

## Merkblatt Fusspilz

Fusspilz wird durch einen Pilz verursacht. Der häufigste Erreger ist *Trichophyton rubrum* und gehört zu den Fadenpilzen. Ungefähr 15-30% der Bevölkerung in Europa leiden irgendwann in ihrem Leben an einem Fusspilz. Damit ist diese Infektion ziemlich häufig anzutreffen.

### Ursachen

Jeder Mensch verliert Hautschuppen. Enthalten sie Pilzsporen können diese indirekt über den Boden auf eine andere Person übertragen werden. Pilzhaltiges Schuppenmaterial findet sich vor allem an öffentlichen Orten wo häufig barfuss gegangen wird wie Schwimmbädern, Sporthallen, Massenunterkünften und Hotelzimmern.

Für das Eindringen in die Haut nutzen die Pilze aber auch andere Wege. Kleine Verletzungen, Risse und Schrunden der Haut können ebenfalls Eintrittspforte für die Pilzerreger sein.

Weitere begünstigende Faktoren sind:

- Enges Schuhwerk, Gummistiefel, wärmestauende Strümpfe führen zu hoher Fussfeuchtigkeit.
- Sportler (im Englischen heisst die Krankheit Athlete's foot).
- Verletzungen des Nagelbettes begünstigen das Eindringen der Pilze in den Fussnagel und führen zu Nagelpilz.
- Personen, die dicht schliessende Schuhe tragen müssen (Bauarbeiter, Kanalarbeiter).
- Diabetiker, Menschen mit geschwächtem Immunsystem.
- Schlechte Durchblutung der Extremitäten.



### Wie erkennt man eine Fusspilzerkrankung

- Verstärkte Schuppung an den Fusssohlen
- leichte Rötung
- kleine Bläschen
- Juckreiz

Meist beginnt die Infektion zwischen den beiden äusseren Zehenzwischenräumen, da durch die verminderte Spreizfähigkeit der Zehen die Feuchtigkeit erhöht ist.

Durch die aufgeweichte Haut können leicht bakterielle Erreger eindringen und schwere Hautentzündungen (Erysipel) verursachen.

### Behandlungsmöglichkeiten

Eine Fusspilzerkrankung verschwindet nicht ohne Behandlung. Die Lokalbehandlung erfolgt mit Cremes oder Sprays, welche chemische oder pflanzliche Wirkstoffe gegen Pilze enthalten (Antimykotika). Bei schwerem Befall ist eine Behandlung mit Tabletten notwendig.

Um einen Rückfall zu verhindern ist in jedem Fall eine Terrain-Behandlung mit den passenden spagyrischen und homöopathischen Heilmitteln wichtig.

### Was man selber tun kann - Präventionsmöglichkeiten

- Füsse gründlich trocknen, bevor Strümpfe und Schuhe angezogen werden. Besonderes Augenmerk gilt den Zehenzwischenräumen.
- Nur Baumwoll- oder Wollsocken tragen und die Socken täglich wechseln.
- Schuhe aus Kunststoff vermeiden.
- Atmungsaktive Schuhe (Leder) tragen.
- In Bädern, Saunen, öffentlichen Wasch- und Umkleidekabinen, Hotelzimmern und auf Campingplätzen sollten immer Badeschuhe getragen werden.
- Bei häufigerem Befall können die Füsse und die Innenseiten der Schuhe gegen Fusspilz mit dem pilzhemmenden Aromatherapie-Spray behandelt werden.

**Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen die für Sie geeigneten  
Therapiemöglichkeiten!**