

Hautpilz und Fusspilz

Was ist ein Hautpilz, auch Tinea oder Ringelflechte genannt?

Es handelt sich um Hautinfektionen, die durch einen Pilz verursacht werden. Manche Menschen nennen diese Pilzinfektionen "Ringelflechte", weil sie oft einen ringförmigen, roten, juckenden Ausschlag auf der Haut verursachen. Ein ringförmiger Ausschlag ist jedoch nicht immer vorhanden. Menschen mit Fusspilz können stattdessen feuchte, raue Haut zwischen den Zehen oder schuppende Haut an den Fusssohlen haben. Menschen mit Genitalpilz haben oft nur einen roten Ausschlag in der Leistenregion. Manchmal, vor allem bei Kindern, kann der Pilz auch die Kopfhaut befallen. Auf der Kopfhaut kann die Infektion wie eine kahle Stelle oder eine runde, schuppige Hautstelle aussehen. Prinzipiell kann jede Hautstelle betroffen sein. In der Regel mögen Pilze jedoch feuchte und warme Stellen an der Haut.



Abbildungen: Typische Erscheinungsform eines Fusspilzes (oben) und eines Hautpilzes (rechts)

Wie habe ich eine Pilzinfektion bekommen?

Pilze kommen auch bei gesunder Haut in kleinen Mengen vor, ohne dass sie Beschwerden auslösen. Wenn die Hautbarriere gestört ist, zum Beispiel wegen viel Feuchtigkeit und Wärme in den Schuhen, können diese tiefer in die Haut eindringen und Beschwerden auslösen.

Mit einer Pilzinfektion kann man sich zudem bei jedem anstecken, der infiziert ist. Sie können sich auch bei einem infizierten Hund oder einer infizierten Katze anstecken. Ausserdem können Sie sich an Orten anstecken, an denen sich der Pilz befinden könnte, z. B. eine Duschkabine, der Boden einer Umkleidekabine, im Umgebungsbereich eines Schwimmbeckens.

Wenn Sie eine Pilzinfektion an einer Stelle Ihres Körpers haben, können Sie sie auch auf andere Stellen übertragen. Menschen mit einer Pilzinfektion an den Füßen zum Beispiel können sie auf die Leistenregion übertragen.

Wie werden Pilzinfektionen behandelt?

Die Behandlung einer Pilzinfektion hängt davon ab, welcher Körperteil betroffen ist. Je nach betroffener Körperstelle und deren Ausprägung sind lokale Behandlungsoptionen möglich, manchmal auch Tabletten notwendig.

Wenn Sie eine Pilzinfektion an den Füßen oder in der Leiste haben, brauchen Sie wahrscheinlich keine Tabletten. Stattdessen können Sie ein spezielles Gel, eine Creme, Lotion oder ein Pulver verwenden, das den Pilz abtötet. Die Behandlung mit diesen Produkten dauert in der Regel 2 bis 4 Wochen.

Wenn Sie eine Pilzinfektion in der Leiste und an den Füßen haben, müssen Sie beide Infektionen gleichzeitig behandeln. Andernfalls kann sich die Infektion an den Füßen wieder auf die Leiste ausbreiten.

Wie verhindere ich, dass ich wieder eine Pilzinfektion bekomme?

Wenn jemand bei Ihnen zu Hause eine Pilzinfektion auf der Kopfhaut hatte, beachten Sie bitte folgendes:

- Werfen Sie Käämme, Bürsten, Haarspangen oder andere Haarprodukte weg, auf denen sich der Pilz befinden könnte
- Stellen Sie sicher, dass ein Arzt oder eine Krankenschwester jeden im Haus auf eine Pilzinfektion untersucht
- Wenn die Pilzinfektion von einem Haustier stammen könnte, lassen Sie es von einem Tierarzt untersuchen.

Hier sind einige weitere **allgemeine Tipps zur Vorbeugung von Pilzinfektionen**:

- Teilen Sie keine ungewaschene Kleidung, Sportkleidung oder Handtücher mit anderen Personen
- Tragen Sie im Fitnessstudio, im Schwimmbad oder in anderen öffentlichen Bereichen immer Hausschuhe oder Sandalen. Das gilt auch für öffentliche Duschen
- Waschen Sie sich nach dem Sport oder dem Training mit Seife und Shampoo, insbesondere nach jeder Sportart mit Hautkontakt
- Wechseln Sie Ihre Socken und Unterwäsche mindestens einmal täglich
- Halten Sie Ihre Haut sauber und trocken. Trocknen Sie sich nach dem Schwimmen oder Duschen immer gut und vollständig ab
- Vermeiden Sie eng anliegende Kleidung
- Wenn Sie Fußpilz haben, ziehen Sie die Socken vor der Unterwäsche an, damit die Infektion nicht auf andere Körperteile übergreift.

Spezifische Therapie des Fusspilzes

- Mit desinfizierender Waschlösung (z. B. Betadine® (kann brennen) oder Lubex®) Füße täglich waschen, dann **gut trocken**
- Auf die **trockene** Haut die von der medizinischen Fachperson verordneten Pilzmittel auftragen: zum Beispiel Corisol® oder Imazol® oder Pevaryl®, bei starker Entzündung eventuell in Kombination mit Cortison (zum Beispiel Imacort® (kann brennen!)). Dauer mindestens eine Woche über Abheilen hinaus behandeln, 1 bis 2 x täglich, in der Regel für 2–4 Wochen
- Wechseln Sie zwei bis drei Paar Schuhe abwechslungsweise täglich aus, damit die Schuhe mindestens drei Tage austrocknen können
- Socken bei 60 Grad waschen und atmungsaktive Socken wählen. Keine Baumwollsocken!