



## Fußpilz

Nicht jeder weiß die Vorlieben seiner Füße zu schätzen. Oft nimmt man nicht so ganz ernst, dass sie z.B. Pflege lieben, sich jeden Tag frische Socken wünschen, ein ordentliches Schuhwerk bevorzugen und auch gegen den regelmäßigen Gang zur Fußpflege nichts einzuwenden haben. Im Gegenteil. Stattdessen werden die Füße in schweißtreibende Turnschuhe gepackt, beim Abtrocknen lediglich mit einem kurzen Wisch und einem feuchten Handtuch bedacht und in 2 oder 3 Tage alte Socken gesteckt. Füße werden in aller Regel einfach vernachlässigt, schaut man sie doch auch weit seltener an als beispielsweise die Hände oder das Gesicht. Wer sich aber darüber freut, ist der Fußpilz.

Der Fußpilz – auch Fußmykose genannt – ist eine Infektion der Haut, die durch über hundert verschiedene Arten von Pilzsporen verursacht werden kann. Mikroskopisch kleine Organismen dringen von außen in die Haut ein, um sich schließlich in tieferen Hautschichten festzusetzen. Besonders die Zehenzwischenräume sind häufig betroffen, weil sie zu den schweißintensiven, feuchten Körperzonen gehören. Normalerweise erkennt man Fußpilz an geröteter, schuppender Haut und juckenden Bläschen, die sich beim Kratzen zu größeren und schmerzhaften Wundflächen entwickeln können. In diesem Fall handelt es sich um ein akutes Stadium einer Erkrankung. Doch eine Infektion kann sich auch unbemerkt, eher schleichend und ohne störenden Juckreiz und Schmerz ausbreiten. Natürlich gibt es weitaus schlimmere Krankheiten, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen können, aber angesichts der Tatsache, dass es sich hierbei um eine der häufigsten dermatologischen Erkrankungen handelt, ist es ratsam, auch erste Anzeichen einer solchen Infektion ernst zu nehmen.

Gerade Personen, die an Durchblutungsstörungen leiden und leicht „kalte Füße“ bekommen oder unter Krankheiten wie Diabetes oder Stoffwechselstörungen leiden, laufen bei mangelnder Pflege von Füßen und Haut Gefahr, sich mit Fußpilz auseinanderzusetzen zu müssen.

Und noch etwas zum „kleinen Unterschied“: Männer sind statistisch gesehen öfter von Fußpilz betroffen als Frauen, denn sie tragen häufiger feste Arbeits- oder Sportschuhe. Vor allem aber pflegen sie ihre Füße oftmals unaufmerksamer als Frauen. Kurz gesagt: Männer bieten diesen unliebsamen Eindringlingen einfach bessere Überlebenschancen.

Der Kontakt mit Pilzerregern ist heutzutage kaum vermeidbar. Gerade an Orten, wo viele Menschen ohne Schuhwerk laufen, wie in Schwimmbädern und Saunen, ist die Gefahr, an Fußpilz zu erkranken, trotz mancher Hygienemaßnahmen besonders hoch. Dies gilt ebenso für Fitness-, Sonnenstudios und Sporthallen. Aber auch in Jugendherbergen und Hotelzimmern ist man zwangsläufig der Möglichkeit ausgesetzt, sich durch am Boden liegende Hautschüppchen solch eine Infektion einzuhandeln.

Bei einer Infektion ist es ratsam, Handtücher und Socken beim Waschen zu kochen, um die Pilzsporen abzutöten. Nicht kochbare Socken bei einer Infektion in desinfizierende Lösungen legen.

In jedem Fall sollten Betroffene bei Fußpilz rechtzeitig den Arzt aufsuchen, um eine chronische Infektion zu vermeiden. Denn wer zu lange selbst „herumdoktert“, kann eine Infektion erheblich verschlimmern. Je schneller der Fußpilz dagegen besiegt ist, desto geringer ist das Risiko einer Verbreitung. Allerdings ist Geduld gefragt.