

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 7: Seltene Idylle oder Zukunftsmodell? : Der Ökobauernhof

**Artikel:** Wenn Pilze sich unter die Nägel schleichen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557916>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wenn Pilze sich unter die Nägel schleichen

Überall, wo es feucht und warm ist, in Schwimmbädern, Saunas und Duschen leben Pilzerreger und lauern auf ihre Lieblingsspeise, das Keratin, d.h. die oberste Hornschicht der Haut und die untere Hornschicht der Nägel. Im Kontakt mit den Erregern bekommt man Nagelpilz.

Und warum hat dann nicht jeder Schwimmbadbewohner Nagelpilz? Weil etwas hinzukommen muß: daß nämlich die Abwehrkräfte des Körpers die Infektion nicht verhindern.

Pilzerkrankungen an den Nägeln sind ein häufiges Problem. Neben einer oft angeborenen Anfälligkeit (so wie andere Menschen Allergien oder x-mal im Jahr Schnupfen bekommen) liegen die Ursachen meist in mangelnder Durchblutung. Das ist auch der Grund, daß Nagelpilz – besonders an den Zehennägeln – mit zunehmendem Alter immer häufiger wird. Eine andere Ursache ist die mangelnde Abwehrkraft des Immunsystems, und auch sie wird altersbedingt immer schwächer. Menschen mit Stoffwechselkrankungen (Diabetes) und solche, die häufig Antibiotika und Cortison einnehmen, sind besonders anfällig für Pilzerkrankungen, u.a. eben auch für Nagelpilz.

## Was vorbeugend getan werden kann

Aus dem Weg gehen können Sie den Pilzen nicht, denn sie sind überall. Und um es gleich vorwegzunehmen: hat sich der Nagelpilz erst eingenistet, ist eine Behandlung langwierig und im fortgeschrittenen Stadium sehr zeitraubend und aufwendig. Also ist Vorbeugung das erste Gebot. Machen Sie den Pilzen das Leben schwer. Da für die Erreger Feuchtigkeit und Wärme ideal sind und sie gerne bereits weiche und vorgeschädigte Nägel angreifen, vermeiden Sie zu enges Schuhwerk (Druck auf den Großzehennagel), häufigen Kontakt mit Entfetttern (Spül- und Putzmittel, technische Entfetter), halten Sie die Füße sauber und trocken (Zehenzwischenräume!), wechseln Sie oft Schuhe und Strümpfe, achten Sie auf hygienisches Manicure- und Pedicuregerät.

Durchblutungsfördernd wirken tägliche Wechselbäder und z.B. flotte Spaziergänge. Stärken Sie Ihr Immunsystem durch eine Kur mit Echinaforce, durch eine ausgewogene Ernährung mit Frischkost oder eine vegetarische Vollwertkost mit Milch und Eiern. Bei verstärkter Anfälligkeit für Pilzerkrankungen empfiehlt

Ein idealer Lebensraum, nicht nur – aber auch – für Pilzerreger.



sich der Verzicht auf das übliche Fleisch, denn dem Futter für Jungtiere werden meist Antibiotika beigemischt. Und sie fördern das Wachstum von Schimmelpilzen. Denn Pilze schwitzen selbst Antibiotika aus, um sich die konkurrierenden Bakterien vom Halse zu halten.

### **Was tun, wenn man schon angesteckt ist?**

Auf jeden Fall sofort behandeln. Denn Nagelpilze heilen nicht von selbst ab, sondern breiten sich im Gegenteil immer weiter aus. Greifen Sie möglichst schon ein, wenn Sie einen Hautpilz feststellen. Denn wer Hautpilz hat, bekommt früher oder später Nagelpilz. Prüfen Sie also immer mal wieder, ob Sie an einer der vier häufigsten Hautpilz-Arten leiden:

*Zwischenzehen-Pilz.* Symptome: Juckreiz, Hauterweichung und Schuppung zwischen den (kleinen) Zehen.

*Fußsohlen- und Handflächen-Pilz.* Ersterer ist dank des «Treibhausklimas» in geschlossenen Schuhen weitaus häufiger. Krankheitszeichen: Verdickung der Hornschicht mit starker Schuppung.

*Leistenbeugen-Pilz.* Symptome: scharf begrenzte oder randbetonte Halbkreise aus Rötung und Schuppung.

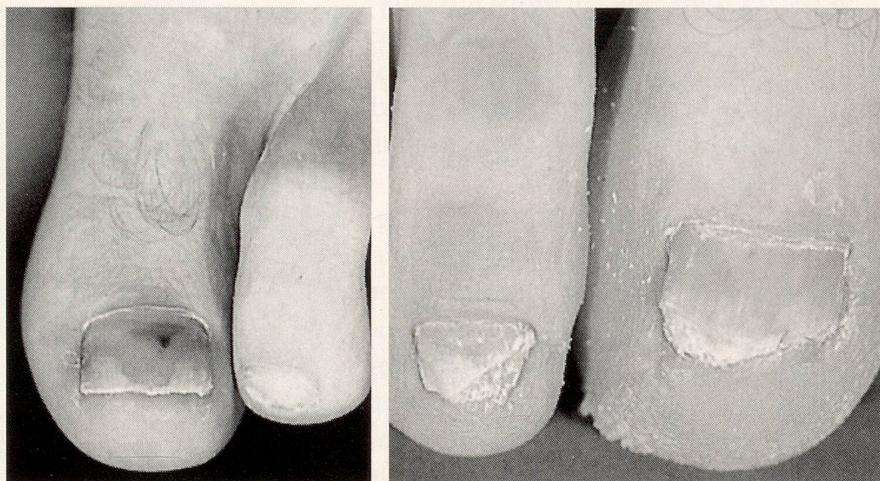
Behandeln Sie die Hautpilze unverzüglich. Sonst laufen Sie Gefahr, durch Kratzen der juckenden Hautstellen die Pilzinfektion unter die Fingernägel zu bekommen und, da man sich ja öfter mal da und dort kratzt, neue Hautpartien anzustecken.

Alfred Vogel empfiehlt bei Pilzerkrankungen, sei es auf der Haut oder unter den Nägeln, nachts das Auftragen von Molkosan und Spilanthes im Wechsel und tagsüber das Einreiben von Bioforce-Crème (um zu starker Entfettung vorzubeugen). Ist Ihre Haut empfindlich, versuchen Sie es zuerst mit verdünntem Molkosan und verdünntem Spilanthes, beides im Verhältnis eins zu eins. Tränken Sie einen Wattebausch damit und binden Sie ihn auf die kranke Stelle.

### **Nageltoilette ist Voraussetzung**

Pilze sitzen immer unter dem Nagel, und es gibt nicht die geringste Chance, die Pilze von oben her radikal zu bekämpfen. Es ist also

**Fußpilz an den Zehennägeln.**  
Links:  
**typischer Beginn oben und an den Ecken**  
**Rechts:**  
**fortgeschrittenes Stadium.**

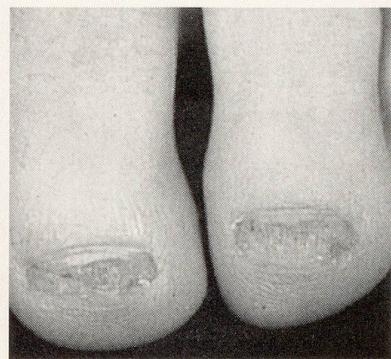


sinnlos, Präparate auf die Oberfläche des Nagels aufzutragen. Pilzbefallene Nagelpartien sind unterhöhlten, also nicht mit dem Nagelbett verwachsen. Gelänge es, die pilzbefallenen Stellen vollkommen abzutragen, wäre man den Nagelpilz los. Das heißt: man muß das krümelige, lockere Material unter dem Nagel herauskratzen, die hohlen Partien des Nagels so weit wie möglich abschneiden und die letzten Reste mit scharfen Feilen komplett beseitigen. In der Praxis macht das allerdings einige Schwierigkeiten. Man muß gut sehen können, darf keinen steifen Rücken haben, muß geduldig und geschickt sein. Also: wehret den Anfängen! Wenn mehrere Nägel derart behandelt werden müssen, wird alles viel schwieriger. Da die Nägel noch monatelang pilzbefallen nachwachsen, muß die Nageltoilette so lange fortgesetzt werden, bis der betroffene Nagel völlig gesund (d.h. nicht mehr weiß oder gelblich, sondern klar und durchsichtig) herausgewachsen ist. Die Nageltoilette wird sinnvollerweise mit Pilzmitteln (Molkosan und Spilanthes oder antimykotische Salben; Nagellacke oder Sprays mit Breitbandwirkung) ergänzt. Aber die äußerliche Anwendung aller Pilzmittel kann nur klappen, wenn sie an Ort und Stelle wirken können – und das ist unter dem Nagel.

### Lohnt es sich, die Nägel zu entfernen?

Kommt man mit der langen, alle zwei bis drei Tage durchzuführenden Behandlung nicht zurecht (weil man sich z.B. schlecht bücken kann, nicht gut sieht oder eine ständige Pedicure zu teuer ist), kann der befallene Nagel auf andere Weise entfernt werden. Es gibt die ziemlich radikale Methode des Nägelziehens, die ein Arzt unter örtlicher Betäubung vornehmen muß. Aber auch eine sanftere Methode: nagelerweichende Salben, die unter luftdichten Pflastern oder Fingerlingen einwirken müssen. Viele Patienten meinen nun, damit sei das Schlimmste geschafft. Aber das Nägelentfernen ist nur die Vorbereitung auf die beschriebene Nageltoilette und eine lange Nachbehandlung, sonst befallen die im Nagelbett verbleibenden Erreger die nachwachsende Hornschicht von neuem. Bis sich ein Nagel von der Wurzel bis zur Spitze erneuert hat, können 24 Monate vergehen.

Dr. med. Schneider meint, man könne – angesichts der langen Behandlung und häufiger Rückfälle – mit seinem Nagelpilz, der so gut wie immer ein rein kosmetisches Problem sei, in friedlicher Koexistenz leben, wenn man mit Pilzmitteln die Infektiosität der Pilzerreger beseitigt, d.h. regelmäßig eine Tinktur in den Spalt zwischen Haut und Nagel träufelt oder die neuen (teureren) durchdringenden Nagellacke aufträgt. Auf diese Weise kann man den Pilz nicht bekämpfen, ihn aber in Schach halten und niemanden, auch nicht sich selbst, anstecken.



**Unzureichende (rechts) und gute Nageltoilette. Jede befallene Stelle und jedes weiße Rädchen muß entfernt werden.**

### Literatur zum Thema:

**Nagelpilz**  
Dr. med. Klaus W. Schneider  
TRIAS 1994  
Georg Thieme Verlag  
Stuttgart