



Zeigt her
eure FüÙe,
zeigt her
eure Schuh

Gösterin ayaklarınızı, gösterin ayakkabılarınızı

Fußpilz erkennen
Fußpilz loswerden

Ayak mantarını tanıyın
Ayak mantarından kurtulun



Fußpilz
erkennen

Ayak mantarını tanıyın

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

Ayak mantarının ilk belirtileri çoğu kez nahoş kaşıntı ve yanmalardır.

Teşhisten emin olmak için, esas itibarıyla bir doktora danışılmalıdır.

Ayak mantarından muzdarip olmuş bir insan, cildin tipik değişikliklerini bilir:

- Ciltte kızarıklık ve iltihaplanma
- Kepek ve kabarcıkların oluşması
- Beyazımsı birikintiler
- Çoğunlukla küçük parmaktan başlayarak, ayak parmakları arasında kanama da gösterebilen cilt çatlakları
- Ayaklarda ağır koku



Ursachen von Fußpilz

Ayak mantarının sebepleri

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

Ayak mantarı hastalığının tam kaynağını söylemek her zaman mümkün olmamaktadır, zira deri mantarları sağlıklı cildimizin gayet doğal sakinleridir.

Bu cilt mantarlarının daha sonra niçin hastalığa yol açtıklarının nedeni en sık rastlanan durumlarda aşağıdaki etkenlerin bir bileşimidir:

- Cilt mantarı virüsleriyle çokça temas (bak: bulaşma noktaları)
- Örneğin diyabet gibi ilave hastalıklar nedeniyle zayıflayan bağışıklık sistemi
- Örneğin yetersiz hijyen ortamından kaynaklanan uygun üreme şartları



Übertra-
gungsquellen
für Fußpilz

Ayak mantarının bulaşma noktaları

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**.

Bilhassa mantar virüsleriyle çokça temas bulaşma riskini arttırmaktadır.

Tipik bulaşma noktaları şunlardır:

- Spor ayakkabıları ve kıyafetleri
- İş ayakkabıları, emniyetli ayakkabılar
- Soyunma kabinleri, yüzme havuzları, vücut geliştirme salonları, saunalar
- Otel odaları
- Söz konusu aile efradından bulaşma, örneğin havluların, tırnak makaslarının/keskilerinin ortak kullanılması ile.



Fußpilz
wieder
loswerden

Ayak mantarından tekrar kurtulun

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).

Kuru, ferah sıcaklık mantara karşı en iyi silahtır. Bilhassa tedavi safhasında iyi bir cilt iklimi, iyileşme için belirleyicidir.

- Dar, kapalı ayakkabılardan kaçınin.
- -Mümkünse- açık ayakkabı kullanin.
- Ancak, kendinize ve başkasına bulaşmasından kaçınmak için yalınayak yürümeyin.
- Hava geçiren malzemelerden üretilmiş çoraplar kullanin (örneğin pamuk).





Die richtige
Fußhygiene

Doğru Ayak Hijyeni

- 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.

- Ayakları, bilhassa parmak aralarını, en iyisi yatmadan önce tahriş gücü az bir sabunla güzelce yıkayın.
- İltihaplanmış bölgeleri kazımayın, bilakis nokta nokta kurulayın. Cilt kepekleri itina ile bertaraf edilebilir.
- Parmak aralarını saç kurutma aleti ile itinalı şekilde kurulayın. Hava alan, iyi kurulan cilt, ayak mantarının gelişmesini zorlaştırır ve etken madde daha iyi nüfuz eder.
- Havluları, çorapları ve nevresimleri en az 60°C'de mantar öldürücü özel bir deterjanla yıkayın.



Fußpilz richtig behandeln

Ayak mantarını doğru tedavi edin

%2 sertakonazol nitrat içeren **Mykosert®** Krem / %2 sertakonazol nitrat içeren **Mykosert® Sprey** Eriyik **Etken madde:** Sertakonazol nitrat **Kullanım alanları:** *Krem:* Ciltte, dermatofitlerin (örn. ayak mantarı) veya mayaların (örn. pityriasis versicolor veya seboreik dermatit sürecinde Malassezia türleri) sebep olduğu mantar enfeksiyonları. *Eriyik:* Pityriasis versicolor ve ciltte dermatofitlerin yol açtığı mantar enfeksiyonları (örn. ayak mantarı). *Krem:* Paraben ve sorbik asit içerir. *Eriyik:* Propilen glikol ve gliserin formal içerir. **Kullanım talimatına riayet ediniz. Riskler ve yan etkiler için prospektüsü okuyunuz ve doktorunuza veya eczacınıza danışınız**

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. seborrhischer 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. Glycerin formal. **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.

13

Ayak mantarı çoğu kez tedavisiz geçmemektedir, dolayısıyla daha ilk belirtilerinde tedaviye başlanmalıdır.

Mykosert®'i söz konusu cilt bölgelerine, yatmadan önce ince şekilde sürün. Tırnak kenarları gibi civar ve zor ulaşılan bölgelerin de tedavi edilmesi gerekmektedir. Ayak mantarında Mykosert®'in günde 1 defa kullanılması yeterli olabilir. İnatçı mantar enfeksiyonlarında 12 saat arayla günde 2 defa uygulanmalıdır.

Belirtilerin azalmasından sonra en az 2 hafta tedaviye devam edilmelidir.

Cildin tamamen yenilenmesi için vücudun yaklaşık 28 güne ihtiyacı vardır. Hastalığın tekrar nüksetmesini önlemek için tedaviye bu süre boyunca mümkün olduğu kadar uzun devam edilmesi tavsiye edilir.





Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

Mykosert[®]

Cilt ve ayak mantarlarında güçlü tavsiye.

 **Dr. Pflieger**
ARZNEIMITTEL
AUS BAMBERG

886191

Türkische
Übersetzung

