

# Ein Weg ohne Fuß- und Nagelpilze

- Pilze sind u.a. Dermatophyten und fühlen sich im feucht-warmen Milieu gut aufgehoben, d.h. sie vermehren sich relativ schnell.
- Pilze sind lästig und sehr resistent
- Wichtig: GEDULD und das Zusammenspiel mit ihrem Podologen

## Hygienemaßnahmen

- Erst Strümpfe, dann Unterhose anziehen.
- Jeden Tag frische Socken (Wäsche reicht bei 60 ° auch Handtuch)
- Entsprechendes Mittel täglich 2 x auftragen (Wirkstoff Clotramizol)
- Zehenzwischenräume trocken halten
- Schuhe desinfizieren (Klenz, Spray, Packung)

## Fuß- oder Nagelpilz?

- Diagnostizieren darf nur der Arzt (Haut)
- Sicheres Ergebnis nach Abstrich ca. 6 Wochen . Bitte vorher keine Pilztötenden Medikamente auftragen, da es das Ergebnis beeinflusst.
- Meist wirkt beides zusammen.

## Diabetiker und Durchblutungsstörungen

- Diabetes einstellen.
- Eine schlechte Blutversorgung erschweren die Heilung.
- Regelmäßiges Abschleifen und Behandeln mit entsprechenden Mitteln sind notwendig, aber auch zeitaufwendig. Je nach Befall des Nagels kann ihr Podologe Prognosen stellen.
- Auch Schuppenflechte kann als Begleitung mit einher gehen.
- Übergewicht hemmt die zelluläre Aufnahme von Wirkstoffen.

## Behandlung

- Nikotinverzicht, Kompressionstherapie, Schutz vor Verletzungen
- Füße kontrollieren, regelmäßiges eincremen, wenig waschen (max. 32 °C – 5 min.), weiches Handtuch benutzen.
- Einkremen nach dem Duschen. Keine Cremes an den Zehenzwischenräume, Cremes und Lotions ohne Farb-, Duft-, und Konservierungsstoffe.
- Nach Abklingen 2 Wochen weiterbehandeln. Regelmäßiges Abtragen des Nagel, alle 2 bzw. 4 Wochen.
- Bei ausgeprägtem Befall sollte eine Systembehandlung mit Fluconazol, Terbinafin oder Itraconazol 1. Woche tägl. danach 1 x wöchentlich, erfolgen (nur nach ärztlicher Absprache).