

Fusspilz – was Sie dagegen tun können

Was ist Fusspilz?

Fusspilz ist eine Hautkrankheit, an welcher viele Menschen in ihrem Leben einmal erkranken. Begünstigend für eine Fusspilz-Erkrankung ist ein warmes, feuchtes Milieu, daher sind oft die Zehenzwischenräume, aber auch rissige oder verletzte Hautstellen betroffen.

Die Pilzerkrankung macht sich durch zu **feuchte oder zu trockene, rissige und gerötete Haut**, bemerkbar. Es kommt zu **Schuppung**. Manchmal entsteht eine mitunter schmerzhaft Rötung der Fusssohle oder -kante und der Zehenzwischenräume. In seltenen Fällen kann es zu einem Fortschreiten der Infektion kommen, wenn die Pilzerkrankung die natürliche Barrierefunktion der Haut stört. Hierdurch können Bakterien der Hautflora in diese eindringen und eine noch stärkere Entzündung auslösen.

Eine Pilzerkrankung muss nicht auf die Füße beschränkt sein. Wenn Sie noch an anderen Hautstellen Veränderungen bemerkt haben, weisen Sie Ihren Arzt bitte vor Beginn der Behandlung darauf hin (siehe auch unsere [Patienteninformation Hautpilz](#)).

Abbildung: Typisches Erscheinungsbild eines Fusspilzes



Wie habe ich Fusspilz bekommen?

Pilze gehören bei vielen Menschen zur normalen Hautflora der obersten Hautschicht und machen meistens keine gesundheitlichen Probleme. Wenn die natürliche Hautbarriere gestört ist, können diese Pilze von der Oberfläche in die Tiefe wandern und dann zum sogenannten Fusspilz werden.

Eine Pilzinfektion kann aber auch über Fussböden, Badewannen/Duschen, Schuhe und Socken übertragen werden. Dafür braucht es in der Regel jedoch eine gestörte natürliche Hautbarriere. Ein häufiger Ansteckungsort sind Hallenbäder, da sich die Erkrankung insbesondere im feucht-warmen Milieu verbreitet.

Manche Menschen erleiden leichter Fusspilz als andere. Dies kann an vorbestehenden Erkrankungen (z. B. Diabetes, Immunschwäche) liegen, aber auch starkes Schwitzen und enges, geschlossenes Schuhwerk erhöhen das Risiko.

Wie wird Fusspilz behandelt?

In den allermeisten Fällen kann die Erkrankung mit einer lokalen Therapie behandelt werden und benötigt keine Tabletten. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird Ihnen höchstwahrscheinlich eine Therapie in Form einer Salbe, Creme oder Lotion empfehlen, welche Sie, wie verordnet, regelmässig auf die betroffenen Stellen auftragen sollten. Diese werden die vom Pilz verursachte Entzündung in der Regel innerhalb von 2–4 Wochen beseitigen. Da die Pilze jedoch länger überleben können, auch wenn keine Rötung mehr ersichtlich ist, wird die Therapie im Allgemeinen nach Abklingen der Symptome für weitere 1–2 Wochen fortgeführt werden müssen.

Genauere Behandlungsanweisungen

- 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: Z.B. Corisol®, Imazol®, Pevaryl® oder Lamisil®, bei starker Entzündung eventuell in Kombination mit Cortison, z. B. Imacort® (kann brennen!). Mindestens eine Woche über das Abheilen hinaus behandeln, 1–2 x täglich je nach Präparat, in der Regel für 2–4 Wochen, Lamisil® für 1 Woche
- Wechseln Sie Ihre Schuhe so, dass jedes Paar Schuhe mindestens drei Tage austrocknen kann
- Socken bei 60 Grad waschen und atmungsaktive Socken wählen. Keine Baumwollsocken!

Wie verhindere ich, dass ich nochmals an Fusspilz erkrankte?

- Achten Sie auf eine gute Hautpflege
 - Regelmässiges Waschen der Füsse
 - Trocknen Sie Füsse und Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden gründlich ab
 - Regelmässige Verwendung rückfettender Cremes, sowie die Abtragung von Hornhaut.
- Vermeiden Sie starkes Schwitzen der Füsse
 - Tragen offener Schuhe
 - Wechseln Sie ihre Socken täglich, nach starkem Schwitzen auch häufiger
 - Atmungsaktive Socken verwenden (keine reinen Baumwollsocken).
- Teilen Sie keine ungewaschenen Handtücher/Schuhe oder sonstige Wäsche, insbesondere nicht mit betroffenen Personen
- Tragen Sie in öffentlichen Bädern und Umkleiden (z. B. im Fitness-Studio oder Sportverein) und in öffentlichen Duschräumen stets Badeschuhe
- Lassen Sie Ihre Schuhe trocknen und lüften Sie diese nach längerem Tragen aus
- Wechseln Sie Ihre Schuhe so, dass jedes Paar Schuhe mindestens drei Tage austrocknen kann
- Falls Sie generell stark an den Füssen schwitzen: Sprechen Sie Ihren Arzt hierauf an, ggfls. muss dies begleitend behandelt werden.