



Zeigt her
eure Füße,
zeigt her
eure Schuh

Show your feet, show your shoes

Fußpilz erkennen
Fußpilz loswerden

Recognising athlete's foot
Getting rid of athlete's foot



Fußpilz
erkennen

Recognising athlete's foot

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

The **first signs of athlete's foot** are often unpleasant **itching** or **burning**.

Always consult a doctor to get a reliable diagnosis.

Whoever has already had athlete's foot already knows the **typical changes to the skin**:

- Reddening and inflammation of the feet
- Scaling or formation of blisters
- Whitish deposits
- Cracks in the skin between toes, mainly beginning on the small toe, possibly also bleeding
- Bad foot odour



Ursachen
von Fußpilz

Causes of athlete's foot

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)
- **Geschwächtes Immunsystem**
z. B. durch Begleiterkrankungen wie Diabetes
- **Gute Wachstumsbedingungen**
z. B. durch verbesserungsbedürftige Hygiene

It is not always possible to know the **source** of athlete's foot as cutaneous fungi is a **natural inhabitant of our healthy skin**.

In most cases, the **reason** why these cutaneous fungi then cause a disease is a combination of the following factors:

- **Increased contact** with cutaneous fungal pathogens (see transmission sources)
- A **weakened immune system** e.g. through an accompanying illness such as diabetes
- **Good growth conditions** e.g. through poor hygiene



Übertra-
gungsquellen
für Fußpilz

Transmission sources for athlete's foot

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**.

7

Contact with fungal pathogens especially increases the risk of infection.

Typical **transmission sources** are:

- **Clothes and shoes used for sport**
- **Work shoes, safety shoes**
- **Dressing rooms, swimming pools, gyms, saunas**
- **Hotel rooms**
- Transmission from affected family members, e.g. through **shared use of towels** or **nail scissors/cutters**.





Fußpilz
wieder
loswerden

Getting rid of athlete's foot

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).

Dry, airy heat is the best remedy against athlete's foot. Especially during the treatment phase, a **good skin climate** can be a decisive factor in healing.

- Avoid tight, closed shoes.
- If possible, wear open shoes.
- Do not walk barefoot in order to avoid self-contagion and infecting others.
- Wear socks made from breathable materials (such as cotton).





Die richtige
Fußhygiene

Correct foot hygiene

- 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.

- Thoroughly wash your feet (especially between the toes) with a mild soap, preferably **before going to bed**.
- Do not rub down inflamed areas, dab them dry instead. Skin scales can be carefully removed.
- **Carefully dry** the areas between toes **with a hairdryer**. Airy and well-dried skin makes growth difficult for fungi and allows the active ingredient to fully permeate the skin.
- Wash towels, socks and bed clothes at a minimum of 60 °C or with a special **fungi-destroying detergent**.



Fußpilz richtig behandeln

Correctly treating athlete's foot

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. Glycerinormal. **Gebrauchsinfo.** beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker (MK/100315/LW/G)

Mykosert® cream with 2 % sertaconazole nitrate / **Mykosert®** spray solution with 2 % sertaconazole nitrate **Active ingredient:** sertaconazole nitrate **Application areas:** *Cream:* skin fungal infections caused by dermatophytes (e.g. athlete's foot) or yeast (e.g. types of Malassezia in tinea versicolor or seborrheic dermatitis). *Solution:* tinea versicolor as well as fungal infections of the skin that are caused by dermatophytes (e.g. athlete's foot). *Cream:* contains parabens as well as sorbic acid. *Solution:* contains propylene glycol and glycerine formal. Please note usage information. Read the package insert for risks and side-effects and consult your doctor or pharmacist.

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.

13

Most of the time, athlete's foot does not heal without therapy, treatment should therefore begin **when the first symptoms occur**.

Apply a thin coat of Mykosert® onto the affected skin before going to bed. Adjacent and hard to reach areas such as nail edges should also be treated. Applying Mykosert® **once per day** should be enough for athlete's foot. Stubborn cases of fungal infection should be treated twice per day at 12 hour intervals.

After the symptoms have eased, continue to apply treatment for at least 2 weeks.

The body requires around 28 days to fully regenerate the skin. **To avoid a re-inflammation of the illness**, it is recommended that you continue to apply treatment throughout this period.





Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

Mykosert[®]

A strong recommendation in case of dermatophyte and athlete's foot.

 **Dr. Pflieger**
ARZNEIMITTEL
AUS BAMBERG

886191

Englische
Übersetzung

