

Tipps für gesunde Winterfüße

München, 18. November 2009 – Wer glaubt, Fußpilz sei ein reines Sommerthema, irrt. Auch im Winter lauert die Gefahr einer Infektion: Im Inneren unserer Winterschuhe, in Umkleidekabinen von Fitness-Studios, Thermalbädern oder Saunen. Die trockene Winterhaut der Füße bietet den Erregern eine ideale Eintrittspforte. Mit etwas Vorsicht und der richtigen Pflege kann man sich jedoch vor einer Infektion schützen und so die Füße gesund durch den Winter bringen. Wenn die lästigen Pilze doch einmal zugeschlagen haben, bieten z.B. die Lamisil® Produkte schnelle Hilfe aus der Apotheke.

Trockene Winterhaut: offene Pforte für Krankheitserreger

Gerade im Winter neigt unsere Fußhaut zu Trockenheit, mit Abkühlen der Temperaturen wird weniger Talg produziert. Die natürliche Fettschicht, die unsere Haut normalerweise umgibt, trocknet dadurch aus und öffnet Krankheitserregern Tür und Tor. Infektionen wie Fußpilz können die Folge sein. Deswegen sollte man gerade in der kalten Jahreszeit seine Füße mit einer reichhaltigen Feuchtigkeitscreme pflegen – ganz besonders nach Fußbädern, die beim winterlichen Schmuddel-Wetter wieder Hochkonjunktur haben. Nach dem Badespaß sollten die Füße zudem immer gründlich abgetrocknet werden, denn auch aufgeweichte Haut stellt eine ideale Eintrittspforte für Erreger dar.

Fußpilzsporen im „Sommerschlaf“

Nachdem wir unsere Füße in den Sommermonaten leicht oder gar nicht bekleidet der Außenwelt präsentiert haben, verschwinden sie in warmen Winterschuhen, sobald es draußen kalt und ungemütlich wird. Doch mit den warmen Tretern werden auch unerwünschte Begleiter aus dem Schrank hervorgeholt: Fußpilzsporen, die im Inneren der Schuhe „übersommert“ haben und nun auf ihre Opfer lauern. Zusätzlich eingepackt in warme Socken beginnen die Füße schnell in den Schuhen zu schwitzen, es bildet sich ein feucht-warmes Klima – ein Paradies für Fußpilzerreger! Am liebsten nistet er sich zwischen den Zehen ein, wo es ganz besonders warm und feucht ist.

Was folgt, ist äußerst unangenehm: Neben Schuppung, Rötung, Brennen oder Bläschenbildung quält die Betroffenen vor allem der Juckreiz. Unbehandelt kann der Fußpilz richtig lästig werden und sich auf andere Partien des Fußes oder des ganzen Körpers ausbreiten.

Um eine Fußpilz-Infektion zu vermeiden, sollten Ski- und Winterschuhe daher vor dem erneuten Gebrauch desinfiziert werden. Wenn möglich: Durch Auslüften direkt nach dem Tragen kann die entstandene Feuchtigkeit entweichen. Socken sollten immer aus Baumwolle sein und täglich gewechselt werden. Das Waschen bei einer Temperatur von mindestens 60° zerstört den Pilz. Und auch beim Schuhkauf kann man dem Fußpilz vorbeugen: Optimal sind gut passende Schuhe aus atmungsaktiven Materialien wie Leder. Zu enge, drückende oder luftundurchlässige Schuhe, wie manche Turnschuhe, fördern hingegen die Schweißbildung und machen es dem Fußpilz leichter.

Pack (immer!) die Badeschuhe ein

Bei kalt-feuchtem Schmuddel-Wetter werden sportliche Aktivitäten in den Herbst- und Wintermonaten lieber nach drinnen verlegt und der Körper in Fitnessstudios und Sportvereinen auf Trab gehalten. Der Aufenthalt in Thermalbädern und Saunen spendet zusätzlich Wärme und Entspannung. Doch auch im Winter ist an Plätzen, an denen sich viele Menschen barfuß aufhalten – z.B. in Schwimmbädern oder Umkleidekabinen – Vorsicht geboten. Die Ansteckungsgefahr mit Fußpilz ist hier besonders groß. Ein betroffener Fuß verliert bei jedem Schritt infizierte

Hautpartikel, die auf gesunde Füße übertragen werden können. Bis zu 1500 solcher Partikel lassen sich z.B. im Schwimmbad pro Quadratmeter nachweisen.

Wer im Schwimmbad, beim Saunieren oder im Fitnessstudio immer Badeschuhe trägt und seine Füße nach dem Schwimmen oder Duschen gut abtrocknet, am besten mit frischen Handtüchern, macht es dem Pilz richtig schwer und kann eine Ansteckung mit Fußpilz verhindern.

Was tun bei Fußpilz?

Hat sich der Fußpilz trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch einmal zwischen den Zehen eingestrichelt, bietet ein breites Angebot an Präparaten aus der Apotheke Hilfe. Je nach Wirkweise – pilzhemmend oder pilztötend – unterscheiden sich diese jedoch wesentlich in ihrer Anwendungsdauer. Pilzhemmende Mittel müssen drei bis vier Wochen lang 1-2mal täglich aufgetragen werden. Beendet man die Behandlung früher, z.B. wenn die Symptome langsam verschwinden, kann der Fußpilz zurückkehren. Pilztötende Mittel (wie z.B. Lamisil®) hingegen vernichten den Pilz und ermöglichen damit einen wesentlich kürzeren Einsatz der Präparate – bis hin zu einer einzigen Anwendung (z.B. Lamisil Once). Lamisil ist in unterschiedlichen Darreichungsformen, als Creme, Spray, DermGel oder filmbildende Lösung, erhältlich und bietet so jedem Fuß die richtige Behandlung.

Checkliste für gesunde Winterfüße

- ✓ Pflegen: Füße im Fokus der Körperpflege, um trockene Haut zu vermeiden
- ✓ Lüften: Raus mit den Schuhen.
- ✓ Schützen: Badeschuhe als A und O, vor allem in öffentlichen Einrichtungen
- ✓ Behandeln: Wenn es doch einmal zu Fußpilz kommt

Weitere Informationen sowie die Pflichttexte können Sie im Internet abrufen unter www.novartis-consumerhealth.com

* * *

5.004 Zeichen mit Leerzeichen
Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Kontakt

Jana Umbreit

Edelman GmbH

Tel. 069/75 61 99 -95

Fax 069/75 61 99 -13

Email: jana.umbreit@edelman.com