



# PRESSEMITTEILUNG

## **Nagelpilz – nicht nur ein ästhetisches Problem**

**Wie sich die häufige Nagelerkrankung erkennen und behandeln lässt**

**Bremen, November 2019. Wer bei den kühler werdenden Temperaturen gern die Sauna besucht oder zum Schwimmen ins Hallenbad geht, sollte die Badeschlappen lieber nicht vergessen. Auf den Böden der Umkleidekabinen und Gänge tummelt sich die nicht sichtbare Gefahr: Sporen des Nagelpilzes. Und auch in festem, geschlossenem Schuhwerk finden die Pilzsporen jetzt ein ideales Klima zum Überleben vor – warm und feucht. Bis zu 70 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter dem Pilz, der sich beim Menschen unter oder auf dem Nagel ansiedelt, um sich von der Hornsubstanz Keratin zu ernähren. Hat der Pilz erst einmal den Nagel befallen, ist es schwer, aber umso wichtiger, ihn wieder loszuwerden.**

In den meisten Fällen löst ein Fadenpilz die Infektion aus, der das Immunsystem des Menschen so manipulieren kann, dass es sich nicht gegen den Pilz wehrt. In manchen Fällen sind auch Schimmel- oder Hefepilze für die Infektion verantwortlich. Meist tritt Nagelpilz an den Fußnägeln auf, seltener auch an den Fingernägeln.

Bei einem Befall sieht der Nagel zunächst stumpf aus und beginnt, ab dem Ende des Nagels, das aus der Haut wächst, trüb zu werden. Im weiteren Verlauf färben sich Teile des Nagels gelblich bis bräunlich. Außerdem verdickt er sich, wird brüchig und bekommt eine unebene Oberfläche. In manchen Fällen löst sich der Nagel allmählich vom Nagelbett ab, da durch den Pilz mehr und mehr kleine Löcher im Nagel entstehen. Bei einer anderen Form, dem weißen oberflächlichen Nagelpilz, bilden sich auf dem Nagel weiße Schlieren oder Flecken. Der Nagel beginnt zu schmerzen und kann in schweren Fällen zu Gehbeschwerden führen.

### **Hohes Ansteckungsrisiko**

Besonders leicht zu übertragen sind die Pilze an Orten, wo viele Menschen barfuß laufen, und beim gemeinsamen Nutzen von Handtüchern oder Schuhen. „Pilze mögen ein warmes und feuchtes Milieu, wie es zum Beispiel in Schwimmbädern, Saunen oder engen Schuhen und Socken entsteht“, so Dr. Stefan Schwenzer von der Apothekerkammer Bremen. „Vor allem wasserdichte Schuhe und Stiefel sind oft nicht atmungsaktiv. Die Hautfeuchtigkeit zusammen mit der Körperwärme schaffen für die Nagelpilz-Sporen ein optimales Mikroklima zum Auskeimen.“ Gerade im Herbst und Winter



finden die Sporen also ideale Lebensbedingungen vor, wenn die Füße in warmen Socken und festem Schuhwerk viel schwitzen. Durch Verletzungen am Nagel gelangen die Pilze leicht ins Gewebe.

Häufig geht einer Infektion ein geschwächtes Immunsystem voraus. Auch Menschen, die an Durchblutungsstörungen leiden, sind eher anfällig. Zu den Risikogruppen gehören beispielsweise Diabetiker und Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen. Aus diesen Gründen stellt auch ein hohes Lebensalter einen Risikofaktor dar. Gefährdet sind zudem Sportler, die sich oft in Umkleiden und öffentlichen Duschen aufhalten und an den Füßen verstärkt schwitzen sowie Berufsgruppen, die ganzjährig festes Schuhwerk tragen müssen wie beispielsweise Bauarbeiter. An den Fingernägeln entsteht Nagelpilz verstärkt bei Menschen, die berufsbedingt häufig feuchte Hände haben wie beispielsweise Reinigungskräften.

Die Übertragung findet von Mensch zu Mensch entweder durch direkten Hautkontakt oder durch mit Sporen verunreinigte Gegenstände und Böden statt. Häufig besteht ein Zusammenhang zwischen einer Nagel- und einer Fußpilzinfektion, da diese dem Nagelpilz und dem folgenden Zerfall des Nagels oft vorausgeht. Umgekehrt entsteht aus einem unbehandelten Nagelpilz häufig auch ein Fußpilz. Die Folge kann zudem eine bakterielle Nagelbettentzündung sein.

### **Behandlungsmöglichkeiten**

„Ein Nagelpilz birgt zwar keine schwerwiegenden Gesundheitsrisiken, sollte jedoch umgehend behandelt werden, um den Nagel zu heilen und umliegende Nägel und Haut zu schützen“, warnt Dr. Stefan Schwenzer. „Schnelles Reagieren ist hier wichtig, da sich der Pilz schnell ausbreitet.“

Ist der Pilz nur in obere Nagelschichten eingedrungen, eignet sich eine Behandlung mit farblosen Lacken aus der Apotheke, bei denen die antimykotischen (pilztötenden) Wirkstoffe Amorolfin oder Ciclopirox über mehrere Monate in den Nagel dringen und den Pilz langfristig beseitigen. Die lange Behandlungszeit von rund sechs Monaten ist notwendig, da sich Reste des Pilzes meist hartnäckig halten und erst dann vollständig entfernt sind, wenn der gesunde Nagel vollständig nachgewachsen ist. Bringt die Behandlung mit Lacken keine Besserung, kann eine keratinlösende Salbe wie beispielsweise Harnstoffsalbe verwendet werden. Durch diese lösen sich die oberen Nagelschichten – oder bei schwererem Befall der ganze Nagel – nach einiger Zeit ab, wodurch der Wirkstoff des Lacks besser wirken kann und der nachwachsende Nagel pilzfrei bleibt.

Von der Verwendung von Hausmitteln wie beispielsweise Essigsäure oder Teebaumöl, denen ebenfalls eine pilztötende Wirkung zugeschrieben wird, rät Dr. Stefan Schwenzer ab: „Eine falsche Anwendung kann Haut und Nägel zusätzlich reizen und den Behandlungserfolg unnötig verzögern.“ Generell sind für eine vollständige Heilung Produkte aus der Apotheke zu empfehlen, deren Wirkung nachhaltig ist.



Zur Erstdiagnose und bei einem besonders schweren und breitflächigen Befall sollte ein Arzt zurate gezogen werden. Er kann eine Probe vom Nagel nehmen und eine Pilzkultur anlegen, um den genauen Pilztyp zu bestimmen und diesen gezielt zu bekämpfen. Die Behandlung schwerer Erkrankungen erfolgt dann mit Tabletten, welche die Wirkstoffe Griseofulvin, Itraconazol, Fluconazol oder Terbinafin enthalten und pilztötend wirken. Jedoch sollte diese Behandlung nur erfolgen, wenn eine Wechselwirkung mit anderen Medikamenten ausgeschlossen und die Patientin nicht schwanger ist. Hierbei ist mit einer Behandlungsdauer von etwa drei Monaten zu rechnen.

Um eine Ausbreitung während der Behandlung zu verhindern, sollten nach Berührung der Füße keine anderen Körperstellen angefasst und direkt im Anschluss die Hände gewaschen werden. Außerdem sollte für das Trocknen der Füße ein separates Handtuch bereitliegen. Es empfiehlt sich, morgens zunächst Socken und dann den Rest der Kleidung anzuziehen, um eine Ansteckung anderer Körperstellen zu vermeiden. Bettwäsche und Socken sollten bei 60° oder mit Antipilz-Waschmittel aus der Apotheke gewaschen werden. Die Apotheke vor Ort kann zum Thema Nagelpilz weitergehend und individuell informieren.

### **Infektionen vorbeugen**

Um einer erstmaligen oder wiederkehrenden Ansteckung mit Nagelpilz vorzubeugen, sollten einige grundlegende Maßnahmen beachtet werden:

- Nach dem Duschen oder Baden die Füße und Zehenzwischenräume abtrocknen
- In öffentlichen Bädern und Saunen Badeschuhe tragen, in Hotelzimmern Hausschuhe
- In der kühlen Jahreszeit nicht zu enge Schuhe aus atmungsaktiven Materialien tragen
- Wollsocken anziehen – diese nehmen Feuchtigkeit auf – und diese täglich wechseln
- Gut sitzende Schuhe tragen, um Verletzungen am Fuß und Nagel zu vermeiden
- An warmen Tagen möglichst offene Schuhe tragen, um vermehrtes Schwitzen zu verhindern
- Nur eigene Handtücher und Schuhe nutzen
- Regelmäßige Pflege der Füße mit Creme und Fußpuder, Hornhautentfernung
- Spezielle Desinfektionssprays für Schuhe aus der Apotheke nutzen
- Socken mit Antipilz-Waschmittel aus der Apotheke waschen, dies tötet Pilzsporen zuverlässig ab

Weitere Informationen unter: [www.ak-bremen.de](http://www.ak-bremen.de)

Ansprechpartner: Dr. Isabel Justus

Über die Apothekerkammer Bremen:



## **Apothekerkammer Bremen**

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11  
28203 Bremen  
Telefon: 0421/17 09 17

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.

### **Pressekontakt:**

neusta communications GmbH  
Viola Lechle  
Konsul-Smidt-Straße 24  
28217 Bremen  
Telefon: 0421/79 06 84  
E-Mail: [v.lechle@neusta-communications.de](mailto:v.lechle@neusta-communications.de)