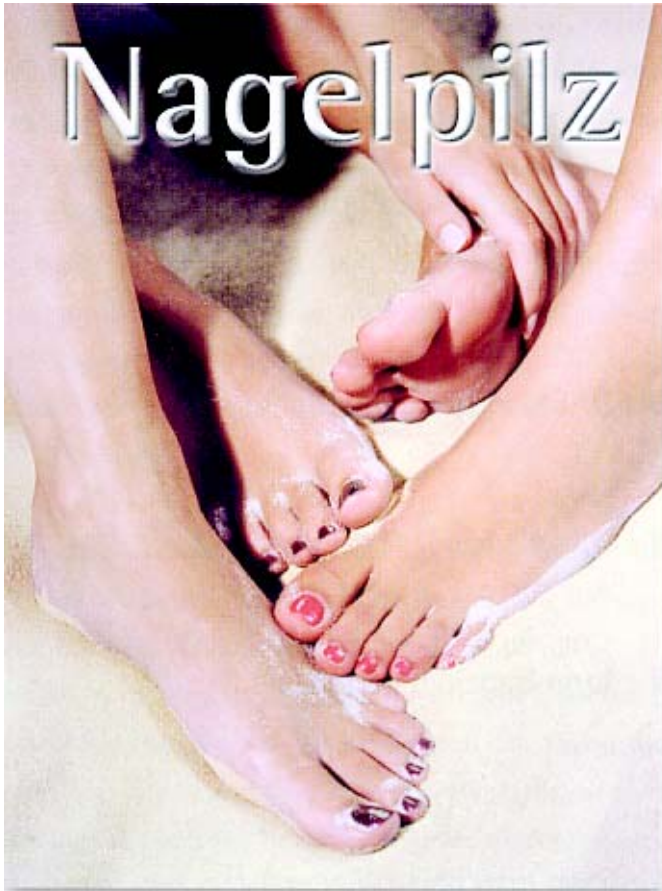


Tipps zur Vorbeugung und Behandlung



GD Gesellschaft für
Dermopharmazie e.V.

Ratgeber



Inhalt

Was ist Nagelpilz?	3
Wie kommt es zur Erkrankung Nagelpilz?	5
Wer ist besonders gefährdet?	7
Wie wird Nagelpilz festgestellt?	9
Wie kann Nagelpilz behandelt werden?	10
Wie kann man dem (Wieder-) Befall vorbeugen?	14



Was ist Nagelpilz?

Pilzinfektionen an den Finger- und Fußnägeln (sogenannte Onychomykosen) sind generell mehr als nur ein kosmetisches Problem. Sie gehören zu den **häufigsten Krankheiten des Nagels**. Besonders in den hochentwickelten Industrieländern treten sie immer häufiger auf. Nach neueren Erkenntnissen leiden vermutlich über zehn Millionen Bundesbürger an Nagelpilz. Ältere Menschen, Diabetiker, Patienten mit Durchblutungsstörungen oder geschwächtem Immunsystem sind besonders anfällig. Zehennägel sind viermal häufiger betroffen als Fingernägel, letztere meist nur zusammen mit den Zehennägeln.

Erste **alarmierende Anzeichen** sind verfärbte Nagelplatten, brüchige und unnatürlich dicke Nägel, sogenannte Holznägel. Wird der Nagel dann nicht behandelt, droht die völlige Zerstörung des Nagels; die Folgen können Schmerzen und auch Gehbeschwerden sein. Weiterhin kann sich die Infektion ausdehnen, nicht nur auf die noch gesunden Nägel, sondern auch auf die Haut, was zu heftigem Juckreiz, schmerzenden, offenen Wunden und im schlimmsten Fall zu schweren bakteriellen Infektionen führen kann.



Je früher die Diagnose Nagelpilz gestellt wird, und je früher eine effektive Behandlung eingeleitet wird, desto leichter lässt sich die Infektion eindämmen und erfolgreich therapieren.



Wie kommt es zur Erkrankung Nagelpilz?

Die Erreger von Nagelmykosen finden sich überall, den Kontakt mit ihnen kann man nicht gänzlich ausschließen. Jedoch bedeutet die bloße Anwesenheit von Pilzen nicht gleich eine Infektion. Normalerweise sind die Finger- und Fußnägel für die Abwehr der überall vorhandenen Erreger durch das eigene **Immunsystem** gewappnet.

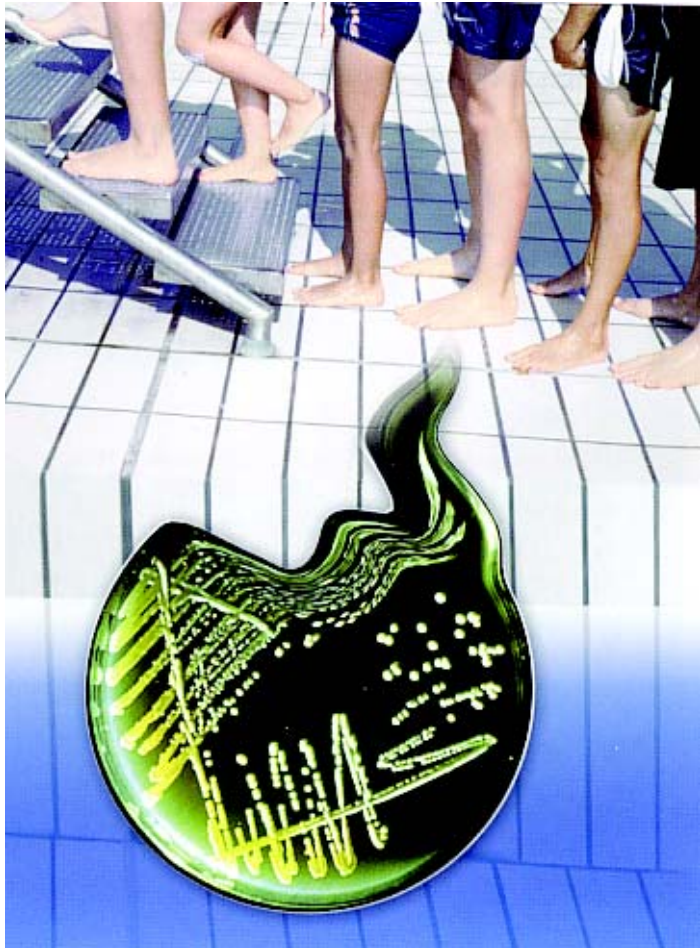
Aber das Immunsystem ist nicht immer stark genug, und manche Menschen haben ein dauerhaft **geschwächtes Immunsystem**. Sind dann die Nägel oder die Nagelhaut verletzt, besteht eine erhöhte **Ansteckungsgefahr**: Die Pilze haben leichteren Zugang in den Nagel; sie setzen sich dort fest, vermehren sich und schädigen den Nagel zunehmend.

Meist dringt der Pilz langsam vom Nagelrand her in das Nagelbett vor. Zunächst hebt sich die **Nagelplatte**. Später entstehen **weißlich-gelbe oder grau-bräunliche Flecken**. Schließlich ist der ganze Nagel befallen, **verdickt** und **bröckelig**, und er kann sich vom Nagelbett lösen. Der Ablauf variiert nach Art des Erregers und Art der Behandlung.



Ratgeber Nagelpilz

Die klassischen Erreger sind sogenannte Dermatophyten, seltener sind Hefepilze (Candida-Arten) und Schimmelpilze beteiligt. Letztere setzen sich häufig auf eine bereits bestehende Infektion mit anderen Pilzen auf und verschlimmern so die Erkrankung.



Wer ist besonders gefährdet?

Die Ansteckungsgefahr für Nagelpilz ist groß. Denn die Ansteckungsquellen in Form von pilzhaltigen Hautschuppen lauern fast überall – vor allem in feuchtwarmen Räumen wie Schwimmbädern, öffentlichen Duschen und Saunen, aber auch in Teppichen, Badematten oder in Tierfellen. Denn Pilze mögen es **warm, feucht und dunkel**; in diesem Milieu vermehren sie sich am schnellsten. Generell kann man sagen:

- Begünstigt wird die Entwicklung eines Nagelpilzes durch feuchtwarmes Klima, das beispielsweise durch das Tragen von Gummihandschuhen oder von nicht atmungsaktiven Schuhen und Strümpfen entsteht.
- Durch **enges, unbequemes Schuhwerk** kommt es zu einem höheren seitlichen Druck und einer Verkrümmung des Nagels. Dadurch brechen die Fasern auseinander, die die Nagelplatte in ihrer Ganzheit bilden, und Pilze können leichter in den Nagel eindringen.



Ratgeber Nagelpilz

- **Verletzungen**, zum Beispiel durch Nägelkauen, oder eine mangelhafte oder falsche Nagelpflege erleichtern dem Pilz das Eindringen in den Nagel.
- Menschen, die **älter als 50 Jahre** alt sind, gelten als besonders gefährdet. Ein Grund hierfür dürfte die altersbedingt verringerte Wachstumsgeschwindigkeit und Regenerationsfähigkeit des Nagels sein.
- Wer an **Durchblutungsstörungen** leidet und dadurch häufig kalte Füße hat, erfährt ebenfalls leichter eine Pilzerkrankung. Immerhin sind rund 50 Prozent aller Pilzerkrankungen auf eine unzureichende Durchblutung zurückzuführen.
- **Diabetiker** und Personen mit **Immunschwäche** sind ebenfalls erheblich gefährdet. In diesen Fällen geht dem Nagelpilz oft eine Hautpilzerkrankung voraus.



Wie wird Nagelpilz festgestellt?

Eine Nagelpilzinfektion stellt eine **behandlungswürdige Erkrankung** dar, die ohne ärztliche Behandlung nur selten spontan abheilt. Und eine effiziente Behandlung setzt eine sichere Diagnose voraus.

Verschlimmern Sie die Infektion nicht durch einen untauglichen Behandlungsversuch auf eigene Faust, sondern **suchen Sie Ihren Arzt auf.**

Die **sichere Diagnose** Nagelpilz erfordert die vorherige Untersuchung des Nagels durch einen Arzt. Gleichzeitig kann der Erreger bestimmt werden. Das geschieht durch eine Untersuchung kleiner Nagelteile unter dem Mikroskop sowie durch das Anlegen einer Pilzkultur.

Eine Pilzerkrankung ist nicht nur unangenehm, man spricht auch nicht gerne darüber. Trotzdem: Genieren Sie sich nicht und sprechen Sie mit Ihrem Arzt: Je früher, desto besser.



Wie kann Nagelpilz behandelt werden?

Wenn eine Pilzerkrankung der Nägel nicht **frühzeitig** behandelt wird, kann sich der Pilz ausbreiten. Je ausgedehnter der Befall ist, desto schwieriger beziehungsweise langwieriger gestaltet sich in der Regel die Therapie.

Denn die verabreichten Präparate müssen die Pilze im **gesamten Nagel** abtöten. Während **äußerlich** aufgetragene Mittel nur langsam in die harte Nagelsubstanz eindringen, durchdringen als **Tabletten, Kapseln** oder **Saft** eingenommene Wirkstoffe die Nägel mit dem Nagelwachstum. Dabei wachsen Nägel langsam: Ein Zehennagel braucht fast ein Jahr, um sich vom Nagelhäutchen bis nach vorne durchzuarbeiten.

Je nachdem, an welcher Stelle des Nagels sich der Pilz festgesetzt hat und wie ausgedehnt die Infektion schon ist, braucht man bis zu **12 Monate Geduld** bis zur vollständigen Heilung. Tückisch hierbei: Unterbricht man die Therapie oder bricht sie gar vorzeitig ab, hat der Pilz die Gelegenheit, sich wieder zu erholen.

Für die Therapie stehen dem Arzt **verschiedene Methoden** zur Verfügung, die er je nach Art des Pilzes sowie dem Ausmaß des Befalls einsetzt:

- Eine **örtliche Behandlung** mit speziellen **Lacken** ist als alleinige Behandlung dann erfolgreich, wenn lediglich ein **nicht allzu großer Teil des Nagels** betroffen ist. Die Lacke werden anfangs mehrmals und nach einiger



Zeit einmal pro Woche über einen Zeitraum von insgesamt drei bis sechs Monaten angewendet. Diese Art der Behandlung ist in der Regel gut verträglich. Sie stellt aber **erhöhte Anforderungen** an den Patienten, da der betroffene Nagel vor jeder Auftragung des Lackes mit einer Einmalnagelfeile aufgeraut und mit Alkoholtupfern desinfiziert werden muss.

■ Als erster, radikaler Behandlungsschritt erfolgt unter Umständen eine **chemische oder mechanische Entfernung** des infizierten Nagelmaterials. Zur chemischen Entfernung werden zum Beispiel hochdosierte Harnstoffzubereitungen eingesetzt, die unter Pflastern auf die betroffenen Nägel aufgetragen werden. Dieser Schritt ist aber nur erfolgversprechend, wenn darüber hinaus spezielle Medikamente verabreicht werden.

■ Oft ist eine örtliche Behandlung allein nicht ausreichend, zu aufwendig oder aus Gründen, die beim Patienten liegen, ungeeignet, um die Pilzerkrankung wirkungsvoll und dauerhaft zu heilen. In diesem Fall kann eine **innerliche Behandlung** helfen, bei der die entsprechenden Wirkstoffe als Tabletten, Kapseln oder Saft eingenommen werden. Auch eine solche Therapie muss manchmal **über lange Zeit** durchgeführt werden, nämlich solange, bis der befallene Teil des Nagels vollständig durch nachwachsendes gesundes Nagelgewebe ersetzt worden ist. Die Behandlungsdauer hängt vom Ausmaß des Befalls und vom verwendeten Präparat ab. Bei Befall der Zehennägel kann sie drei, sechs oder 12 Monate betragen.



Ratgeber Nagelpilz

Eine innerliche Behandlung hat – neben der effizienten Bekämpfung des Pilzes – einige Vorteile:

- Die Anwendung ist für viele einfacher und bequemer als das Auftragen von äußerlich anzuwendenden Medikamenten.
- Es gibt Präparate, die nur einmal wöchentlich oder nur eine Woche im Monat eingenommen werden müssen, was die Therapie weiter vereinfacht.
- Die Behandlung kann diskret durchgeführt werden.
- Zudem sind einige Präparate in Ihrer Verträglichkeit gut dokumentiert.



Welche Behandlungsmethode der Arzt auch wählt, begleitend und auch nach Abschluss der Behandlung können bestimmte Maßnahmen sinnvoll sein, um eine erneute Infektion zu vermeiden:



- Desinfizieren Sie Ihre Schuhe mit einem Spray oder Puder, das die Pilze abtötet.
- Waschen Sie Ihre Strümpfe mit einem Vollwaschmittel bei mindestens **60 Grad**, um auch die Pilzsporen abzutöten, oder desinfizieren Sie sie mit einem pilzabtötenden Mittel.
- Reinigen und desinfizieren Sie Gegenstände wie Teppiche, Toiletten- und Badewannenvorleger, um diese Ansteckungsquellen auszuschließen.
- Beachten Sie auch die **Vorsorgemaßnahmen** im nächsten Kapitel.

So langwierig die Therapie des Nagelpilzes auch ist: Konsequentes Durchhalten der ärztlichen Empfehlungen ist ein Schlüssel zum Erfolg. Unterbrechen Sie deshalb die Behandlung nicht ohne Wissen Ihres Arztes, weil Sie etwa den Therapieerfolg für gegeben halten. Bleiben Sie in Kontakt zu Ihrem Arzt und setzen Sie seine Empfehlungen gewissenhaft um.



Wie kann man dem (Wieder-) Befall vorbeugen?

Damit Sie sich nicht (erneut) mit einem Nagelpilz infizieren, können Sie wie folgt vorbeugen:

- Tragen Sie möglichst nur **atmungsaktive** und **bequeme** Schuhe.
- Tragen Sie nur **atmungsaktive** Strümpfe mit einem hohen Anteil an (Baum-) Wolle.
- Tragen Sie in Schwimmbädern und Saunen **Badeschuhe**.
- **Wechseln** Sie täglich die Strümpfe.
- Waschen Sie Strümpfe bei mindestens **60 Grad** oder desinfizieren Sie diese mit einem pilzabtötenden Mittel.
- Waschen Sie nach Ihrer **Nagelhygiene** Badematten, Handtücher und Waschlappen ebenfalls bei mindestens 60 Grad.
- **Waschen** Sie Ihre Füße **täglich** und **trocknen** Sie sie sorgfältig ab, besonders zwischen den Zehen (eventuell mit Hilfe eines Haartrockners).



- Waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie länger mit Gummihandschuhen gearbeitet haben.
- Wechseln Sie Gummihandschuhe regelmäßig aus oder desinfizieren Sie sie mit einem pilzabtötenden Mittel.
- Untersuchen Sie regelmäßig besonders Ihre Zehennägel und achten Sie auf die oben beschriebenen Veränderungen.

Pilzinfektionen sind nicht Zeichen mangelnder Hygiene. Oft führt erst das Zusammentreffen ungünstiger (Lebens-) Umstände und Gewohnheiten zum Ausbruch der Infektion. Deshalb ist es sinnvoll, diese Punkte zu kennen. Wenn sie umgangen werden, wird die Gefahr einer Nagelpilzinfektion gemindert.



Pilzinfektionen der Nägel (Onychomykosen) sind mehr als ein kosmetisches Problem. Ihre Behandlung gehört in die Hand eines erfahrenen Arztes. Aber ohne die intensive Mitwirkung des Patienten geht es nicht. Ein Fußnagel wächst langsam, und somit ist ein Erfolg der Bemühungen erst nach Monaten oder nach einem Jahr sichtbar. Mittlerweile stehen auch für eine langfristige Therapie zuverlässig wirksame und verträgliche Medikamente zur Verfügung, die die Heilung einer Nagelpilzerkrankung herbeiführen.

Mit diesem Ratgeber möchte die GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. Ihnen den Weg für eine erfolgreiche Therapie ebnen. Verstecken Sie Ihre Füße nicht länger, sondern fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach wirksamen Behandlungsmöglichkeiten.

Herausgeber:

GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V., Köln

Anschrift der Geschäftsstelle der GD:

Carl-Mannich-Straße 20, D-65760 Eschborn

Internetanschrift der GD: www.gd-online.de

Verlag und Copyright:

ID-Institute for Dermopharmacy GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 92, D-50968 Köln

Gestaltung:

Atelier Venek, Henkelstraße 24, D-40589 Düsseldorf

Fotos: brandcom GmbH (3), Pfizer GmbH (1), Agentur SENT (2)

Stand der Information: Mai 2002