

Ratgeber >>> Nagelpilz



Schöne, gesunde Nägel tragen ganz erheblich zum „guten Gesamteindruck“ eines Menschen bei: Sie zeugen davon, wie wichtig dem Betroffenen Körperpflege und Gesundheit sind. Verfärbungen der Nägel oder eine veränderte Nagelstruktur hingegen sind nicht nur unansehnlich, sie könnten auch die ersten Symptome einer

Nagelpilzkrankung sein. Diese kann sich, bleibt sie unbehandelt, auf weitere Nägel oder die Haut ausbreiten. Zudem besteht eine Ansteckungsgefahr für andere.

Wie infiziert man sich mit Nagelpilz und wer ist gefährdet?

Schätzungsweise jeder achte Bundesbürger leidet unter Nagelpilz. Besonders häufig betroffen sind beispielsweise ältere Menschen, Raucher, Diabetiker und Sportler. Nagelpilzerreger kommen fast überall vor. In feuchtwarmem Klima fühlen sie sich besonders wohl. Deshalb erhöht ein feucht-warmes Klima, wie es z. B. schnell in luftundurchlässigen Schuhen entsteht, das Risiko zusätzlich. Übertragen werden Pilze per Hautkontakt mit infizierten Gegenständen bzw. dem Boden. Besonders hoch ist das Infektionsrisiko in öffentlichen Umkleidekabinen und Nassbereichen von Sportanlagen, Fitness-Studios, Schwimmbädern und Hotels.

Hohe Ansteckungsgefahr herrscht in:

- Umkleidekabinen und Nassbereichen von Sportanlagen und Fitness-Studios
- Schwimmbädern
- Hotels



Die Entstehung von Nagelpilz wird z. B. gefördert durch:

- kleine Verletzungen infolge von Belastungen der Füße beim Sport
- zu enge oder luftundurchlässige Schuhe
- engen Kontakt mit bereits infizierten Gegenständen (Socken, Schuhen etc.)

Weitere Risikofaktoren sind zudem:

- Durchblutungsstörungen
- Fehlstellungen der Füße
- Diabetes mellitus
- Immunschwäche
- Alter
- Nikotinkonsum

Welche Arten von Nagelpilz gibt es?



Die häufigsten Verursacher von Nagelpilzinfektionen sind die Dermatophyten *Trichophyton rubrum* und *Trichophyton mentagrophytes*. Meist befallen sie zunächst die Unterseite der Nagelplatte am äußeren seitlichen Ende (distolateraler subungualer Typ) und greifen dann im Lauf der Zeit auf den restlichen Nagel über: Der Nagel verliert seinen Glanz und verfärbt sich zunehmend grau bis bräunlich-gelb. Mit fortschreitendem Pilzbefall verdickt sich die Nagelplatte, wird brüchig und hebt sich vom Nagelbett ab. Die Nägel der Füße sind viermal häufiger betroffen als die der Finger – am häufigsten sind die Nägel der großen Zehe und des fünften Zehs befallen.

In einigen Fällen beginnt die Pilzinfektion an der Nagelwachstumszone, der so genannten Nagelmatrix (proximaler subungualer Typ). Seltener ist von Anfang an großflächig die gesamte oberflächliche Hornschicht (*Leukonychia trichophytica*) betroffen. Bei zusätzlich entzündeter bzw. geröteter Umgebungshaut liegt meist eine Hefepilzinfektion vor (*Paronychia candidosa*).

Die häufigsten Erreger von Nagelpilz

- Dermatophyten: > 80 % der Fälle, z.B. *Trichophyton rubrum*
- Hefen: < 20 % der Fälle, z. B. *Candida albicans*
- Schimmelpilze: sehr selten, z. B. *Scopulariopsis brevicaulis*

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Ein Arztbesuch ist erforderlich, wenn sich Ihre Nägel:

- Verformen
- Verfärben
- Abbröckeln

Da einige andere krankhafte Nagelveränderungen wie z. B. der Ekzernagel oder die Nagelpsoriasis ein ähnliches Erscheinungsbild haben wie der Nagelpilz, muss der Nagelpilz vom Hautarzt diagnostiziert werden. Er wird bei entsprechendem Verdacht Nagelmaterial entnehmen, um es auf Pilze hin zu untersuchen. Will man wissen, um welchen Erreger es sich handelt und wie man diesen am besten therapiert, muss man das Material bis zu vier Wochen auf speziellen Kulturschalen kultivieren.

Was Sie Ihrem Arztberichten sollten:

Geben Sie Ihrem Arzt bitte unbedingt an, welche Medikamente Sie aktuell einnehmen und ob Sie unter anderen Erkrankungen, z. B. Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen, leiden. Gegebenenfalls müssen solche Erkrankungen bei Ihnen ebenfalls ausgeschlossen oder diesbezügliche Medikamente bei der Therapie berücksichtigt werden.

Auch wenn Sie äußerlich bereits Pilzmittel angewendet haben, sollten Sie Ihren Arzt darüber informieren. Er wird dann die Entnahme des Nagelmaterials vermutlich um zwei bis vier Wochen verschieben. Ansonsten erhält man nämlich trotz Pilzbefall negative Kulturbefunde.

Was ist bei der Behandlung des Nagelpilzes wichtig?

Pilzinfektionen der Nägel heilen nie von selbst. Sie sollten deshalb nach einer genauen Diagnose vom Hautarzt immer behandelt werden. Je früher die Behandlung erfolgt, desto besser. Zwar treten anfangs keine Symptome auf, doch mit der Zeit werden die Nägel brüchig oder verdicken sich. In einem späteren Stadium kann die Nagelpilzerkrankung sogar Schmerzen verursachen. Zudem gilt es zu verhindern, dass die Erreger auf die benachbarte Haut, weitere Nägel oder Kontaktpersonen übergreifen.



Behandelt werden Nagelpilze mit sog. Antimykotika. Diese greifen entweder in den Stoffwechsel der Pilze ein und unterdrücken deren Wachstum oder sie töten die Erreger direkt ab. Eine Nagelpilztherapie erfordert viel Geduld und Disziplin, denn sie ist sehr langwierig. Eine Behandlung mit einem medizinischen Nagellack ist beispielsweise dann abgeschlossen, wenn der Nagel vollständig gesund nachgewachsen ist. Dies dauert bei Fingernägeln normalerweise etwa 6 Monate, bei Großzehennägeln circa 12 Monate und mehr.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei einem Befall der Nagelplatte bis zu 50 % und freier Nagelmatrix empfehlen die Leitlinien der Fachgesellschaften eine äußerliche Behandlung beispielsweise mit einem medizinischen Nagellack. Dabei sind im Hinblick auf die Alltagstauglichkeit Präparate mit einer niedrigen Anwendungsfrequenz zu bevorzugen.



Sind mehr als 50 Prozent der Nagelplatte befallen oder ist die Nagelmatrix betroffen, sollten zusätzlich zur äußeren Behandlung noch Tabletten eingenommen werden.

Prinzipiell sollten Sie sich nach einer genauen Diagnosestellung von Ihrem Arzt oder Apotheker ausführlich beraten lassen. Wichtig ist, dass Sie sich ein nachgewiesenes wirksames Arzneimittel empfehlen lassen. Denn so genannte Medizinprodukte kosten zwar Geld, sind aber nicht nachgewiesenermaßen für die Behandlung von Nagelpilz wirksam.

Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Ihnen Ihr Arzt oder Apotheker ein Arzneimittel empfiehlt, das einfach anzuwenden ist. Eine zum Beispiel 1x wöchentliche Anwendung ist im Alltag gut umzusetzen. Wenn Sie oft Sport machen oder festes Schuhwerk tragen, sollten Sie auch auf die Abriebsfestigkeit achten. Beispielsweise eignen sich medizinische Nagellacke zur Behandlung des Nagelpilzes.

Worauf Sie unbedingt achten sollten

Oftmals kommt es nach Nagelpilzinfektionen zu einem Rückfall. Auch wenn Sie Ihren Nagelpilz erfolgreich behandelt haben, sollten Sie Ihre Hände und Füße regelmäßig inspizieren und sich schon beim kleinsten Verdacht wieder beim Arzt vorstellen bzw. mit der Therapie beginnen. Während der Behandlung und danach sollten Sie Strümpfe und Handtücher bei mindestens 60 Grad waschen, täglich wechseln und nicht mit anderen teilen.

Laufen Sie auch in der eigenen Wohnung bitte nicht barfuß. Sie verteilen dadurch Pilzsporen, die später erneute Infektionen auslösen können. Die beste Vorbeugung gegen Pilzbefall ist eine gute Pflege von Nägeln und Haut.

Wie können Sie einer Infektion vorbeugen?

Bewegung fördert die Durchblutung. Gute Pflege von Nägeln und Haut schützt vor Infektionen: Deshalb sollten Sie Nägel und Umgebungshaut regelmäßig eincremen bzw. einölen – vor allem an den Händen. Sonne, Wasser, Waschmittel und Kälte machen die Haut ansonsten spröde bzw. rissig, sodass Keime leichter eindringen. Das Nagelhäutchen hat die Aufgabe, den Ort an dem der Nagel entsteht, die Nagelmatrix, besonders gut zu schützen. Deshalb sollten Sie es nie mit einer Nagelschere schneiden und auch nicht mit einem Holz- oder Wattestäbchen zurückschieben, nicht zuletzt um – oft unsichtbare - Verletzungen zu vermeiden. Vor der Mani- und Pediküre sollten Sie den Nagel zudem möglichst ca. 10 Minuten im Wasser aufweichen. Dann lässt er sich leichter schneiden. Und: Den Nagel seitlich nicht zu tief entfernen, sonst wächst er in den Nagelfalz ein. Zudem sollten die Fußnägel nicht über die Zehenkuppe hinausragen, sonst drücken die Schuhe auf den vorderen Nagelbereich und können so das Nagelwachstum hemmen. Für das anschließende Feilen gilt: Die Fingernägel in eine ovale, die Fußnägel in eine gerade Form bringen.



Beim Schuhwerk sollten Sie auf ausreichende Belüftung achten. Denn Pilze mögen es feucht und warm. Gut geeignet sind offene bzw. halboffene Sandaletten- oder Pantoletten aus Leder, Velours, Leinen oder Baumwolle. Schlecht geeignet sind geschlossene Sportschuhe aus Gummi oder Kunststoff. Auch Socken und Strümpfe aus Synthetik sind feuchtigkeits- bzw. luftundurchlässig und begünstigen

Pilzinfektionen.

Entfernen Sie übermäßige Verhornungen an den Füßen mit Hornhautfeile, -reibe oder Bimsstein, damit diese nicht auf das gesunde Gewebe drücken, Risse erzeugen und so Eintrittspforten für Bakterien und Pilze schaffen. Für Hühneraugen bzw. Schwielen empfehlen sich aufweichende Pflaster aus der Apotheke und gegen übermäßiges Schwitzen kann der Hautarzt spezielle Lösungen verschreiben.

Wie kann man die Behandlung unterstützen?

Mit folgenden Maßnahmen können Sie den Heilungserfolg beschleunigen bzw. sich vor einem Rückfall sinnvoll schützen:

- Wechseln Sie Handtücher, Waschlappen und Socken täglich und waschen sie diese bei 60 Grad. Zur Desinfektion kann man auch ein entsprechendes Mittel zugeben.
- Desinfizieren Sie Waschbecken, Dusche oder Badewanne nach der Benutzung.
- Teilen Sie Handtücher und Fuß- oder Nagelpflegeinstrumente nicht mit anderen.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich und trocknen Sie sie danach gründlich ab – vor allem im Zehenzwischenraum.
- Cremes Sie Fußsohle und Ferse regelmäßig ein.
- Tragen Sie in Schwimmbad, Sauna und öffentlichen Nassbereichen immer Schuhe.
- Tragen Sie nur Socken aus atmungsaktiven Materialien wie z. B. Baumwolle.
- Tragen Sie möglichst luftdurchlässige Schuhe bzw. desinfizieren Sie diese regelmäßig.
- Tragen Sie nur bequeme Schuhe, die nicht drücken.
- Wechseln Sie die Schuhe regelmäßig und lassen Sie die benutzten auslüften.
- Fördern Sie die Durchblutung der Füße mit Bewegung, Fußgymnastik oder Massagen.
- Gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft stärken das Immunsystem.
- Laufen sie nicht barfuß – auch nicht zu Hause. Hier könnten noch Pilze lauern.
- Diabetiker müssen auf eine gute Einstellung ihrer Zuckerwerte achten.

Gesund zu Fuß

Rund um das Thema Nagelpilz und Fußgesundheit engagiert sich seit April 2006 auch die Aktionsgemeinschaft „Gesund zu Fuß“. Schirmherr ist der bekannte Ex-Nationalfußballer Thomas Helmer. Auf der Homepage www.gesundzufuss.de stellt die Aktionsgemeinschaft vielfältige Informationen bereit: Lesen Sie im Infolyer, woran Sie Fuß- und Nagelpilz schon früh erkennen und wie Sie einer Infektion vorbeugen können. Außerdem erfahren Sie dort, wann ein Berater mit dem „Fußmobil“ zu einer Apotheke in Ihrer Nähe kommt.



Unser Autor:
Prof. Dr. med. Isaak Effendy, Hautklinik Klinikum Rosenhöhe,
Städtische Kliniken Bielefeld

In Kooperation mit



Bildnachweis: Fotos sonnengebräunte Hand, Schuhe: BilderBox
Weitere Fotos: irisblende.de