



Zeigt her
eure Füße,
zeigt her
eure Schuh

Pokażcie wasze stopy, pokażcie wasze buty

Fußpilz erkennen
Fußpilz loswerden

Rozpoznać grzybicę stóp
Pozbyć się grzybicy stóp



Fußpilz
erkennen

Rozpoznać grzybicę stóp

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

Pierwsze objawy grzybicy stóp to często nieprzyjemne swędzenie skóry i pieczenie.

Aby jednak być pewnym diagnozy, należy udać się do lekarza.

Kto już raz chorował na grzybicę stóp, zna typowe zmiany skóry:

- Zaczerwienienie i stan zapalny skóry
- Łuszczenie się lub tworzenie pęcherzyków na skórze
- Białawe nawarstwienia
- Pęknięcia skóry w przestrzeniach między palcami stóp, zazwyczaj zaczynając od małego palca, także krwawiące
- Nieprzyjemny zapach stóp





Ursachen
von Fußpilz

Przyczyny powstawania grzybicy stóp

Die **genaue Quelle** einer Fußpilzkrankung 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

Podanie dokładnego źródła zachorowania nie zawsze jest możliwe, ponieważ grzyby skóry są naturalnymi mieszkańcami naszej zdrowej skóry.

Przyczyną, dlaczego grzyby skóry wywołują chorobę, jest w większości przypadków połączenie następujących czynników:

- Często kontakt z zarazkami pochodzenia grzybiczego (zobacz: Źródła zakażenia)
- Osłabiony system odpornościowy np. przez choroby współistniejące takie jak cukrzyca
- Dobre warunki sprzyjające rozmnażaniu np. przez niewystarczającą higienę





Übertra-
gungsquellen
für Fußpilz

Źródła zakażenia grzybicą stóp



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**.

Częsty kontakt z zarazkami pochodzenia grzybiczego niesie ze sobą szczególne ryzyko zarażenia.

Typowe źródła zakażenia to:

- Buty i ubrania sportowe
- Buty robocze i buty bezpieczeństwa
- Przebieralnie, baseny, siłownie, sauna
- Pokoje hotelowe
- Przeniesienie przez zarażonych członków rodziny, np. przez wspólne używanie ręczników lub nożyczek/obcinaczy do paznokci.





Fußpilz
wieder
loswerden

Pozbyć się grzybicy stóp

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).

Suche, przewiewne ciepło to najlepsza broń przeciwko grzybicy stóp. Zwłaszcza w czasie leczenia dobry klimat skóry jest decydujący dla szybkiego powrotu do zdrowia.

- Unikaj noszenia ciasnego, zamkniętego obuwia.
- Noś – jeśli możliwe – otwarte buty.
- Ale nie chodź bosy, aby zapobiec zarażeniu siebie lub innych.
- Noś skarpety z przewiewnych materiałów (np. z bawełny).





Die richtige
Fußhygiene

Właściwa higiena stóp



- 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.

- Stopy, w szczególności przestrzenie między palcami stóp, powinny być solidnie myte raz dziennie łagodnym mydłem najlepiej przed pójściem do łóżka.
- Podrażnionych obszarów skóry nie wycierać mocno, tylko delikatnie osuszyć. Warstwy naskórka można ostrożnie usunąć.
- Przestrzenie między palcami stóp ostrożnie wysuszyć suszarką. Przewiewna, dobrze wysuszona skóra utrudnia grzybom rozprzestrzenianie się a substancja aktywna może lepiej dostać się do skóry.
- Ręczniki, skarpety i pościel prać w temperaturze minimum 60 °C lub z użyciem specjalnego grzybobójczego proszku do prania.



Fußpilz richtig behandeln



Mykosert® Creme mit 2 % Sertaconazolnitrat / **Mykosert® Spray** Lösung mit 2 % Sertaconazolnitrat **Wirkstoff:** Sertaconazolnitrat **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)

Prawidłowe leczenie grzybicy stóp

Mykosert® Krem z 2 % azotanem sertakonazolu / **Mykosert® Spray** roztwór z 2 % azotanem sertakonazolu **Substancja czynna:** Azotan sertakonazolu **Zakres stosowania:** *Krem:* Infekcje grzybiczne skóry, spowodowane przez dermatofity (np. grzybica stóp) lub przez drożdże (np. z gatunku malassezia przy pityriasis versicolor lub łojotoku). *Roztwór:* Przy pityriasis versicolor a także w przypadku infekcji grzybiczych skóry, spowodowanych przez dermatofity (np. grzybica stóp). *Krem:* Zawiera parabeny i kwas sorbinowy. *Roztwór:* Zawiera glikol propylenowy i formal glicerolu. Proszę przestrzegać informacji o zastosowaniu. O ryzykach i działaniach ubocznych czytaj w ulotce leku lub zapytaj lekarza czy farmaceutę

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

Grzybica stóp z reguły nie znika sama z siebie, dlatego leczenie należy rozpocząć już przy pierwszych symptomach.

Mykosert® należy nałożyć cienką warstwą na miejsca na skórze objęte chorobą przed pójściem do łóżka. Leczyć należy także sąsiednie obszary skóry oraz trudno dostępne miejsca, takie jak krawędzie paznokci. W przypadku grzybicy stóp zastosowanie Mykosert® raz dziennie może wystarczyć. Długotrwałe infekcje grzybicze wymagają leczenia 2-razy dziennie co 12 godzin.

Po zaniknięciu symptomów należy kontynuować leczenie przez przynajmniej 2 tygodnie.

Do pełnej regeneracji skóry nasz organizm potrzebuje około 28 dni. Aby zapobiec ponownemu zakażeniu, zaleca się możliwie długie kontynuowanie leczenia po tym czasie.





Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

Mykosert[®]

Szczególnie zalecane w przypadku grzybicy skóry i stóp.

 **Dr. Pflieger**
ARZNEIMITTEL
AUS BAMBERG

886191

Polnische
Übersetzung

