



PODOLOGIE IM FOKUS

Alles Wissenswerte über Fußgesundheit und präventive Pflege





Vorwort

Unsere Füße tragen uns tagtäglich durchs Leben, doch oft schenken wir ihnen erst Beachtung, wenn Beschwerden auftreten. Dabei sind gesunde Füße ein wichtiger Grundpfeiler für unser Wohlbefinden und unsere Mobilität.

Umso wichtiger ist es, eine vertrauenswürdige Anlaufstelle zu haben, die sich um Ihre Fußgesundheit kümmert. Die Podologie Ostalb ist eine Podologie-Praxis mit Sitz in Aalen, die Patienten aus dem gesamten Ostalbkreis versorgt.

Mit diesem Gesundheitsratgeber möchten wir nicht nur unsere lokalen Patienten unterstützen, sondern auch all jene informieren, die nicht vor Ort sind, damit sie fundierte Entscheidungen für ihre Fußgesundheit treffen können.

Sie finden hier wertvolle Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, häufigen Fußproblemen und praktische Tipps für den Alltag.

Viel Freude beim Lesen und alles Gute für Ihre Gesundheit!

Euer Podologie Ostalb Team

Inhaltsverzeichnis

Podologie	6
Was ist ein Podologe?	7
5 Fragen und Antworten zur Arbeit von Podologen	8
Unterschied zwischen Fußpflege und Podologie	10
Häufige Fragen und Antworten zur medizinischen Fußpflege	12
Gruppe 1: Allgemeine Fragen	13
Gruppe 2: Ablauf	15
Gruppe 3: Verschreibung	15
Gruppe 4: Qualifikation	16
Podologie-Ausbildung	17
Ablauf der Ausbildung zum Podologen	18
Die Ausbildung im Faktencheck	19
Wie schwer ist die Ausbildung in der Podologie?	21
Kosten der Podologie-Ausbildung	22
Podologie-Kosten für Selbstzahler und Kassenpatienten	23
Was kostet eine Behandlung in der Podologie?	24
Kosten für Nagelspannen	26
Kosten für eine podologische Behandlung	26
Unsere Preise	27
Podologische Therapie: Die Heilmittelverordnung	28
Was ist die podologische Therapie?	29
3 Indikationen für eine podologische Therapie	30
Anamnese	31
Die 4 Arten einer Anamnese in der Medizin	32
6 Fragen und Antworten zur Anamnese in der Medizin (FAQ)	33
Ablauf einer Anamnese in der medizinischen Fußpflege	34
Genetische Disposition	35
Genetische Prädisposition vs. äußere Einflüsse	36
Genetische Disposition in der Podologie	37

Häufige Fußprobleme und Veränderungen im Alter	38
Veränderung an den Füßen im Laufe des Lebens	39
Häufige Fußprobleme	40
Podologische Komplexbehandlung	41
Was ist eine podologische Komplexbehandlung?	42
Der Ablauf in 7 Schritten	43
Voraussetzungen	44
Die podologische Komplexbehandlung bei Diabetes	44
Wer trägt die Kosten?	45
Hyperkeratose (Hornhaut)	46
Die Bedeutung von „Hyperkeratose“	47
Wie entstehen Hyperkeratosen?	48
Verschiedene Arten von Hyperkeratose	49
Ablauf einer Hyperkeratose Behandlung	50
Hornhaut mit Hausmitteln entfernen	51
Hühnerauge (Clavus)	52
Was ist ein Hühnerauge?	53
Hühnerauge oder Warze?	54
Hühnerauge am kleinen Zeh	57
Hühneraugen bei Kindern	59
Behandlung von Hühneraugen	60
Dornwarzen	61
Ursachen und Symptome	62
Entfernung von Dornwarzen	63
Prävention und Behandlung	64
Dornwarzen an der Fußsohle	65
Dornwarzen loswerden – Welches Hausmittel hilft?	67
Eingewachsener Nagel	69
Wie sieht ein eingewachsener Nagel aus?	70
Vorbeugung eingewachsener Nägel	71
Was kann man bei einem eingewachsenen Nagel tun?	71

Nagelprothetik	74
Was ist Nagelprothetik?	75
Haltbarkeit bei Nagelprothetik	76
Gründe für den Einsatz von Nagelprothetik	76
Verdickter Zehennagel (Holznagel)	77
Definition und Merkmale	78
Ursachen	79
Behandlung	79
Vorbeugung	80
Nagelspange	81
Verwendung von Nagelspangen in der Podologie	82
Wer bezahlt die Nagelspange?	84
Wie lange muss man eine Nagelspange tragen?	85
Fußpilz	86
Ursachen und Risikofaktoren	88
Symptome und Arten	90
Häufigkeit: Wie häufig kann man erkranken?	91
Verlauf & Diagnose	92
Vorbeugung & Behandlung	93
Was hilft am besten gegen Fußpilz?	94
Medikamente gegen Fußpilz	96
Cremes und Salben gegen Fußpilz	100
Fußpilz-Spray	101
Behandlung von Fußpilz mit Tabletten	104
Lamisil – Schnelle Hilfe bei Fußpilz	106
Clotrimazol bei Fußpilz: Ein zuverlässiger Wirkstoff	108
Fußpilz bekämpfen: Können Hausmittel helfen?	110
Teebaumöl und Fußpilz: Eine natürliche Lösung?	113
Fußbad gegen Fußpilz: Wirksam oder Mythos?	116
Die richtige Fußpilz-Behandlung in der Schwangerschaft	117
Nagelpilz	121
Mit Nagelpilz zur medizinischen Fußpflege – geht das?	123
Mit Nagellack effektiv gegen Fußpilz handeln	124
Glossar	126
Impressum	130



Fußpilz

Ursachen und Risikofaktoren	88
Symptome und Arten	90
Häufigkeit: Wie häufig kann man erkranken?	91
Verlauf & Diagnose	92
Vorbeugung & Behandlung	93
Was hilft am besten gegen Fußpilz?	94
Gängige Wirkstoffe	94
Medikamente gegen Fußpilz	95
Medikament gegen Fußpilz auswählen	95
Welche Medikamente gegen Fußpilz gibt es?	97
Wann verschreibt der Arzt welches Medikament gegen Fußpilz?	98
Kontraindikationen für die Behandlung von Fußpilz mit Tabletten	99
Dauer der Behandlung mit Fußpilz-Medikamenten	99
Cremes und Salben gegen Fußpilz	100
Wie werden topische Medikamente eingesetzt?	101
Was ist besser: Creme oder Spray?	101
Fußpilz-Spray	101
Spray gegen Fußpilz: Anwendungstipps	101
Die Wirkweise von Anti-Fußpilz-Spray	102
Fußpilz-Spray für die Schuhe	102
Vorteile von Fußpilz-Spray	103
Gibt es Fußpilz-Spray nur in der Apotheke?	103

Behandlung von Fußpilz mit Tabletten	104
Tabletten gegen Fußpilz: Das müssen Sie wissen	104
Welche Tabletten gegen Fußpilz gibt es?	105
Mögliche Nebenwirkungen	105
Lamisil – Schnelle Hilfe bei Fußpilz	106
Anwendung und Wirkstoff	106
Fußpilz bekämpfen: Lamisil oder Canesten?	106
Lamisil Once: Wirksamkeit bei Fußpilz	106
Lamisil im Check	107
Clotrimazol bei Fußpilz: Ein zuverlässiger Wirkstoff	108
Wirkweise	108
Anwendung und Dauer	108
Hilft Clotrimazol bei Fußpilz?	109
Häufige Fragen und Antworten	109
Fußpilz bekämpfen: Können Hausmittel helfen?	110
Hausmittel und Fußpilz: Das sind die Erfolgschancen	110
Hausmittel vs. Antimykotika aus der Apotheke	110
Bestes Hausmittel gegen Fußpilz: Die Prävention	111
Kann man Fußpilz mit Hausmitteln loswerden?	112
Teebaumöl und Fußpilz: Eine natürliche Lösung?	113
Was ist Teebaumöl?	113
Teebaumöl gegen Fußpilz: Die Fakten	113
So hilft Teebaumöl gegen Fußpilz	113
Konzentriertes Teebaumöl: Darauf müssen Sie achten	114
Teebaumöl-Fußbad bei Fußpilz: Wohltuend und sicher	114
Häufige Fragen und Antworten	115
Fußbad gegen Fußpilz: Wirksam oder Mythos?	116
Fußbad bei Fußpilz – eine Abhilfe?	116
So behandelt man Fußpilz richtig	116
Die richtige Fußpilz-Behandlung in der Schwangerschaft	117
Juckende Füße in der Schwangerschaft: Ist es Fußpilz?	117
Fußpilz-Symptome während der Schwangerschaft	118
Fußpilz in der Schwangerschaft vorbeugen und behandeln	119
Fußpilzsalbe in der Schwangerschaft – Geht das?	120
Hausmittel gegen Fußpilz in der Schwangerschaft	120

Ursachen und Risikofaktoren

Fußpilzerreger gedeihen an feuchten oder nassen Orten und überall dort, wo viele Menschen barfuß laufen. Aber auch daheim kann man sich mit Fußpilz anstecken, z.B. wenn ein Familienmitglied betroffen ist. Besonders wenn Babies und Kleinkinder mit im Haushalt leben, ist besondere Vorsicht geboten, da ihr Immunsystem noch nicht so stark ausgeprägt ist wie bei Erwachsenen. Die Kleinen sind deshalb besonders anfällig für Infektionen verschiedener Art.

Hat man sich mit Fußpilz infiziert, ist das erstmal kein Grund zur Panik. Mit dem richtigen Medikament, bekommt man das Problem schnell in den Griff. Wichtig ist jedoch: Fußpilz verschwindet nicht von alleine, deshalb darf er nicht unbehandelt bleiben!

Denn bereits bei einem mittelschweren Verlauf tritt Fußpilz nicht nur in den Zehenzwischenräumen, sondern auch an den Fußsohlen auf.



Fußpilz tritt vor der Pubertät nur selten auf, da sich die Kinderhaut schneller erneuert als von Erwachsenen. Trotzdem ist Achtsamkeit geboten! Manchmal bekommen Kinder und Jugendliche eben doch Fußpilz.

Die Pilzinfektion (auch: Mykose) kommt am häufigsten durch Fadenpilze zustande, welche über kleinste Verletzungen in die Haut eindringen und die oberste Hautschicht befallen. Die Erreger verbreiten sich durch direkten Hautkontakt oder über infizierte Hautschüppchen und schädigen den Schutzmantel der Haut. Um sich ausbreiten zu können, benötigt der Hautpilz eine feucht-warme Umgebung.

Unsere Füße eignen sich also bestens, da sie sich die meiste Zeit des Tages in einem dunklen Schuh befinden. Ein weiterer Grund ist die keratinhaltige Oberhaut der Füße, von der sich Hautpilze ernähren.

Häufig wird der Pilz durch direkten Hautkontakt oder durch Hautschuppen übertragen, beispielsweise beim Duschen in einer Gemeinschaftsdusche. Ansteckungsgefahr besteht vor allem in Schwimmbädern, in der Sauna oder auch, wenn man barfuß auf Teppichböden in Hotels läuft.

Kinder können sich bei anderen Familienmitgliedern nicht nur durch das Barfußlaufen daheim infizieren, sondern auch, z.B. durch das Anprobieren der Schuhe von den Eltern oder das Teilen von Handtüchern.

▼ Grafik 9: Dermatophyten (Fadenpilze): Häufige Ursache von Pilzkrankungen



Generell gibt es ein erhöhtes Risiko bei Menschen mit arteriellen Durchblutungsstörungen, chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus oder bei einem geschwächten Immunsystem. Eine familiäre Veranlagung kann das Risiko, an Fußpilz zu erkranken, erhöhen.

Weitere begünstigende Faktoren sind:

- Geschwächtes Immunsystem
- Neurodermitis
- Schweißfüße
- Enge Schuhe
- Durchblutungsstörungen (durch Diabetes oder eine Gefäßverengung)
- Übertriebene Hygiene
- Wärme und Feuchtigkeit
- Chronische Erkrankungen

Auch häufige sportliche Aktivitäten können eine Fußpilzinfektion begünstigen. Nicht umsonst heißt die Infektion im Englischen „Athlete’s foot“ (deutsch: Sportlerfuß).

WUSSTEN SIE SCHON?

Athlete’s foot

Sportler haben aufgrund von intensiver Schweißbildung und dem Tragen geschlossener Sportschuhe ein erhöhtes Risiko für Fußpilz.

Zusätzlich können Mikroverletzungen an den Zehen auftreten, wenn die Schuhe reiben. Das Duschen in Gemeinschaftsduschen, besonders barfuß, erhöht das Infektionsrisiko erheblich.

Symptome und Arten

Im Anfangsstadium fangen die Füße, besonders in den Zehenzwischenräumen, an zu jucken oder zu brennen. Dies führt zu Rötungen und rissiger, schuppiger Haut, sodass sich die Füße auch schälen können. Außerdem können sich weiße und verdickte Hautstellen bilden, die dem Aussehen einer Hornhaut ähneln.



Fußpilz erkennen

Symptome im Blick:

- Juckreiz
- Brennendes Gefühl
- Rötungen
- Rissige/schuppige Haut
- Weiße verdickte Hautstellen
- Riecht unangenehm (nicht nach Schweiß)

Wenn der Fußpilz (*Tinea pedis*) sich nicht nur zwischen dem kleinen Zeh und dessen Nachbarn ausbreitet, sondern auch langsam auf die Fußsohle übergeht, dann spricht man von einer sogenannten Mokassin-Mykose.

Mykose stammt vom altgriechischen Wort *mykes* (μύκης) und bedeutet Pilz.

Ein stärkerer Befall erinnert äußerlich an das Tragen von Mokassin Schuhen.

Typische Symptome hierfür sind Rötungen und Risse, sowie schuppige Hautpartien. Besonders an den Fußsohlen, Fersen und Rändern kann dadurch Juckreiz entstehen. Bleibt der Fußpilz unbehandelt, fangen die betroffenen Stellen nicht selten an, unangenehm zu brennen.

Bei einer seltenen Form von Fußpilz kann es zudem zu einer Entzündung kommen, welche sich durch gerötete Haut und Pusteln/Bläschen (rote Punkte) am Fußrand oder Fußrücken äußert (Vesikulös-dyshidrotische Form).

Je nach Ausprägung wird zwischen drei Formen unterschieden:

1. **Interdigitale Form:** Fußpilz zwischen den Zehen
2. **Vesikulöse-dyshidrotische Form:** Fußpilz mit Bläschen
3. **Squamös-hyperkeratotische Form:** Verhornter Fußpilz an den Sohlen



Achtung

Bei der squamös-hyperkeratotischen Form sieht der Pilzbefall häufig wie trockene Haut aus. Für eine genaue Diagnose sollten Sie sich an einen qualifizierten Podologen wenden.

▼ Grafik 10: Wichtig: Auf passendes Schuhwerk achten



Häufigkeit: Wie häufig kann man erkranken?

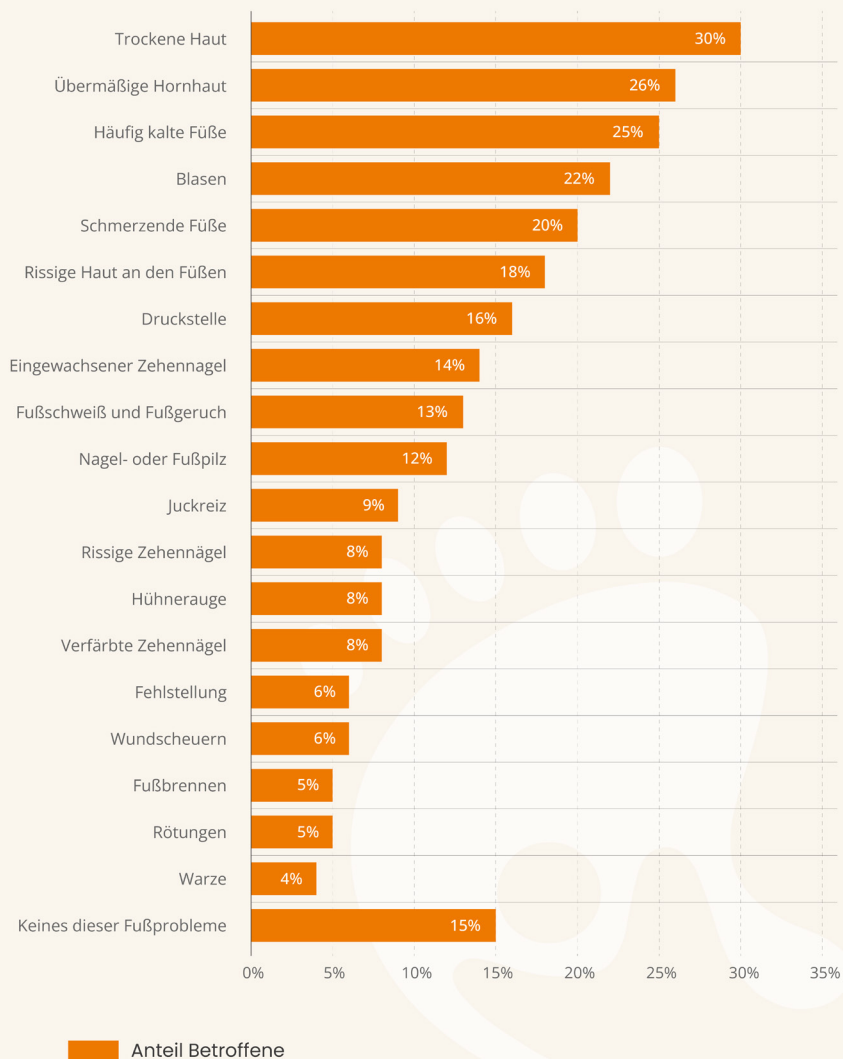
Laut einer Umfrage vom Oktober 2022 (siehe Grafik 11) litten 12% der 1.000 Befragten in den vorherigen 12 Monaten mindestens einmal unter Fußpilz.



Achtung

Fußpilz ist eine weit verbreitete Krankheit, die jeden befallen kann.

▼ Grafik 11: Die häufigsten Fußprobleme, Oktober 2021-2022



Quelle: Statista 2023; 1.000 Befragte ab 16 Jahren

Verlauf

Fußpilz ist zwar meist harmlos, kann jedoch unbehandelt von den Zehenzwischenräumen auf die Fußsohle streuen und im schlimmsten Fall sogar zu Nagelpilz führen. Wer nicht aufpasst und den Fußpilz mit den Händen berührt, kann in seltenen Fällen eine Übertragung auf die Handflächen begünstigen.



Beachte

Bei stark ausgeprägtem Fußpilz kann es zudem zu einer bakteriellen Infektion kommen. Diese sollte umgehend von einem Arzt behandelt werden.

Diagnose

Bei Fußpilz an der Fußsohle ist es ratsam, zunächst zu einem Arzt (Hausarzt, Dermatologe) zu gehen. Dieser untersucht die betroffene Stelle, indem er etwas Haut abschabt und unter einem Mikroskop untersucht. Bei diesem Vorgang wird überprüft, ob Pilzsporen vorhanden sind.

Normalerweise können Ärzte den Fußpilz entweder gleich diagnostizieren oder müssen eine Kultur anlegen, die einige Wochen in Anspruch nimmt. Eine Hautprobe für die Kultur kann nur entnommen werden, wenn nicht bereits mit Medikamenten behandelt wurde. Wenn das Ergebnis uneindeutig ist oder der genaue Erregertyp festgestellt werden soll, wird im Labor eine Pilzkultur angelegt.

Dieser Vorgang kann bis zu drei Wochen dauern.

▼ Bild 18: Ein an Fuß- und Nagelpilz erkrankter Fuß



Vorbeugung

Um die Ansteckungsgefahr für andere zu minimieren, sollten bei Kontakt mit den betroffenen Stellen immer anschließend die Hände gewaschen werden. Zudem ist es empfehlenswert nicht barfuß, sondern beispielsweise mit Socken aus Baumwolle und luftigen Haus- oder Straßenschuhen zu laufen.

Für geschlossene Schuhe wie Sportschuhe, Sneaker, Winterstiefel etc. bietet es sich an, präventiv ein antimykotisches Schuhspray zu verwenden. Nach einer Mykose sollten die Schuhe zudem gewaschen und desinfiziert werden.

Wer bereits einen Fußpilz an der Fußsohle hat, sollte die nachfolgenden Tipps berücksichtigen. Mit den richtigen Maßnahmen können Sie einer erneuten Ansteckung durch Hautschuppen vorbeugen.

- Auf trockene Füße achten
- Beim Abtrocknen der Füße ein separates Handtuch verwenden
- Badematten desinfizieren bzw. regelmäßig austauschen
- Nicht zu enge, luftige Schuhe tragen und so oft wie möglich ausziehen
- Mit der Fußsohle in Kontakt gekommene Socken, Handtücher, Bettwäsche täglich bei mindestens 60° oder mit Hygienespüler waschen
- Fußböden regelmäßig desinfizieren (vor allem bei krabbelnden Babys)

Durch eine konsequente Umsetzung dieser Maßnahmen wird das Ansteckungsrisiko anderer Familienmitglieder minimiert.

Behandlung

Um das Wachstum der Pilze zu verhindern oder sie gänzlich abzutöten, gibt es in der Apotheke rezeptfreie antimykotische – gegen Pilze wirkende – Cremes, Gels oder Sprays. Sie enthalten Wirkstoffe wie Ciclopirox, Terbinafin, Naftifin, Bifonazol, Clotrimazol, Miconazol oder Oxiconazol, welche das Wachstum verhindern und den Pilz abtöten.

Beim Auftragen auf der Fußsohle sollten Handschuhe getragen oder anschließend die Hände gewaschen werden.



Behandlungsdauer

Die Behandlungsdauer hängt von der Schwere der Erkrankung und dem verwendeten Wirkstoff ab. Die meisten Mittel müssen allerdings – selbst wenn die Symptome abklingen – zwischen 3 und 6 Wochen angewendet werden.

Oftmals greifen betroffene Menschen auf Hausmittel wie Kräuter-Fußbäder oder die Verwendung von Teebaumöl zurück, allerdings ist deren Wirksamkeit nicht belegt.

Sollte in seltenen Fällen der Fußpilz durch die äußere Behandlung nicht verschwinden, können Medikamente gegen Fußpilz wie Tabletten zur inneren Behandlung infrage kommen. Diese enthalten meist Wirkstoffe wie Itraconazol oder Terbinafin.