

Gesunde und gepflegte Nägel

Pilzinfektionen der Nägel, insbesondere der Zehennägel, zählen zu den häufigsten Pilzkrankungen. Rund fünf Prozent der Bevölkerung begeben sich deswegen in ärztliche Behandlung, allerdings liegt die geschätzte Zahl der Betroffenen etwa vier- bis fünfmal so hoch.

■ Verfärbungen und Veränderungen der Nägel empfinden die meisten Betroffenen zwar als unschön und vielleicht auch ein wenig peinlich, aber sie schenken dem Ganzen keine größere Beachtung. Dabei ist ein gelblich verdickter, leicht brüchiger Nagel zumeist ein Hinweis auf eine Nagelpilzkrankung, medizinisch: Onychomykose, und 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 Pilze 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.

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 darunter liegende 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 Zehenenden das Tasten sowie die Wahrnehmung möglicher Verletzungsgefahren und erleichtern feinmotorische Tätigkeiten der Hände.

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

Je früher eine Nagelpilzinfektion erkannt und von einem Hautarzt 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 zunächst untersuchen, ob tatsächlich eine Pilzinfektion für die Nagelveränderung verantwortlich ist. Dazu wird er den veränderten Nagel so weit es geht zurückschneiden und die abgeschnittenen Nagelpartikel mikroskopisch untersuchen. Erst durch das Anlegen einer Pilzkultur ist es jedoch möglich zu erkennen, um welche Art Pilz es sich handelt. Dazu wird der Pilz auf einem Nährboden über mehrere Wochen gezüchtet und kann anschließend identifiziert werden. Bei etwa Dreiviertel der Betroffenen sind Dermatophyten, bei rund 15 Prozent Hefepilze die Verursacher. Sehr viel seltener können Schimmelpilze die Nägel infizieren.

Behandlung

Sofern maximal die Hälfte der Nagelplatte und noch nicht die Nagelmatrix befallen ist, kann der Nagelpilz ober-

flächlich mit lokalen pilzabtötenden Mitteln, sogenannten Antimykotika, behandelt werden, die man in Form von Tinkturen, Gelen, Cremes oder medizinischem Nagellack auftragen kann. Diese Behandlung muss so lange durchgeführt werden, bis ein komplett gesunder Nagel nachgewachsen ist. Und da Fußnägel sehr langsam wachsen, dauert es bis zur Heilung ein gutes Jahr.

Sind sehr viele Nägel betroffen, bzw. ist die Nagelmatrix bereits angegriffen 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. Der Nachteil einer solchen systemischen Therapie sind die damit verbundenen möglichen Nebenwirkungen.

Lasertherapie

Eine weitere Therapieoption stellt eine spezielle Laserbehandlung dar. Der Dermatologe Dr. Thomas Proebstle hat in seiner Privatklinik in Mannheim mit der neuartigen CoolBreeze-Laseranwendung sehr gute Erfahrungen gemacht. „Bei der Bekämpfung von Nagelpilzen liegt ein großer Vorteil darin, dass die vitalen Pilzbestandteile hitzeempfindlicher sind als die umliegenden Zellen. Zudem ist die Nagelplatte selbst ‚totes‘ Gewebe, sodass die Hitze im Inneren derselben gar nicht wahrgenommen wird“, erklärt Proebstle. Diese Eigenschaft macht sich das CoolBreeze-Laserverfahren zunutze. Es erhitzt den Nagel und somit gleichzeitig das Pilzgewebe auf Temperaturen zwischen 45 und 60 °C. In der Folge stirbt der Schädling ab. „Bei einer Wellenlänge von 1320 Nanometern dringt der Laserstrahl sehr tief in das Gewebe und wird im Unterschied zu den Wellenlängen von 1064 Nanometern und kürzer nicht vom roten Blutfarbstoff Hämoglobin

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

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

aufgesogen. Außerdem erlaubt der CoolBreeze-Laser derzeit als einziges Verfahren, gleichzeitig die Temperatur mittels eines in das System integrierten Thermoscanners zu kontrollieren. Der CoolBreeze-Laser schaltet sich automatisch ab, wenn die Nageloberfläche einen bestimmten Temperaturwert übersteigt“, beschreibt Proebstle die Anwendung. Kühlend wirkt zudem ein Spray, das die Hitze unmittelbar, nur wenige Millisekunden nach Er-



reichen der Zieltemperatur, automatisch ablöscht. Bei extrem schmerzempfindlichen Patienten kann aber auch eine lokale Betäubung zum Einsatz kommen. Ein Vorteil, der bei anderen Verfahren so nicht

besteht, da ohne kontinuierliche Temperaturmessung bei ausgeschalteten Schmerzen eine Verbrennungsgefahr besteht.

Die Laserbehandlung dauert ungefähr 15 Minuten. Um alle Pilzsporen abzutöten, sind normalerweise 3 bis 4 Sitzungen, die in einem Abstand von einem Monat durchgeführt werden, ausreichend.

Geduld und Disziplin

Bei allen Behandlungsverfahren wird vom Patienten Geduld und auch Disziplin gefordert. Bis ein erster Therapieerfolg sichtbar wird, dauert es mehrere Monate, denn der erkrankte Nagel muss erst herauswachsen. Pilze sind sehr hartnäckig. Das bedeutet: Unterbricht man die Therapie oder beendet man sie vorzeitig, so hat der Pilz Gelegenheit, sich zu erholen, und kann sich erneut ausbreiten.

Um einer Neuinfektion vorzubeugen, sollte man begleitend zur therapeutischen Maßnahme sämtliche Wäschestücke und Schuhe, die mit den Pilzen in Kontakt gekommen sind, bei möglichst hohen Temperaturen waschen. Bei 90 °C werden fast alle Pilze und Pilzsporen abgetötet. Schuhe können mit einem speziellen, gegen Pilze wirksamen Puder behandelt werden. Außerdem sollte man überall dort, wo Hautpilze lauern könnten, auf besondere Hygiene achten. Das bedeutet: In Sport-, Schwimm- und Saunaanlagen sollte man besser Schuhe und Badeschlappen tragen, die Füße nach jedem Waschen gut abtrocknen und die Nägel sorgsam pflegen. Denn sind die Nägel trocken, spröde und rissig, können Krankheitserreger wie Hautpilze leichter eindringen. ■

„Ein sorgfältiger Schutz und die richtige Pflege sorgen nicht nur für schöne Nägel, sondern tragen auch zur Gesunderhaltung bei.“

Dr. med. Ulrich Klein, Hautarzt in Witten

Hautarzt-Tipps

Top Ten für die Nagelpflege

1. Bei Maniküre und Pediküre behutsam vorgehen, um Verletzungen zu vermeiden.
2. Nägel nicht ringsum bis ins Nagelbett kürzen, sondern gerade abschneiden oder besser noch feilen.
3. Nagelhäutchen niemals abschneiden, allenfalls sanft mit einem Wattestäbchen zurückschieben.
4. Schmutz unter den Nagelrändern, zum Beispiel nach der Gartenarbeit, nicht mit metallischen Gegenständen, sondern mit einer weichen Nagelbürste entfernen.
5. Bei Feuchtarbeiten oder Hantieren mit Reinigungsmitteln und Chemikalien Schutzhandschuhe tragen.
6. Kosmetische Nagellacke schaden zwar nicht. Lösungsmittelhaltige Lackentferner können die Nägel jedoch stark austrocknen.
7. Regelmäßiges Eincremen hält die Nägel geschmeidig und widerstandsfähig.
8. Ein Bad in lauwarmem Mandel- oder Olivenöl oder eine Massage mit speziellem Nagelöl tut trockenen, spröden Nägeln besonders gut.
9. Spezielle härtende Nagellacke, die Keratin enthalten, können die Stabilisierung brüchiger Nägel unterstützen.
10. Vitamin H (Biotin) sorgt für schöne Nägel von innen. Leber, Eigelb, Haferflocken, Nüsse, Sojabohnen, Champignons sind reich an Biotin.

Quelle: Berufsverband der Deutschen Dermatologen

Weitere Informationen zur neuartigen Nagelpilzbehandlung mit dem CoolBreeze-Laser erhalten Sie im Internet unter: www.p-lounge.de/category/haut-und-naegel/.