

Es hilft, Pilzinfektionen
ernst zu nehmen.

Ein Ratgeber. Pilzinfektionen
erkennen und behandeln.



Inhaltsverzeichnis

EDITORIAL	4
------------------	---

GRUNDLAGEN

Was sind eigentlich Pilze?	6
----------------------------	---

PILZINFEKTIONEN

Fußpilz	10
Nagelpilz	14
Pilzinfektionen der Scheide	18
Seltener Pilzinfektionen	22

THERAPIE

Behandlung von Pilzinfektionen	24
Mögliche Behandlungsfehler	24
Re-Infektionen	25
Behandlungsmöglichkeiten	26

WAS KANN MAN SELBST TUN?

Tipps gegen Fußpilz	28
Tipps zur Vermeidung von Nagelpilz	29
Tipps gegen Scheidenpilzinfektionen	29
Tipps gegen seltener Pilzinfektionen	30
Tipps zur Vermeidung einer Weitergabe von Pilzinfektionen	30

NACHGESCHLAGEN

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot	32
Literaturempfehlungen	33
Weitere Informationen	33

IMPRESSUM	34
------------------	----

Liebe Leserin, lieber Leser,

Pilzkrankungen sind selten gefährlich – aber fast immer lästig und unangenehm. Und sie sind häufig. Fast jeder Mensch hat irgendwann im Leben einmal eine Pilzinfektion. Jucken, Brennen und Entzündungen sind meist die Folge. Und wenn sich der Pilz einmal festgesetzt hat, dann lässt er so schnell nicht locker. Pilzinfektionen heilen nur selten von selbst. Deshalb sollte man schon beim Verdacht etwas dagegen unternehmen. Je länger man den Erregern nämlich Zeit lässt, desto hartnäckiger und tiefer nisten sie sich ein. Und desto aufwendiger wird die Behandlung.

Pilzinfektionen sind ansteckend. Egal ob Schwimmbad, Hotelzimmer oder Sportverein, überall lauern die Erreger. Und wer an einer Pilzinfektion leidet, der wird leicht zur „Sporenschleuder“. Die zunehmende Zahl der Pilzinfektionen ist auch auf den sorglosen Umgang mit der Erkrankung zurückzuführen. Unser modernes Leben mit Fitnessstudios und Saunen tut ein Übriges zur Ausbreitung. Dabei sind

die meisten Pilzinfektionen leicht zu behandeln. Viele Anti-Pilzmittel gibt es rezeptfrei und preisgünstig in Ihrer Apotheke.

Jeder sollte deshalb die Anzeichen einer Pilzinfektion kennen und wissen, wie er sie vermeiden und behandeln kann. Diese Broschüre soll dabei eine Hilfe sein. Sie gibt Hinweise zur Diagnose, Behandlung und Vorbeugung der häufigsten Pilzkrankungen. Denn gesund und fit heißt auch pilzfrei von Kopf bis Fuß.

Ihr Gesundheitsteam von ALIUD PHARMA®
und Dr. med. Albert Röder, medizinischer Fachjournalist

Was sind eigentlich Pilze?

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere. Mit den Pflanzen haben sie den Wuchs gemeinsam. Mit den Tieren die Art ihrer Energiegewinnung. Fast alle Pilze leben nämlich von organischem Material, das andere Lebewesen aufgebaut haben. So verdauen zum Beispiel die Pilze im Wald das tote Holz und Laub der Bäume und machen so die wertvollen Mineralien, die darin enthalten sind, den Pflanzen wieder zugänglich.

Pilze sind sehr vielgestaltig. Manche sind Einzeller und andere bilden Pilzgeflechte. Das Gebilde, das wir im Allgemeinen unter einem Pilz verstehen, ist lediglich der Fruchtkörper eines unterirdisch lebenden, viel größeren Organismus.

Man nimmt an, dass es rund eine halbe Million Arten von Pilzen gibt. Einige von ihnen sind dem Menschen äußerst nützlich. Sie helfen bei der Käseherstellung und beim Backen. Sie lassen das Bier und den Wein gären und werden sogar zur Herstellung von Medikamenten wie Penicillin genutzt.



Von dieser Vielzahl an Pilzen verursachen nur circa 180 Arten Krankheiten beim Menschen. Sie werden in drei Hauptgruppen eingeteilt:

- Fadenpilze (Dermatophyten)
- Hefen (Sprosspilze)
- Schimmelpilze

Die Fadenpilze rufen vor allem oberflächliche Hautinfektionen wie Fußpilz oder Nagelpilz hervor. Die Hefen hingegen können auch tiefer in den Körper vordringen und die Vaginalschleimhaut oder die Oberfläche des Magen-Darm-Traktes infizieren. Infektionen mit Schimmelpilzen sind zwar selten, dafür aber oft schwerwiegend. Sie betreffen auch innere Organe wie etwa die Lunge und treten vor allem bei Menschen mit stark geschwächtem Immunsystem auf.



Die Mediziner bezeichnen Pilzinfektionen meist als Mykosen. Für oberflächliche Hautinfektionen wird auch der Begriff Tinea verwendet. Je nach betroffenem Körperteil spricht man dann etwa von Tinea pedis, wenn der Pilz am Fuß wächst, oder Tinea corporis, wenn sich die Infektion am Körperstamm befindet. Der Begriff Soor steht für Infektionen mit dem Hefepilz *Candida albicans*. Auch hier spricht man je nach Art des Befalls von Mundsoor, Windelsoor oder Vaginalsoor.

Nicht jeder Pilz in oder auf unserem Körper ist gefährlich. Einige Pilzarten gehören sogar zu unserer normalen Darm- und Körperflora. Solange das Zusammenspiel dieser Flora nicht gestört wird, kommt ein gesundes Immunsystem im Allgemeinen gut mit ihnen zurecht. Lässt unsere Abwehr aber nach oder ist unsere Flora gestört, so können sich bestimmte Pilzarten übermäßig vermehren und zum Problem werden.

TERBINAFINHYDROCHLORID AL 10 mg/g Creme

Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid

Darreichungsform: Creme

Anwendungsgebiete: Zur Anwendung gegen bestimmte Hefen und Hautpilze, von denen der Fußpilz der bekannteste ist. Enthält Cetylalkohol und Cetylstearylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Januar 2014

CLOTRIMAZOL AL SPRAY 1%

Wirkstoff: Clotrimazol 0,01 g/ml

Darreichungsform: Lösung zur Anwendung auf der Haut.

Anwendungsgebiete: Bei Pilzinfektionen der Haut durch Dermatophyten, Hefen (z. B. *Candida*-Arten), Schimmelpilze und andere, wie *Malassezia furfur*, sowie Infektionen durch *Corynebacterium minutissimum*. Diese können sich äußern als Mykosen der Füße, Mykosen der Haut und der Hautfalten, Pityriasis versicolor, Erythrasma, oberflächliche Candidosen. Hinweis: Enthält Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2014

Pilzinfektionen sind normalerweise leicht zu behandeln. Da sie kaum Resistenzen bilden, sind auch die seit vielen Jahren bewährten Anti-Pilzmittel immer noch hochwirksam. Wenn man bei sich eine Pilzinfektion vermutet, sollte man nicht lange zögern und einen Arzt aufsuchen. In einfachen Fällen können rezeptfreie Medikamente wie Clotrimazol und Terbinafin hier schon helfen.



CLOTRIMAZOL AL 1%

Wirkstoff: Clotrimazol 0,01 g/g Creme

Darreichungsform: Creme

Anwendungsgebiete: Bei Pilzinfektionen der Haut durch Dermatophyten, Hefen (z. B. Candida-Arten), Schimmelpilze und andere, wie *Malassezia furfur*, sowie Infektionen durch *Corynebacterium minutissimum*. Diese können sich äußern als Mykosen der Füße, Mykosen der Haut und der Hautfalten, Pityriasis versicolor, Erythrasma, oberflächliche Candidosen. Hinweis: Enthält Cetylstearylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2014

Fußpilz

Eine Fußpilzinfektion wird im medizinischen Sprachgebrauch auch als Tinea pedis bezeichnet. Sie gehört zu den häufigsten Pilzinfektionen. Rund 20% der Erwachsenen in Deutschland leiden darunter.

Pilze mögen es gerne warm und feucht. Wasserdichtes Schuhwerk oder Turnschuhe bieten ihnen ideale Wachstumsbedingungen. Besonders betroffen sind deshalb Sportler und bestimmte Berufsgruppen wie etwa Landwirte und Bergarbeiter. Ursache der Infektion ist in den meisten Fällen ein Fadenpilz (z. B. *Trichophyton rubrum*). In selteneren Fällen kommen auch Hefen und Schimmelpilze als Erreger in Frage.

Die Infektion selbst geschieht meist durch pilzbehaftete Hautschüppchen. Diese finden sich häufig in Saunen, Schwimmbädern oder Gemeinschaftsduschen, aber auch in Hotelzimmern. Allerdings führt nicht jeder Kontakt mit solchen Schüppchen immer gleich zu einer Infektion. In den meisten Fällen kann unser Körper die Pilze abwehren.

Bestimmte Personengruppen tragen allerdings ein höheres Risiko für eine Fußpilzinfektion. Zu den Risikofaktoren für einen Fußpilz gehören zum Beispiel:

- Vererbte Anfälligkeit für Pilzinfektionen
- Höheres Alter
- Schlechte Durchblutung der Beine (kalte Füße)
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Männliches Geschlecht
- Fußfehlstellungen

Typischerweise nistet sich der Pilz zunächst zwischen den Zehen ein und breitet sich von dort aus. Hat er erst einmal Fuß gefasst, so kommt es meist zu folgenden Symptomen:

- Jucken
- Rötung
- Schuppenbildung
- Bläschenbildung
- Aufweichen der Haut
- Hauteinrisse



Suchen Sie bei Verdacht auf Fußpilz möglichst bald einen Hautarzt auf, damit sich die Infektion gar nicht erst weiter ausbreiten kann.

Pilzinfektionen

Beim ersten Verdacht auf eine Fußpilzinfektion sollte man auf jeden Fall einen Hautarzt aufsuchen. Patienten, die die Symptome schon kennen, können sich mit rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke auch selbst behelfen.

Behandeln sollte man auf jeden Fall – auch wenn die Symptome nicht sehr stören. Fußpilzinfektionen neigen nämlich dazu, sich auszubreiten und können beispielsweise auch auf die Zehennägel übergreifen. Sie können zudem eine Eintrittspforte für schlimmere Erreger sein und begünstigen beispielsweise die Entstehung einer Wundrose. Nicht zu vergessen ist auch die Tatsache, dass jeder, der einen Fußpilz hat, auch andere anstecken kann.

Zur Behandlung eines Fußpilzes gibt es verschiedene Wirkstoffe. Bewährt haben sich beispielsweise Clotrimazol oder Terbinafinhydrochlorid. Medikamente mit diesen Wirkstoffen sind in der Apotheke als Cremes (z. B. CLOTRIMAZOL AL 1 %, TERBINAFINHYDROCHLORID AL 10 mg/g Creme) oder Sprays (z. B. CLOTRIMAZOL AL Spray 1 %) rezeptfrei erhältlich.

Um zu verhindern, dass der Pilz zurückkehrt, sollte man auch dann noch weiterbehandeln, wenn die Symptome schon verschwunden sind. Näheres zur Behandlungsdauer steht in der Packungsbeilage. In hartnäckigen Fällen kann es notwendig werden, dass der Arzt Tabletten gegen den Fußpilz verschreibt.

Tipps zur Vermeidung von Fußpilzinfektionen und zur Verhinderung von Neuinfektionen finden Sie weiter hinten in dieser Broschüre auf Seite 28.



Eine Pilzbehandlung sollte unbedingt konsequent zu Ende geführt werden, denn sonst kehren die lästigen Symptome schnell zurück.

Nagelpilz

Genau wie der Fußpilz ist auch der Nagelpilz eine häufige Infektionserkrankung. Es wird geschätzt, dass ca. 20% der Bevölkerung betroffen ist. Bei älteren Bevölkerungsgruppen liegt die Infektionsrate sogar noch höher. Am häufigsten befallen sind die Fußnägel und hier insbesondere der Nagel der großen Zehe. Im medizinischen Sprachgebrauch wird eine Infektion des Nagels mit Pilzen auch als Onychomykose oder Tinea unguium bezeichnet. Die häufigsten Erreger sind wie beim Fußpilz Fadenpilze. Das verwundert nicht weiter, denn nicht selten entsteht ein Nagelpilz auf der Basis einer Fußpilzinfektion.

Risikofaktoren für die Entstehung einer Nagelpilzinfektion sind:

- Vererbte Anfälligkeit für Pilzinfektionen
- Schlechte Durchblutung der Beine (kalte Füße)
- Vermehrtes Schwitzen
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Fußpilzinfektionen

Es gibt unterschiedliche Formen von Nagelpilz. Grundsätzlich ist aber jede Veränderung der Nägel verdächtig. In den meisten Fällen beginnt der Befall am vorderen Rand des Nagels. Die betroffene Stelle verfärbt sich graugelb und wird bröckelig. Wird nicht behandelt, wächst der Pilz immer weiter in den Nagel hinein, bis er schließlich die Wurzel erreicht. Der ganze Nagel ist dann verdickt, verfärbt und zerfällt bröckelig.

Die befallenen Nägel sind infektiös und ein Übergreifen auf weitere Nägel des Fußes oder der Hand ist jederzeit möglich. Bei der Pflege des erkrankten Fußes sollte man daher Vorsicht walten lassen.



Um eine Infektion von Familienangehörigen zu vermeiden, sind entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Diese finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 30.

Die Diagnose einer Nagelpilzinfektion sollte der Hautarzt stellen. Es gibt nämlich auch andere Erkrankungen, die ähnliche Nagelveränderungen hervorrufen, zum Beispiel eine Schuppenflechte.

Pilzinfektionen

Der Hautarzt sollte auch entscheiden, welche Art der Behandlung notwendig ist. Rezeptfreie Präparate wie zum Beispiel medizinische Nagellacke sind nur dann Erfolg versprechend, wenn lediglich ein kleiner Teil des Nagels betroffen ist. Bei einem größeren Befall muss die Behandlung mit Tabletten durchgeführt oder unterstützt werden.

Pilzinfektionen der Nägel sind äußerst hartnäckig. Das liegt vor allem daran, dass unsere Nägel aus abgestorbenem Hornmaterial bestehen und nur langsam wachsen. Für den Pilz bedeutet das ideale Lebensbedingungen. Für die Therapie bedeutet es ein Problem, da es schwierig ist, Wirkstoffe in ausreichender Menge in die befallenen Nägel hineinzubringen.

Die Behandlungen müssen daher über einen langen Zeitraum sehr konsequent durchgeführt werden. Außerdem kann eine kombinierte Behandlung mit Tabletten und Lösungen oder Lacken sinnvoll sein. Viele Patienten befürchten, der Nagel müsse gezogen werden. Durch die Einführung immer besserer Medikamente ist das aber heute nur noch in Ausnahmefällen nötig. Heute verwendete Medikamente wie zum Beispiel AMOROLFIN AL 5 % wirkstoffhaltiger Nagellack sind darüber hinaus meist sehr gut verträglich, so dass auch eine langfristige Behandlung unproblematisch ist.

AMOROLFIN AL 5 % wirkstoffhaltiger Nagellack

Wirkstoff: Amorolfing

Darreichungsform: Nagellack

Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Pilzerkrankungen, die bis zu 2 Nägel und die vordere Hälfte oder die Ränder der Nägel betreffen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Januar 2014



Nagelpilzinfektionen sind besonders hartnäckig. Sie müssen oftmals über einen längeren Zeitraum behandelt werden.

Pilzinfektionen der Scheide

Ungefähr ein Drittel aller Frauen macht irgendwann im Leben Bekanntschaft mit einer Scheiden-Pilzinfektion und viele von diesen Frauen erkranken gleich mehrmals. Die Mediziner bezeichnen eine Scheideninfektion mit Pilzen auch als Vaginalmykose. Diese wird am häufigsten durch Hefepilze der Gattung *Candida* verursacht, weshalb man auch von einer Vulvovaginal-Candidose, Vaginitis candidosa oder Vaginalsoor spricht.

Ursache der Erkrankung ist in den meisten Fällen der Hefepilz *Candida albicans*. Dieser Pilz ist im Normalfall ein harmloser Bewohner der weiblichen Scheide und des menschlichen Darms. Probleme verursacht er nur, wenn das gesunde Scheidenmilieu gestört ist. Bei einer gesunden geschlechtsreifen Frau ist die Scheidenschleimhaut vorwiegend von Milchsäurebakterien besiedelt. Diese normale und gesunde Vaginalflora verhindert die Ausbreitung von schädlichen Keimen.

Pilzinfektionen der Scheide sind nur selten durch eine Ansteckung, sondern meistens durch eine Ausbreitung schon vorhandener Keime bedingt.

Deshalb gehören sie auch nicht zu den Geschlechtskrankheiten. Begünstigend für die Ausbreitung von Pilzen im Intimbereich sind folgende Faktoren:

- Erhöhter Zuckergehalt im Scheidensekret (z. B. durch Diabetes oder zuckerreiche Ernährung)
- Hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft, Pille)
- Geschwächte Immunabwehr (Infektionen, Stress)
- Bestimmte Medikamente (Antibiotika, Chemotherapie, Immunsuppressiva)
- Mechanische oder chemische Reizungen der Scheide (Geschlechtsverkehr, Verhütungscremes)

Die Beschwerden einer Vaginalmykose sind relativ charakteristisch:

- Juckreiz
- Brennen (eventuell auch beim Wasserlassen)
- Rötung und Schwellung
- Grauweißer bröckeliger Ausfluss



Pilzinfektionen

Es kommt aber auch vor, dass Frauen trotz einer Scheideninfektion kaum Symptome verspüren. Vaginalmykosen bei Schwangeren sollten immer vom Arzt behandelt werden. Meist reicht eine Behandlungsdauer über wenige Tage.

Da es schwerwiegendere Erkrankungen gibt, die ähnliche Symptome verursachen, sollte die Diagnose einem Arzt überlassen werden. Frauen, die schon einmal eine Vaginalmykose hatten, kennen die Symptome meist recht gut. Bewährt hat sich zum Beispiel der Wirkstoff Clotrimazol, der als Creme oder Salbe (z. B. CLOTRIMAZOL AL 2%) oder Vaginaltabletten (z. B. CLOTRIMAZOL AL 200 Vaginaltabletten) zur Verfügung steht.

Hausmittel wie Joghurt-Tampons, Knoblauchzehen oder Tampons, die mit einer Mischung aus Teebaumöl und Olivenöl getränkt werden, bringen manchen Patientinnen Erleichterung und können in ganz frühen Stadien der Erkrankung oder zur Prophylaxe hilfreich sein. Bei einer ausgedehnten Pilzinfektion haben sie aber wenig Aussicht auf Erfolg. Hier sollten Sie Ihren Arzt oder Apotheker fragen.

CLOTRIMAZOL AL 200

Wirkstoff: Clotrimazol 200 mg pro Vaginaltablette
Darreichungsform: Vaginaltablette

Anwendungsgebiete: Anwendung bei Ausfluss, bedingt durch Pilze (meist Candida), Entzündung der Scheide durch Pilze, Superinfektionen mit Clotrimazol-empfindlichen Bakterien. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2014



Mit geeigneten Medikamenten klingt eine Pilzinfektion der Scheide meist schon nach wenigen Tagen ab.

Seltenere Pilzinfektionen

Die häufigsten Pilzinfektionen sind Fußpilz, Nagelpilz und Vaginalmykosen. Grundsätzlich können Pilze aber jedes Körperteil infizieren. Da sie sich jedoch am liebsten von abgestorbenem Material ernähren, sind Infektionen der Haut und der Schleimhäute am häufigsten.

Die meisten Pilze mögen es feucht und warm. Deshalb sind auch die selteneren Pilzinfektionen vor allem an Stellen zu finden, die diese Lebensbedingungen erfüllen. Entsprechend siedelt der Pilz in Hautfalten zum Beispiel in der Leiste oder in der Falte unter der weiblichen Brust.

Auch unter einer Windel können Pilze ideale Lebensbedingungen vorfinden. Die Folge ist das allseits bekannte Wundsein von Säuglingen, das von Medizinern auch als Windeldermatitis bezeichnet wird.

Manche Pilze kommen aber durchaus auch mit einer trockenen Umgebung zurecht und können praktisch überall auf der Haut wachsen. Und so kommt es, dass nicht nur die Füße von Pilzen befallen werden können, sondern auch die Hände. Sie können die Haut ebenso betreffen wie die Nägel und manchmal sogar tiefer eindringen. Als Hausfrauenkrankheit werden zum Beispiel chronische Nagelfalzentzündungen bezeichnet, die etwa durch Hefepilze verursacht werden und die sehr schmerzhaft sein können.

Pilzinfektionen kommen aber auch an den Gliedmaßen, am Körperstamm, im Gesicht und sogar auf der Kopfhaut vor. Manche Pilze haben sich vor allem auf das Verdauen von Haarsubstanz spezialisiert und führen zu Haarausfall. Beispiele hierfür sind etwa die Mikrosporie oder der Favus, die auch bei Kindern vorkommen.

Neben der Scheidenschleimhaut können auch andere Schleimhäute von Pilzen befallen werden. So leiden Säuglinge zum Beispiel häufig an Mundsoor, der durch Hefepilze verursacht wird und der sich durch weißliche Beläge im Mund bemerkbar macht. Aber auch die sogenannten Faul-ecken in den Mundwinkeln können durch Pilze bedingt sein.

Hefepilze im Darm sind ein häufiger Befund, der meist nur eine normale Besiedelung darstellt und nicht behandelt werden muss. Nur in Ausnahmefällen kommt es zu Infektionen des Darmes, die sich dann z. B. in Durchfall äußern.

Andere innere Organe wie etwa die Lunge, das Herz oder die Hirnhäute werden praktisch nur bei Patienten mit einem extrem beeinträchtigten Immunsystem von Pilzen befallen. Meist liegt hier eine AIDS-Infektion, Leukämie oder Immunsuppression zugrunde.

Fast alle selteneren Pilzinfektionen sind leicht mit anderen Erkrankungen wie etwa einer Schuppenflechte zu verwechseln. Die Diagnose und Therapie sollte daher in jedem Fall einem Arzt überlassen werden. Mit den modernen Anti-Pilzmitteln sind die meisten Formen gut behandelbar.

Behandlungen von Pilzinfektionen

Im Gegensatz zu Bakterien neigen Pilze nicht zu Mutationen. Daher gibt es auch wenig Resistenzen. Selbst Wirkstoffe, die schon lange in Verwendung sind, wirken fast immer gut.

Da Pilzinfektionen meist oberflächlich sind, kann man sie oft auch von der Oberfläche aus behandeln. Hierfür gibt es eine Vielzahl von Salben, Cremes, Lösungen oder sogar Nagellacke. Zur Behandlung von Vaginalinfektionen sind auch spezielle Tabletten oder Zäpfchen zum Einführen in die Scheide in der Apotheke erhältlich.

Manchmal reicht eine oberflächliche Behandlung allerdings nicht aus. Vor allem, wenn die Pilze schon tiefer ins Gewebe vorgedrungen sind, hilft nur noch eine Behandlung mit Tabletten. Diese sind aber meist recht gut verträglich und verursachen wenig Nebenwirkungen, so dass auch eine Einnahme über längere Zeiträume unproblematisch ist.

Mögliche Behandlungsfehler

Da Pilze sehr hartnäckige Lebewesen sein können, sollte man mit der Behandlung genauso hartnäckig sein. Vergisst man nämlich die Anwendung über ein paar Tage, so gibt das dem Pilz die Gelegenheit, wieder aufzukeimen.

Der häufigste Fehler, der bei einer Pilzbehandlung gemacht wird, ist ein zu frühes Absetzen der Medikamente. Oft verschwinden die Symptome nämlich relativ rasch, der Pilz lebt aber immer noch und wartet nur darauf, zurückzukehren. Ein Rückfall ist dann vorprogrammiert. Deshalb sollte man sich immer an die Behandlungsdauer halten, die der Arzt verordnet oder die sich im Beipackzettel findet.

Re-Infektionen

Während einer Pilztherapie sollte man in jedem Fall auf eine verstärkte Hygiene achten. Sonst kann es nämlich leicht passieren, dass man sich immer wieder selbst ansteckt. Wichtig ist es zum Beispiel, die Handtücher und Kleidungsstücke, die mit dem betroffenen Körperteil in Kontakt kommen, regelmäßig zu waschen. Pilze und ihre Sporen überleben in der Waschmaschine Temperaturen von bis zu 40 °C. Wäsche, die nicht heißer gewaschen werden darf, sollte daher mit einer speziellen Wäsche-desinfektionsspülung behandelt werden.



Behandlungsmöglichkeiten

In vielen Fällen kann man eine Pilzinfektion selbst behandeln. Viele bewährte Mittel gegen Pilzinfektionen können rezeptfrei in der Apotheke besorgt werden. Ein Laie, der die Symptome einer Pilzinfektion schon kennt, sollte sich dennoch in der Apotheke zu dem für ihn am besten geeigneten Präparat beraten lassen.

Wenn eine Behandlungsmöglichkeit einmal nicht ansprechen sollte, ist auf jeden Fall ein Arztbesuch angesagt. Denn in den meisten Fällen hat man dann nicht das falsche Präparat gewählt, sondern die falsche Diagnose getroffen. Leider gibt es aber auch immer wieder Fälle, in denen eine Pilzinfektion trotz richtiger Diagnose und bester Behandlung immer wieder zurückkehrt. In diesen Fällen lohnt sich die Suche nach einer zugrunde liegenden Ursache wie zum Beispiel Diabetes (Zuckerkrankheit) oder Durchblutungsstörungen. Findet man diese Ursache und kann sie behandeln, so wird auch der Pilz verschwinden.





Wer schon mal eine Pilzinfektion hatte und die Symptome sicher wiedererkennt, kann die Erkrankung mit rezeptfreien Medikamenten auch selbst behandeln.

Was kann man selbst tun?

Pilze und ihre Sporen sind überall um uns herum, und sogar unsere Haut und unser Darm sind von ihnen besiedelt. Wir können ihnen also nicht entgehen, sondern nur vermeiden, dass sie Unheil anrichten. Dazu gilt es, Infektionsquellen zu meiden und zu verhindern, dass die Pilze eine Situation vorfinden, in der sie gut gedeihen können.

Ersteres bedeutet in den meisten Fällen, dass man sich durch geeignete Schutzmaßnahmen wie etwa das Tragen von Badeschuhen vor dem Kontakt mit infektiösem Material schützt. Die meisten Pilze mögen es gerne feucht, daher sollte man sich nach dem Duschen oder Baden gut abtrocknen und dabei auch die Zehenzwischenräume und Hautfalten nicht vergessen. Lockere Kleidung aus Naturfasern hält die Haut trocken und bietet Pilzen schlechte Lebensbedingungen. Luftdurchlässiges Schuhwerk sorgt für trockene Füße.

Da sich die einzelnen Pilzinfektionen stark unterscheiden, gelten auch unterschiedliche Vorsichtsmaßnahmen. Im Folgenden daher ein paar Tipps zur Vermeidung der häufigsten Pilzinfektionen.

Tipps gegen Fußpilz

- In Schwimmbädern, Saunen, Gemeinschaftsduschen und Hotels Badeschuhe tragen.
- Luftdurchlässiges, weites Schuhwerk tragen (Leder statt Kunstleder).
- Schuhe regelmäßig wechseln, damit sie austrocknen können, gegebenenfalls desinfizieren.
- Füße warm halten.
- Baumwollsocken statt Synthetik.
- Socken bei mindestens 60 °C waschen oder desinfizieren.
- Füße gut abtrocknen, insbesondere die Zehenzwischenräume.

- Füße gut pflegen und regelmäßig kontrollieren.
- Besonders anfällige Personen sollten nach dem Besuch von Räumlichkeiten mit erhöhter Ansteckungsgefahr die Füße mit einem pilzabtötenden Spray behandeln.

Tipps zur Vermeidung von Nagelpilz

Zusätzlich zu den Maßnahmen zur Vermeidung von Fußpilz gilt hier:

- Fußpilzinfektionen frühzeitig behandeln.
- Nägel regelmäßig schneiden und kurz halten (die Zehennägel sollten die Zehenkuppe nicht überragen).
- Bei der Nagelpflege Verletzungen vermeiden.
- Nagellacke nicht mit Aceton entfernen, da dies den Nagel angreift.

Tipps gegen Scheidenpilzinfektionen

- Synthetische Unterwäsche meiden.
- Keine Slipeinlagen mit Plastikfolie tragen.
- Nasse Badesachen nicht am Körper trocknen lassen.
- Bei der Toilettenhigiene immer von vorne nach hinten wischen.
- Möglichst keine oder wenn, nur pH-neutrale Seifen im Intimbereich anwenden.
- Auf Intimsprays verzichten.
- Keine regelmäßigen Scheidenspülungen vornehmen.
- Bei Frauen mit häufigen Pilzinfektionen der Scheide lohnt eventuell ein Wechsel der Verhütungsmethode.
- Bei manchen Frauen kann die Verwendung von Tampons Pilzinfektionen begünstigen.

Was kann man selbst tun?

Tipps gegen seltenere Pilzinfektionen

Da manche Pilzinfektionen durch Haustiere übertragen werden, sollte man Tiere, die Haut- oder Fellveränderungen aufweisen, gleich einem Tierarzt vorstellen.

Tipps zur Vermeidung einer Weitergabe von Pilzinfektionen

Wenn es einen trotz dieser Vorsichtsmaßnahmen einmal erwischt, sollte man nicht zu lange zögern, bis man mit der Behandlung beginnt. Und auch während der Behandlung besteht immer die Gefahr, andere anzustecken. Um dies zu verhindern, sollte man die folgenden Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Bade- und Handtücher sowie Waschlappen nicht mit anderen Menschen teilen.
- Keine Kleidungsstücke oder Schuhe mit anderen teilen.
- Auf Besuche von Schwimmbädern, Saunen oder Gemeinschaftsduschen verzichten.
- Bei akuten Scheidenpilzinfektionen auf Geschlechtsverkehr verzichten.
- Bei Fußpilz- oder Nagelpilzinfektionen nicht barfuß herumlaufen.
- Bei Fußpilzinfektionen Gegenstände zur Fußpflege desinfizieren und nicht mit anderen gemeinsam benutzen.

- Bei Nagelpilzinfektionen Gegenstände zur Nagelpflege nach der Benutzung desinfizieren oder wegwerfen.
- Abgeschnittene oder abgefeilte Nägel gründlich entsorgen.
- Bade- oder Duschwanne sowie Badezimmerboden nach der Benutzung gründlich reinigen.
- Die eigene Wäsche getrennt waschen oder Wäschedesinfektion benutzen.

Auf diese Weise können Sie eine Weitergabe der Pilzinfektion vermeiden und verhindern, dass Ihre Liebsten oder andere Personen die gleiche Infektion bekommen wie Sie. Auch wenn Pilzinfektionen meist nur lästig und selten gefährlich sind – sie müssen nicht sein.



Auch Katzen und Hunde können sich einen Hautpilz einfangen. Leider ist der in vielen Fällen auf Menschen übertragbar.

Nachgeschlagen

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag. Das gesamte ALIUD PHARMA® Broschürenangebot finden Sie unter www.aliud.de.

DIABETES

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

DIABETES-TAGEBUCH

BLUTHOCHDRUCK

Ein Ratgeber für Betroffene.

BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNG UND MANIE

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

FRAUENGESUNDHEIT

Ein Ratgeber von A bis Z zur Frauengesundheit.

EREKTILE DYSFUNKTION

Ein Ratgeber für Betroffene.

CHOLESTERIN

Ein Ratgeber für Betroffene.

PROSTATAERKRANKUNGEN

Rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln.



Literaturempfehlungen

PILZE IM KÖRPER: KRANK OHNE GRUND?
Pilzinfektionen erkennen und heilen,
durch gesunde Ernährung vorbeugen
Gaby Guzek, Elisabeth Lange



Südwest Verlag, 2014
ISBN: 978-3517092645

PROBLEME IM INTIMBEREICH:
DAMIT MÜSSEN SIE NICHT LEBEN
Ines Ehmer



Zuckschwerdt, 2008
ISBN: 978-3886039302

Weitere Informationen

INFORMATIONSPORTAL DER DEUTSCHEN
DERMATOLOGISCHEN GESELLSCHAFT
www.derma.de

INSTITUT FÜR QUALITÄT UND
WIRTSCHAFTLICHKEIT IM GESUNDHEITSWESEN
www.gesundheitsinformation.de

GESUNDHEITSPORTAL NETDOKTOR.DE
www.netdokter.de

DAN NETZWERK DEUTSCHER APOTHEKER
www.apotheken.de

GESUNDHEITSMAGAZIN APOTHEKEN UMSCHAU
www.apotheken-umschau.de

Impressum

HERAUSGEBER
ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH
ALIUD PHARMA® GmbH

REDAKTION
ALIUD PHARMA® GmbH

TEXT
Dr. med. Albert Röder

GESTALTUNG
SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH
Völckersstraße 40
22765 Hamburg

PRODUKTION UND DRUCK
frey+mareis – druck+medien GmbH
Weinbergweg 45
89075 Ulm

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
Stand: September 2015.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

2., aktualisierte Auflage Januar 2016

Überreicht von

Stempel

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000

info@aliud.de · www.aliud.de

Ein Unternehmen der

STADA
Arzneimittel