



Zeigt her
eure Füße,
zeigt her
eure Schuh

Fußpilz erkennen
Fußpilz loswerden



Fußpilz erkennen

Die **ersten Anzeichen von Fußpilz** sind nicht selten ein unangenehmes **Jucken** oder **Brennen**.

Um bei der Diagnose sicher zu gehen, sollte grundsätzlich ein Arzt befragt werden.

Wer aber schon einmal von Fußpilz betroffen war, kennt die **typischen Veränderungen der Haut**:

- Rötung und Entzündung der Haut
- Schuppen- oder Bläschenbildung
- Weißliche Auflagerungen
- Hautrisse zwischen den Zehen, meist am kleinen Zeh beginnend, auch blutig
- Übler Geruch der Füße



Ursachen von Fußpilz

Die **genaue Quelle** einer Fußpilzerkrankung zu benennen, ist nicht immer möglich, denn Hautpilze sind **ganz natürliche Bewohner unserer gesunden Haut**.

Der **Grund**, warum diese Hautpilze dann eine Erkrankung auslösen, ist in den häufigsten Fällen eine Kombination der folgenden Faktoren:

- **Vermehrter Kontakt** mit Hautpilzerregern (siehe Übertragungsquellen, Seite 8)
- **Geschwächtes Immunsystem**
z. B. durch Begleiterkrankungen wie Diabetes
- **Gute Wachstumsbedingungen**
z. B. durch verbesserungsbedürftige Hygiene



Übertra-
gungsquellen
für Fußpilz

Besonders der vermehrte Kontakt mit Pilzerregern erhöht das Infektionsrisiko. Typische **Übertragungsquellen** sind:

- **Sportschuhe** und **-bekleidung**
- **Arbeitsschuhe, Sicherheitsschuhe**
- **Umkleidekabinen, Schwimmbäder, Fitnessstudio, Sauna**
- **Hotelzimmer**
- Übertragung durch betroffene Familienmitglieder, z. B. durch die **Mitbenutzung von Handtüchern** oder **Nagelscheren/-knipsern**.

A photograph showing a person's feet being massaged by a therapist's hands. The scene is set in a spa or massage parlor, with white linens and a wooden basket visible in the background. A red circular graphic is overlaid on the image, containing the text 'Fußpilz wieder loswerden'.

Fußpilz wieder loswerden

Trockene, luftige Wärme ist die beste Waffe gegen den Fußpilz. Gerade in der Behandlungsphase ist ein **gutes Hautklima** für die Heilung entscheidend.

- Vermeiden Sie enge, geschlossene Schuhe.
- Tragen Sie – wenn möglich – offene Schuhe.
- Gehen Sie aber nicht barfuß, um Eigen- und Fremdansteckung zu vermeiden.
- Tragen Sie Socken aus atmungsfähigen Materialien (beispielsweise Baumwolle).



Die richtige Fußhygiene

- Die Füße, insbesondere die Zehenzwischenräume, am besten **vor dem Zubettgehen** mit einer milden Seife gründlich waschen.
- Entzündete Bereiche nicht abrubbeln, sondern trockentupfen. Hautschuppen können vorsichtig entfernt werden.
- Zehenzwischenräume **vorsichtig mit einem Haarfön trocknen**. Eine luftige, gut getrocknete Haut erschwert dem Fußpilz das Wachstum und der Wirkstoff kann besser eindringen.
- Handtücher, Socken und Bettwäsche bei mindestens 60 °C oder mit einem speziellen **pilzabtötenden Waschmittel** waschen.

Fußpilz richtig behandeln



Mykosert® Creme mit 2 % Sertaconazolniträt / **Mykosert®** Spray Lösung mit 2 % Sertaconazolniträt **Wirkstoff:** Sertaconazolniträt **Anw.:** Creme: Pilzinfekt. der Haut, verursacht durch Dermatophyten (z.B. Fußpilz) od. Hefen (z.B. Malassezia-Arten b. Pityriasis versicolor od. seborrhoischer Dermatis). **Lösung:** Pityriasis versicolor sowie b. Pilzinfekt. der Haut, die durch Dermatophyten verursacht werden (z.B. Fußpilz). **Creme:** Enth. Parabene u. Sorbinsäure. **Lösung:** Enth. Propylenglycol u. Glycerinformal. **Gebrauchsinfo.** beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker (MK/100315/LW/G)

Fußpilz heilt meist nicht ohne Therapie, deshalb sollte die Behandlung **schon bei den ersten Anzeichen** begonnen werden.

Tragen Sie Mykosert® vor dem Zubettgehen dünn auf die betroffenen Hautbereiche auf. Auch angrenzende und schwer zugängliche Bereiche, wie Nagelränder, sollten behandelt werden. Bei Fußpilz kann die **1-mal tägliche Anwendung** von Mykosert® ausreichen. Bei hartnäckigen Pilzinfektionen sollte 2-mal täglich im Abstand von 12-Stunden behandelt werden.

Nach dem Abklingen der Symptome sollte mindestens noch 2 Wochen weiterbehandelt werden.

Der Körper benötigt für eine vollständige Regeneration der Haut zirka 28 Tage. **Um ein Wiederaufflammen der Erkrankung zu vermeiden** wird empfohlen, die Behandlung möglichst lange über diesen Zeitraum weiterzuführen.



Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

Mykosert®



Dr. Pfleger

ARZNEIMITTEL
AUS BAMBERG