



Fußpilz

Inhaltsverzeichnis

Überblick	2
Einleitung	2
Symptome	2
Ursachen	2
Risikofaktoren	3
Häufigkeit	3
Verlauf	3
Diagnose	3
Vorbeugung	3
Behandlung	4
 Mehr Wissen	 5
Was hilft gegen Fußpilz?	5
Welche Mittel gegen Fußpilz gibt es?	5
Wie werden Mittel gegen Fußpilz angewendet?	5
Wie wirksam sind diese Mittel gegen Fußpilz?	6
Wann kommen Tabletten infrage?	6
Welche Nachteile haben Tabletten?	6
Können auch Hausmittel wie Fußbäder helfen?	6
 Glossar	 8

Überblick

Einleitung



(PantherMedia / Alexander Rath)

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal mit Fußpilz zu tun. Meist sind die Zwischenräume der Zehen betroffen.

Mit Cremes aus der Apotheke lässt sich Fußpilz normalerweise gut behandeln. Um zu verhindern, dass es überhaupt zu Fußpilz kommt, ist es wichtig, die Füße möglichst trocken zu halten.

Symptome

Fußpilz (Tinea pedis) tritt vor allem zwischen dem kleinen Zeh und dem Nachbarzeh auf. Der Pilz kann zu Rötungen und Rissen in der Haut führen. Die betroffenen Stellen schuppen sich und können jucken. Die Haut kann auch weißlich und verdickt sein und ist dann oft etwas aufgequollen.

Wenn der Fußpilz großflächig auf der Fußsohle auftritt, spricht man von einer „Mokassin-Mykose“ (Mykose = Pilzinfektion). Dann sind die Fußsohlen, Fersen und Fußränder trocken, schuppig und

können jucken. Es kommt vor, dass die Mokassin-Mykose mit anderen Erkrankungen verwechselt wird, zum Beispiel mit einer Neurodermitis.

Bei einer seltenen Form von Fußpilz kommt es zu einer akuten Entzündung, bei der die Haut gerötet ist und Pusteln bildet. Die Haut kann jucken und sich gespannt anfühlen.

Ursachen

Fußpilz wird meist durch Hautpilze (Dermatophyten) verursacht. Sie können über kleine Risse oder Verletzungen in die Haut eindringen und ihre oberste Schicht befallen.

Die Pilze werden durch direkten Hautkontakt oder durch Hautschuppen übertragen. Dies kann zum Beispiel passieren, wenn die nackten Füße in Gemeinschaftsduschen mit ansteckenden Hautschuppen in Berührung kommen. Dieselben Pilze können auch zu Nagelpilz führen.



Fußpilz: typische Rötungen und Risse in der Haut

Überblick: Fußpilz

Hautpilze brauchen Feuchtigkeit und Wärme, um sich auszubreiten. Die Füße bieten eine günstige Umgebung: Weil wir die meiste Zeit des Tages Schuhe tragen, ist es dort häufig warm und feucht. Außerdem enthält die Haut hier besonders viel Keratin – ein Eiweiß, das sich in der Oberhaut befindet. Hiervon ernähren sich die Hautpilze.

Risikofaktoren

Bestimmte Faktoren können das Risiko für Fußpilz erhöhen, insbesondere

- eine familiäre Veranlagung,
- allergische Erkrankungen und Neurodermitis,
- eine Neigung zu Schweißfüßen,
- ein geschwächtes Immunsystem, etwa aufgrund einer schweren Erkrankung oder einer längerfristigen Einnahme von Medikamenten, die das Abwehrsystem schwächen,
- Durchblutungsstörungen in den Beinen, zum Beispiel infolge von Diabetes oder einer Gefäßverengung,
- bestimmte Sportarten, vor allem Laufen und Schwimmen.

Wer während der Arbeit immer festes Schuhwerk tragen muss, etwa Sicherheitsschuhe oder Gummistiefel, hat ebenfalls ein erhöhtes Risiko.

Häufigkeit

Fußpilz ist weit verbreitet. Nach Angaben aus Studien sind zwischen 3 und 15 % der Bevölkerung betroffen. Männer haben häufiger Fußpilz als Frauen, ältere Menschen öfter als jüngere.

Verlauf

Fußpilz ist bei ansonsten gesunden Menschen harmlos, verschwindet aber normalerweise nicht von selbst. Unbehandelt kann sich ein Fußpilz auf einen Nagel ausbreiten und zu einem Nagelpilz führen. Nur selten breitet sich die Infektion auch auf andere Hautstellen wie etwa die Hände aus.

Sehr selten und nur bei einem ausgeprägten Fußpilz kann eine bakterielle Infektion hinzukommen.

Diagnose

Die Ärztin oder der Arzt untersucht die betroffenen Hautstellen und fragt nach Beschwerden. Um eine Verwechslung mit anderen Hautkrankheiten auszuschließen, kann sie oder er eine Hautprobe entnehmen. Dazu wird etwas Haut abgeschabt und mithilfe einer Chemikalie unter dem Mikroskop auf Pilzsporen untersucht. Das Untersuchungsergebnis ist oft schon nach einem Tag da. Nur selten wird im Labor eine Pilzkultur angelegt, weil der genaue Erregertyp festgestellt werden soll. Dies dauert etwa drei Wochen.

Vorbeugung

Da Pilze eine feuchte Umgebung bevorzugen, lohnt es sich, auf trockene Füße zu achten. Das bedeutet, dass man zum Beispiel

- nach dem Schwimmen, Duschen oder Baden die Füße gut abtrocknet,
- nicht zu enge, möglichst luftige Schuhe trägt,

Überblick: Fußpilz

- das gleiche Paar Schuhe nicht zwei Tage in Folge trägt und
- so oft wie möglich seine Schuhe auszieht.

Um einer Ansteckung durch infizierte Hautschuppen vorzubeugen und Rückfälle zu vermeiden, wird empfohlen,

- in Schwimmbädern, Gemeinschaftsduschen und Umkleidekabinen Badelatschen zu tragen,
- Schuhe, Handtücher und Socken nicht mit anderen zu teilen,
- Socken, Bettwäsche und Handtücher bei mindestens 60 Grad zu waschen,
- bei niedrigeren Waschtemperaturen Zusätze wie Hygienespüler zur Wäsche hinzuzufügen.

Wie wirksam diese Empfehlungen zur Vorbeugung sind, ist bislang allerdings nicht gut untersucht.

Behandlung

Fußpilz lässt sich meistens erfolgreich mit Cremes, Gels oder Sprays behandeln, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Diese Präparate enthalten einen Wirkstoff, der das Wachstum der Pilze hemmt oder sie abtötet.

Manchmal werden Hausmittel wie Teebaumöl oder Fußbäder mit bestimmten Kräutern empfohlen. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass sie bei Fußpilz helfen.

Wenn es nicht gelingt, Fußpilz durch eine äußerliche Behandlung zu heilen, können Tabletten infrage kommen. Dies ist allerdings nur selten notwendig.

Mehr Wissen

➔ Was hilft gegen Fußpilz? (Seite 5)

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Wir informieren darüber, wie man die richtige Praxis findet, wie man sich am besten auf den Arztbesuch vorbereitet und was dabei wichtig ist.

Mehr Wissen

Was hilft gegen Fußpilz?



(Jupiterimages / BananaStock / Thinkstock)

Fußpilz ist weit verbreitet und normalerweise harmlos. Die Haut kann jedoch jucken, risig und unansehnlich werden. Der Pilz kann sich auf die Nägel ausbreiten, selten auch auf andere Hautstellen. Die Infektion lässt sich meist erfolgreich mit rezeptfreien Mitteln aus der Apotheke behandeln.

Hautpilze finden zwischen den Zehen besonders günstige Wachstumsbedingungen: Dort ist es oft feucht und warm, außerdem bildet die Fußhaut einen guten Nährboden für Pilze. Durch eine äußerliche Behandlung kann die Infektion normalerweise erfolgreich behandelt werden – etwa mit einer Creme oder einem Gel. Die Einnahme von Tabletten ist nur sehr selten nötig.

Um eine Ansteckung zu vermeiden, ist es sinnvoll, in Schwimmbädern oder Saunen Bade-schlappen zu tragen. Wer bereits Fußpilz hat, kann zum Beispiel Socken und Handtücher oft wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen. Auf eine gute Hygiene zu achten, schützt auch

andere vor Ansteckung.

Welche Mittel gegen Fußpilz gibt es?

Cremes, Gels und Sprays gegen Pilzinfektionen sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Alle Mittel enthalten einen Wirkstoff, der das Wachstum der Pilze hemmt oder sie abtötet.

Viele der oft eingesetzten Präparate enthalten Wirkstoffe aus der Gruppe der Allylamine oder Azole:

- Zu den **Allylaminen** gehören Terbinafin und Naftifin.
- Zu den **Azolen** zählen beispielsweise Bifonazol, Clotrimazol, Miconazol oder Oxiconazol.

Wie werden Mittel gegen Fußpilz angewendet?

Je nach Wirkstoff sind Anwendung und Behandlungsdauer verschieden: Manche Präparate werden nur einmal täglich, andere zweimal täglich auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen. Die meisten Mittel müssen für drei bis sechs Wochen angewendet werden. Eine Ausnahme sind Präparate mit dem Wirkstoff Terbinafin. Bei ihnen reicht es oft aus, sie eine Woche lang einmal täglich anzuwenden.

Die Ärztin oder der Arzt, die Apotheke und auch die Packungsbeilage informieren über die genaue Anwendung eines Präparats. Wichtig ist, die Behandlung wie vorgesehen fortzusetzen, auch wenn die Haut bereits gesund aussieht.

Wie wirksam sind diese Mittel gegen Fußpilz?

Durch eine äußerliche Behandlung der betroffenen Hautstellen verschwindet Fußpilz meist. Zum Beispiel zeigen Studien zur Wirksamkeit von Präparaten mit Allylaminen nach sechs Wochen:

- Ohne Behandlung verschwand der Fußpilz bei 17 von 100 Personen.
- Mit Medikament verschwand der Fußpilz bei 73 von 100 Personen.

Die Behandlung mit einem Allylamin konnte die Pilzinfektion also bei etwa 56 von 100 Personen heilen. Terbinafin ist nicht weniger wirksam als andere Mittel, auch wenn es nur eine Woche lang angewendet wird.

Auch Medikamente mit Azolen können Fußpilz ähnlich gut heilen.

Die Wirkstoffe, die gegen Fußpilz eingesetzt werden, sind bei oberflächlicher Anwendung gut verträglich. Sie können leichte Rötungen auslösen oder etwas auf der Haut brennen. Nebenwirkungen sind aber selten.

Wann kommen Tabletten infrage?

Fußpilz wird fast immer äußerlich behandelt. Erst wenn eine örtliche Behandlung nicht erfolgreich war, kommen Tabletten infrage. Sie können auch sinnvoll sein, wenn zusätzlich ein oder mehrere Fußnägel von einem Pilz befallen sind oder bei sehr ausgeprägtem Fußpilz.

Die Tabletten, die bei Fußpilz eingesetzt werden

können, enthalten in der Regel die Wirkstoffe Itraconazol oder Terbinafin. Itraconazol wird meist für vier Wochen einmal täglich eingenommen (Dosierung: 100 mg). Terbinafin wird in der Regel einmal täglich über zwei Wochen angewendet (Dosierung: 250 mg). Ist auch der Fußnagel befallen, verlängert sich die Behandlungsdauer bei beiden Medikamenten.

Welche Nachteile haben Tabletten?

Tabletten gegen Pilzinfektionen haben häufiger Nebenwirkungen als äußerliche Behandlungen. Mögliche Nebenwirkungen von Itraconazol sind Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Probleme und Hautausschläge. Terbinafin kann Magen-Darm-Probleme auslösen und zu einem vorübergehenden Geschmacks- und Geruchsverlust führen. Solche Nebenwirkungen traten in Studien aber nur kurzfristig auf. Da beide Medikamente Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln haben können, ist es wichtig, die Ärztin oder den Arzt über die Einnahme anderer Medikamente zu informieren.

Es besteht ein sehr geringes Risiko für ernsthafte Nebenwirkungen an der Leber. Für Menschen mit einer Lebererkrankung kommen diese Medikamente nur infrage, wenn die Behandlung unbedingt erforderlich ist.

Können auch Hausmittel wie Fußbäder helfen?

Manchmal werden gegen Fußpilz Hausmittel empfohlen wie Fußbäder mit bestimmten Kräutern oder das Auftragen von Apfelessig oder Teebaumöl. Studien zu Teebaumöl konnten kei-

Mehr Wissen

ne Wirksamkeit zeigen. Andere Hausmittel wurden bislang nicht in guten Studien erprobt.

Stand: 16. November 2022

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

**Quellen und weitere Informationen auf
Gesundheitsinformation.de:**

*[https://www.gesundheitsinformation.de/
fusspilz.html](https://www.gesundheitsinformation.de/fusspilz.html)*



Glossar

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Immunsystem

Abwehrsystem

Das Immunsystem, oft auch Abwehrsystem genannt, hat die Aufgabe, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger sowie entartete Körperzellen (zum Beispiel Krebszellen) unschädlich zu machen. Das Immunsystem ist sehr komplex und noch nicht in allen Details verstanden. Man unterscheidet zwei Komponenten: die zelluläre Immunabwehr (zum Beispiel Fresszellen, Killerzellen) und die durch Moleküle (zum Beispiel Antikörper) vermittelte Immunabwehr.

Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z. B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infekti-

on. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Die Haut ist an typischen Stellen rot, trocken, rau und kann stark jucken. Am häufigsten sind die Arm- und Kniebeugen, das Gesicht und der Nacken betroffen. Die Haut ist sehr empfindlich und kann leicht durch Bakterien oder Chemikalien, beispielsweise in Körperpflegeprodukten, oder andere Stoffe noch weiter gereizt werden. Der Begriff Neurodermitis stammt aus der Zeit, als man davon ausging, dass eine Nervenentzündung die Ursache der Hautausschläge sei (neuron, griech. = Nerv; derma, griech. = Haut). Diese Auffassung ist inzwischen widerlegt, der Begriff wird aber weiterhin verwendet. Bei Menschen mit Neurodermitis reagiert das Immunsystem überempfindlich auf Stoffe, die eigentlich harmlos sind. Die Abwehr entsendet spezielle Zellen in die Haut und es kommt dort zu einer Entzündungsreaktion. Dadurch werden bestimmte Nervenfasern irritiert und verursachen einen starken Juckreiz.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

Impressum

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Im Mediapark 8
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: info@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de



Institut für Qualität und
Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen