

**DR. MED. MARKETA SOMMER** ist Ärztin und arbeitet in der FUSSCLINIC in Luzern, Schweiz. Sie ist Mitautorin des Buchs „Fusschirurgie – ein praktischer Leitfaden“ von Dr. Christian Sommer. [www.fussclinic.ch](http://www.fussclinic.ch)



**SCHÖN:** lange Wanderungen im Schnee. Nicht so schön: nassfeuchtes Klima im Schuh, das Fußpilz gedeihen lässt

Die kalte Saison naht – und für die Füße die lange Zeit in der wohligen Wärme dicker Socken und Schuhen. Leider fühlen sich aber nicht alle wohl, wenn sie keine frische Luft schnuppern können. Etwa die Zehennägel. Aus den Augen, aus dem Sinn, ist hier allzu oft die Devise: Auch die Fußpflege fällt in den Winterschlaf, und der permanente Druck geschlossener Schuhe gibt den Zehen dann den Rest.

Ab Herbst schießen auch die Fußpilze aus dem Boden – beziehungsweise meist aus den Zwischenräumen der Zehen. Das feucht-warme Klima in engen, geschlossenen Schuhen (vor allem aus synthetischen Materialien, zum Beispiel Gummistiefel oder Sportschuhe) lässt sie geradezu sprießen. Die Haut wird rot, schuppt und juckt. Manchmal bilden sich auch kleine Bläschen oder Hautrisse. Wenn auch der Zehennagel betroffen ist, kommt es zu unschönen Verfärbungen und Wachstumsstörungen. Was kann man tun? Wer die Füße nach dem Bad gut trocknet, mit Handtuch oder sogar warmer Föhnluft, beugt vor. Auch das Tragen von Baumwoll- oder Wollsocken und atmungsaktiven Schuhen und tägliches Wechseln von Socken und Schuhen hilft.

Ist der Fußpilz aber erst ein-

mal da, genügen Hygienemaßnahmen alleine nicht mehr. Er ist sehr ansteckend, idealerweise konsultiert man sofort einen Hautspezialisten, der eine wirksame Antipilz-Therapie verordnen wird. Nun ist Durchhaltevermögen gefragt: Über mehrere Wochen hinweg musst regelmäßig gecremt und gesalbt werden, und zwar von allen Mitgliedern der Familie – andernfalls stecken sie sich gegenseitig immer wieder an. In ganz schweren Fällen werden Tabletten verschrieben. Die Behandlung des Nagelpilzes ist leider nicht so einfach, da eine Salbe nur oberflächlich wirkt und die Infektion in der Tiefe des Nagels nicht erreicht.

Auch eingewachsene Zehennägel (auf Fachchinesisch „Unguis incarnatus“ genannt), die sich entzünden können, sind eine sehr unangenehme

Sache. Der Nagel gräbt sich seitlich in die Tiefe des Nagelrandwalles und ermöglicht, dass sich Bakterien ansiedeln und die umgebenden Gewebepartien chronisch entzünden. Folge: sehr starke Schmerzen, eitrige Wunden und Formveränderungen der Nägel. Am häufigsten ist der Großzehennagel betroffen. Ursache können drückende Schuhe, verkehrte Nagelpflege, Verletzungen oder eine Fehlförmigkeit der Großzehe mit übermäßiger lokaler Belastung sein. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Nervenleiden, Minderdurchblutung und ein reduziertes Immunsystem können das Problem verstärken.

Korrekte Nagelpflege ist gute Prophylaxe. Wichtig ist dabei, keine Verletzungen zu verursachen und scharfe Kanten glatt zu feilen. Regelmäßige, sachgemäße Pediküre ist vor allem für

Patienten mit Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen bedeutend. Bei ihnen können sich kleine Wunden, die unbemerkt blieben, zu ausgewachsenen Entzündungen ausbilden.

Ist die Entzündung schon da, wirken Kamillenfußbäder und antibiotische Salben. Wenn aber immer wieder Beschwerden auftreten, sollte das Problem ‚an der Wurzel‘ gepackt werden. Die Nagelwurzel, an der das Wachstum geschieht, liegt an der Nagelbasis, unter der Haut. Damit der Nagel wieder schön gerade wachsen kann, wird ein Teil der Nagelwurzel operativ entfernt. Obwohl der Eingriff nicht sehr kompliziert ist, ist es empfehlenswert, ihn von einem Spezialisten durchführen zu lassen. Wird unsachgemäß operiert, ist ein Rückfall nämlich programmiert. ||

# Klimawandel für die Füße

Wenn es draußen kälter wird, schlägt die große Stunde für Fußpilz und Nagelentzündung. **Dr. med. Marketa Sommer** erklärt, wie Sie die Plagegeister vermeiden – beziehungsweise schnell loswerden