

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 6

Artikel: Gesundheit : auf gesundem Fuss leben
Autor: Köhl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078530>

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: 21.02.2026

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

Auf gesundem Fuss leben

In der Barfußsaison kommen sie ans Tageslicht: von Nagelpilz befallene Fussnägel, schuplige Fusssohlen und offene Zehenzwischenräume.



1 Sind Fuss- und Nagelpilz dieselbe Pilzart?

Nach klinisch-therapeutischen Aspekten werden die Pilze in drei Gruppen eingeteilt: Fadenpilze, Hefe- und Schimmelpilze. Sowohl der Nagelpilz als auch der Fusspilz werden am häufigsten durch Fadenpilze verursacht. Der Nagelpilz entwickelt sich häufig aus einem Fusspilz heraus, weshalb bei ein und derselben Person auf der Haut und am Nagel häufig die gleiche Pilzart vorliegt.

2 Stellen Fuss- und Nagelpilz rein kosmetische Probleme dar, oder sind sie gesundheitlich bedenklich?

Die häufigste Form in den Zehenzwischenräumen (vor allem zwischen der vierten und fünften Zehe) kann Juckreiz und Schmerzen verursachen und als Eintrittspforte für bakterielle Infektionen dienen. Beim Mokassin-Typ ist die Fusssohle betroffen, die schuppt und nicht selten als trockene Haut verkannt wird. Bei der dyshidrotischen Form treten Bläschen auf. Es besteht häufig starker Juckreiz, welcher eine Therapie erforderlich macht. Unbehandelt besteht immer das Risiko, dass sich der Pilz auf andere Hautareale ausbreitet, was jedoch bei gesunden Personen mit normalem Immunsystem nicht gefährlich ist. Nagelpilz der Finger wird wegen der Ansteckungsgefahr anderer, der Ausbreitung auf die Hände oder möglichen Einschränkung der Feinmotorik häufig behandelt.

3 Wer ist besonders anfällig für Fuss- und Nagelpilz, und wie lässt sich vorbeugen?

Menschen mit einer schlechten Durchblutung und mit Erkrankungen des peripheren Nervensystems, zum Beispiel im Rahmen eines Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), haben ein erhöhtes Risiko, an Fuss- und Nagelpilz zu erkranken. Auch wiederholte Verletzungen durch ungeeignetes Schuhwerk und Fussfehlstellungen können Nagelpilz begünstigen. Gutes Waschen und

Trocknen der Füsse und Zehenzwischenräume – vor allem nach dem Besuch öffentlicher Bäder – hilft vorzubeugen. Waschen der Socken und Badetücher mit mindestens 60° töötet Pilze ab. Personen, die an einer Pilzinfektion erkrankt sind, sollten ihr Badetuch nicht mit anderen teilen.

4 Soll man in öffentlichen Schwimmbädern und Duschen Desinfektionssprays anwenden?

Es ist nicht erwiesen, dass die Benutzung der öffentlichen Desinfektionsspender zu einer Reduktion von Fusspilz führt. Als wichtiger gilt, nach dem Schwimmen die Füsse gut zu trocknen, da sich Pilze in feuchter Umgebung besonders gut ausbreiten.

5 Warum ist Nagelpilzbehandlung so langwierig?

Bei der Behandlung ist entscheidend, wie viel vom Nagel befallen ist. Sind es nur die äußersten oder oberflächlichen Anteile, kann eine Therapie mit einem antimykotischen Antipilz-Nagellack erfolgen. Sind jedoch über die Hälfte der Nagelplatte und die Nagelwurzel betroffen, helfen nur Tabletten. Das vor allem bei älteren Menschen langsame Wachstum der Zehennägel trägt dazu bei, dass die Therapie über mehrere Monate durchgeführt werden muss. Bei einer stark verdickten Nagelplatte ist eine Entfernung oder Ausdünnung der Nagelplatte mit bestimmten Salben oder Fräsen hilfreich. Schnell wirksame Mittel gibt es nicht, da der Pilz erst als besiegt gilt, wenn die gesunde Nagelplatte nachgewachsen ist. *



● Dr. med. Helen Köhl

ist Assistenzärztin für Dermatologie und Venerologie an der Universitätsklinik für Dermatologie am Inselspital Bern.