



Onychomykosen

Nagelpilz an den Zehennägeln ist weit verbreitet. Jetzt, in der Barfußsaison, ist die Gefahr besonders groß, sich z. B. im Freibad mit einem Pilz zu infizieren. Onychomykosen, so die medizinische Bezeichnung für Nagelpilzbefall, sind hartnäckig und verschwinden nicht wieder von allein. Vielmehr ist eine konsequente Therapie erforderlich, die mehrere Monate dauern kann.

Nagelpilz vorbeugen und behandeln

Risikofaktoren für Nagelpilz:

- enge, luftundurchlässige Schuhe, in denen man leicht schwitzt, beispielsweise Turnschuhe oder Gummistiefel
- Verletzungen des Nagels oder des Nagelhäutchens
- Durchblutungsstörungen, die unter anderem Ursache von kalten Füßen sind
- Erkrankungen des Stoffwechsels wie beispielsweise Diabetes
- geschwächtes Immunsystem

■ Pilzinfektionen der Nägel, insbesondere der Zehennägel, zählen zu den häufigsten Pilzkrankheiten. Rund fünf Prozent der Bevölkerung begeben sich deswegen in ärztliche Behandlung, allerdings liegt die geschätzte Zahl der Betroffenen etwa vier- bis fünfmal so hoch. Die meisten empfinden die Verfärbungen und Veränderungen der Nägel zwar als unschön und vielleicht auch ein wenig peinlich, aber sie schenken dem Ganzen keine größere Beachtung. Dabei ist eine Onychomykose alles andere als ein kleines kosmetisches Problem. Bleibt sie unbehandelt, so kann sich die Infektion weiter ausbreiten, bis schließlich die in den Nagel eingedrungenen Pilze die Nagelzellen komplett zerstören und sich die Nagelplatte aus dem Nagelbett ablöst.

Infektionsrisiko mit Pilzsporen

Nagelpilz ist unter anderem deshalb so weit verbreitet, weil unsere Haut und insbesondere unsere Füße ziemlich häufig mit den Krankheitserregern, meist Pilzen aus der Familie der Dermatophyten, in Kontakt kommen. Pilze mögen es feucht und warm. Ideale Wachstumsbedingungen finden sie unter anderem in Schwimmbädern und Umkleide- und Duschkabinen von Sportanlagen. Da in diesen Einrichtungen viele Menschen barfuß herumlaufen, ist hier die Ansteckungsgefahr besonders groß. Sportler zählen auch noch aus einem anderen Grund zur besonders gefährdeten Personengruppe. In schweißnassen Turn- und Sportschuhen, die wenig luftdurchlässig sind, vermehren sich die Pilze besonders gut. Die kleinsten Hautverletzungen, entstanden beispielsweise durch leichtes Scheuern oder Reibung des Schuhs, stellen dann eine ideale Eintrittspforte für die Pilze dar. Bei einer Untersuchungsreihe an mehreren

Sporthochschulen in Deutschland wurde bei bis zu 90 Prozent der Sportler eine Pilzinfektion der Füße und Fußnägel festgestellt.

Doch nicht nur Sportler und Besucher öffentlicher Badeabteilungen sind gefährdet. Begünstigende Faktoren einer Onychomykose sind Erkrankungen und Verletzungen, die die Immunabwehr herabsetzen. Dazu zählen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Durchblutungsstörungen oder auch wiederholte Verletzungen des Nagels oder des Nagelhäutchens.

Diagnose und Behandlung

Je früher eine Nagelpilzinfektion erkannt und behandelt wird, desto schneller heilt sie wieder ab – und desto weniger stark kann sich der Pilz bei Mitsportlern und Familienmitgliedern ausbreiten. Erste Anzeichen für eine Infektion sind die eingangs beschriebenen Nagelverfärbungen und Veränderungen der Nagelstruktur. In diesem Stadium der Erkrankung lässt sich der Pilzbefall noch relativ leicht in den Griff bekommen, zumal meist nur einzelne Nägel betroffen sind. Der Arzt wird zur Bestätigung der Diagnose und zur exakten Bestimmung des auslösenden Pilzes beziehungsweise eines dagegen wirksamen Therapeutikums eine Probe des betroffenen Nagels entnehmen und im Labor auf einem Nährboden eine Pilzkultur anlegen.

Zur Behandlung werden dann die befallenen Nagelflächen so weit wie möglich abgeschliffen. Das gezielte Abschleifen kann heutzutage mittels hochenergetischen Laserlichts erfolgen. Anschließend werden die Nagelflächen lokal mit Antipilzmitteln, sogenannten Antimykotika, behandelt, die in Form von Tinkturen, Gelen, Cremes oder medizinischem Nagellack aufgetragen werden. Sind sehr viele Nägel betroffen oder schlägt die lokale Therapie nicht an, kann eine systemische Therapie notwendig sein. Dabei wird der Wirkstoff gegen den Pilz in Form von Tabletten eingenommen und über das Blut zu den pilzinfizierten Stellen transportiert.

Als begleitende therapeutische Maßnahme und zur Verhinderung einer Neuinfektion sollten Wäschestücke, die mit den Pilzen in Kontakt gekommen sind, bei möglichst hohen Temperaturen gewaschen werden. Bei 90 °C werden fast alle Pilze und Pilzsporen abgetötet. Schuhe können mit einem speziellen, gegen Pilze wirksamen Puder behandelt werden.

Bis der Nagel vollständig von Pilzen befreit und gesund nachgewachsen ist, bedarf es einer konsequenten Behandlung und einiger Geduld. Es kann drei bis vier Monate dauern, bis die Pilze komplett abgetötet sind. Da Fußnägel sehr langsam wachsen, vergehen nochmals mehrere Monate, bis die unschönen Nagelveränderungen vollkommen herausgewachsen sind. ■

Nagelpilz vorbeugen:

- bequeme Schuhe aus möglichst luftdurchlässigem Material
- regelmäßiges Auslüften der Schuhe, insbesondere der Sportschuhe
- kein Barfußlaufen in öffentlichen Bädern, sondern stets Badeschlappen tragen
- Füße nach dem Duschen oder Baden gut abtrocknen
- tägliches Strümpfwechsell
- regelmäßig Finger- und Fußnägel auf mögliche Veränderungen untersuchen

Nägel sind nicht nur eine Zierde an Händen und Füßen, sondern ein komplexes Organ mit wichtigen Aufgaben: Die Nagelplatte, die im Nagelbett sowie im Nagelwall verankert ist, besteht aus Hornzellen und schützt das darunterliegende Nagelbett. Die Hornplatte wird ständig von der Nagelwurzel her erneuert, indem kontinuierlich neu gebildete Zellen nach und nach verhornen und über das Nagelbett nach vorn geschoben werden. Die Wachstumszone, fachsprachlich: Matrix, ist als hellerer Halbmond, die sogenannte Lunula, sichtbar. Die Nägel verbessern als Widerlager für die Finger- und Zehenden das Tasten sowie die Wahrnehmung möglicher Verletzungsgefahren und erleichtern feinmotorische Tätigkeiten der Hände.