettwil@apotheke-wyss.ch](mailto:daettwil@apotheke-wyss.ch)