

Die Dienste der Schulgesundheitsvorsorge informieren:

Fußpilz



Verantwortlicher Herausgeber:
Norbert Heukemes, Generalsekretär des Ministeriums der Deutschsprachigen Gemeinschaft,
Gospertstraße 1, 4700 Eupen

Stand: September 2008

Wie wird eine Fußpilzinfektion erkannt?

An einer farblichen Veränderung der Haut: zunächst tritt eine leichte Rötung auf, später eventuell hellrote Flecken. Es kann ein weißer Belag auftreten. Manchmal sind weiße Bläschen zu sehen, aus denen Feuchtigkeit austritt. Diese können auch mit Juckreiz oder einem brennenden Schmerz verbunden sein. Auch kann es zu Rissen in der Haut kommen. Manchmal verbreitet Fußpilz einen unangenehmen Geruch. Pilz kann auf dem gesamten Körper auftreten. Am Häufigsten sind jedoch Körperfalten befallen, denn der Pilz liebt Wärme und Feuchtigkeit. Daher ist der Pilz oft zwischen den Zehen und den Fingern zu sehen.

Wie kann man eine Fußpilzinfektion bekommen?

Man findet Pilzsporen auf den Fußböden von Turnsälen und Schwimmbädern sowie in den Umkleidekabinen. Vor allem feuchte Haut ist für eine Pilzinfektion anfällig. Wenn man beispielsweise eine Zeitlang mit nackten Füßen in einem Fußpilz steht, kann er sich auf der Haut festsetzen. Wenn man sich dann nicht gut abtrocknet, bleibt er haften.

Was tue ich wenn ich eine Pilzinfektion habe?

Mit Hilfe einer Salbe oder eines Sprays, die so lange aufgetragen werden müssen, bis die Anzeichen einer Infektion mindestens seit 2 Wochen verschwunden sind. In seltenen Fällen kann es auch nötig sein Tabletten einzunehmen. Die Sporen eines Pilzes können sich in Strümpfen und Schuhen festsetzen, eine erneute Ansteckungsgefahr ist daher groß. Deshalb kann der Arzt ein Pilzpuder verschreiben das in Schuhe und Strümpfe gestreut wird, um den Fußpilz abzutöten. Du vermeidest es andere Leute anzustecken, indem du solange nicht ins Schwimmbad gehst, bis dein Fußpilz abgeheilt ist. Ausnahmsweise kannst du mit speziellen „Badesocken“ ins Schwimmbad gehen.

Wie wird eine Pilzinfektion vermieden?

Beim Schwimmbadbesuch ist es ratsam, Badelatschen oder „Badesocken“ (spezielle Überschuhe) zu tragen. Sollte es eine Fußdusche geben, achte darauf, dass die Einwirkzeit des Desinfektionsmittels eingehalten wird (ggf. den Bademeister fragen). Fußpilz wird vermieden, indem die Füße nach dem Schwimmen gut abgetrocknet werden, vor allem zwischen den Zehen. Lege beim Aus- und Anziehen immer ein eigenes Handtuch unter die Füße.

Vermeide Schweißfüße, indem Du möglichst oft Sandalen trägst. Du solltest täglich frische Socken anziehen. Auch regelmäßiges Füße waschen ist ein weiteres Element der Vorsorge. Du solltest dies aber nicht übertreiben, da durch zu häufiges Waschen mit aggressiver austrocknender Seife sich kleine Hautrisse bilden können, welche ein Festsetzen eines Fußpilzes begünstigen können.