

## Doc Dreessen rät Fuß-Pilze ade!

(zrcw) - Vorab sei erst einmal festgestellt, dass jeder dritte deutsche Bundesbürger vom Baby bis zu Uroma und Uropa einen Fußpilz hat, und zwar zu meist und zumindest zwischen der vierten und fünften Zehe, also den Zehenzwischenräumen des linken wie rechten Fußes. Und die merken das nicht einmal, denn entgegen landläufiger Meinung juckt oder zwirbelt ein Fußpilzbefall in den seltensten Fällen. Und wo holt man sich den denn nun? Na ja, üblicherweise in Frei- oder Hallenbädern, Sauna- oder Wellnessbereichen, auf Teppichböden in Ferienwohnungen oder Hotels, in eigener Wohnung, im eigenen Bad oder durch gemeinsam benutztes Handtuch, wenn sich ein pilzinfiziertes Familienmitglied seine Füße damit abgetrocknet hat und feinste Pilzelement-durchsetzte Hautschüppchen von ihm oder ihr bei uns andocken. Eigentlich überall dort, wo es schön warm und feucht ist. An sich – so sagte mein alter Mykologie-Professor (Mykologie= Lehre von Pilzen und Pilzerkrankungen) immer – stirbt niemand an seinem Pilz, sondern mit seinem Pilz. Damit hatte er nicht Unrecht; dennoch ist es reichlich unklug, einen Fußpilzbefall so zu belassen und medizinisch unbehandelt zu lassen. Denn, und nun kommt's: In den oft kaum sichtbaren feinsten Mini-Rissen in den Zehenzwischenräumen können sich bestimmte Bakterien einnisten, welche die Lymphgefäße der Unterschenkel bewandern, dort zu erheblichen Entzündungen füh-



*Der Bergedorfer Facharzt für Hauterkrankungen Dr. Claus Dreessen klärt in einer Serie über den Sommer über Hautthemen auf.*

Foto: Privat

ren und eine Wundrose (Erysipel) auslösen können. Und Wundrose ist Mist! Antibiotika-Kuren und dauerhaftes Gummistrümpfe-Tragen sind die Folgen. Wer will das schon? Vor allem mit zunehmender altersbedingter Bewegungseinschränkung jeden Morgen die Bückerei, bis man diese festen Kompressionsstrümpfe sich endlich angequält hat. Vor allem die reichlich Belebteren unter uns, denen es schon schwerfällt, sich die Schuhbänder zu schnüren. Ich danke! Was ist mein Rat an Sie?

1. Trocknen Sie sich gründlichst nach Bad oder Dusche Ihre Zehenzwischenräume ab. Pilze lieben geradezu das

feucht-warme Milieu dort. Ich rate zum guten alten Haar-Föhn. 10 bis 15 Sekunden die Feuchtbereiche trocken föhnen (kann man in Leisten und Po-Falte auch machen!).

2. Stets das eigene Handtuch verwenden.

3. Socken und Strümpfe spätestens alle zwei Tage wechseln.

4. Flip-Flops oder Badelatschen in öffentlichen Bädern, Saunen, Wellnessanlagen und Ferienwohnungen anziehen.

5. Gegebenenfalls eine einfache preiswerte rezeptfreie Clotrimazol-Creme vor solchen Besuchen vorbeugend in die Zehenzwischenräume einmassieren, die dann eine Art Schutzfilm bildet.

6. Ach ja, und vergessen Sie nicht, zuvor den guten alten Apfel- oder Obstessig dort einzureiben, Sie wissen ja bereits: Säureschutzmantelstabilisierung!

Im Zweifelsfall suchen Sie Ihren Hautarzt auf. Der kann mittels einfacher Laboruntersuchung und Anzuchtungsabgeschabten Schuppenmaterials Ihnen nach gut 3 bis 4 Wochen sagen, ob überhaupt und falls ja, welche Art Pilz Sie sich eingefangen haben. Nicht jeder Pilz wird gleich behandelt. Und wenn dann eine Behandlung nötig wird, dann konsequent und lange genug, bitte! Ich lasse meine Patienten mindestens drei Monate lang täglich zweimal behandeln. Und dann erst heißt es: Fußpilz ade!

Ihr Dr. Claus Dreessen  
www.dreessendoc.com