



**Vereinbaren Sie einen Termin  
bei uns:**

Düsseldorf Unterrath:

0211 / 42 881

[info@podologieduesseldorf.de](mailto:info@podologieduesseldorf.de)

Düsseldorf Bilk:

0211 / 917 1450

Velbert:

02051 / 603 62 00

Mülheim:

0208 / 620 33 35

Duisburg:

0203 / 72 04 27

[info@fusskundig.de](mailto:info@fusskundig.de)



## Kontakt

### P2 - Zentrum für Physiotherapie und Podologie

Unterrather Str. 180  
40468 Düsseldorf

Telefonnummer: 0211 / 42 888 1

Fax: 0211 / 518 011 90

[info@physioduesseldorf.de](mailto:info@physioduesseldorf.de)

[www.physioduesseldorf.de](http://www.physioduesseldorf.de)



### Fußkundig GbR

Gladbacher Str. 26  
40219 Düsseldorf

Friedrichstrasse 134  
42551 Velbert

Friedhofstraße 12  
45478 Mülheim

Kalkweg 168  
47279 Duisburg

Telefonnummer: 0211 / 42 888 1

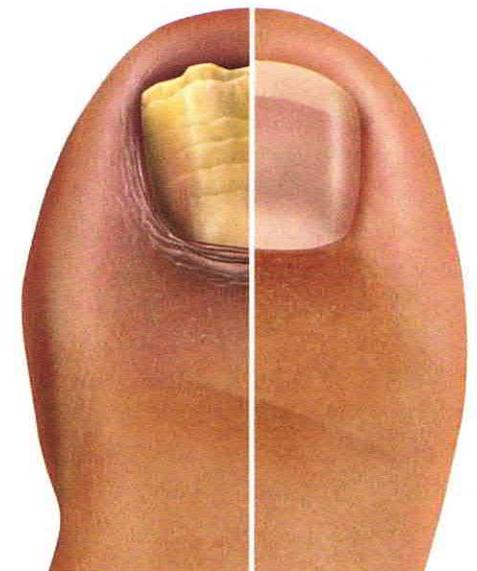
Fax: 0211 / 518 011 90

[info@fusskundig.de](mailto:info@fusskundig.de)

[www.fusskundig.de](http://www.fusskundig.de)



## Nagelpilz



**Wir können Ihnen helfen!**

**Sprechen Sie uns an**

## Wie kommt es zu einer Infektion mit einem Nagelpilz?

Der Nagelpilz braucht immer eine Eintrittspforte durch eine Zellschädigung.

Diese kann ein Mikrotrauma (z.B. durch zu enge Schuhe, Verlust des Nagels, zu kurzes Schneiden des Nagels), Feuchtigkeit (z.B. durch Sportschuhe, nicht gründliches Abtrocknen), andere Nagelerkrankungen, Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes) oder eine einfache Schwächung des Immunsystems bzw. des Abwehrsystems der Haut (z.B. durch schlechte Pflege) sein.

Pilzsporen kommen überall vor, sogar auf der Haut. Bei einem gesunden und gepflegtem Hautbild und Nägel besteht kein Problem.

10% aller Deutschen sind betroffen. Hauptsächlich die großen und kleinen Zehennägel, da diese die Platzhalter im Schuh sind und häufig Mikrotraumen durch zu engen Schuhen ausgesetzt sind.

Ein Pilz äußert sich häufig durch eine gelbliche Verfärbung und/oder einer Nagelverdickung. Meist geht dieses vom vorderen Nagelrand aus und wächst Richtung der Nagelwurzel.

Bei einem starken Befall von über 50% aller Nägel oder Vordringen des Nagelpilz bis in die Nagelwurzel ist in manchen Fällen eine systemische Therapie mit Tabletten ratsam.

**Der Nagelpilz am Fuß ist eine häufige Problemstelle für den Patienten und wir können Ihnen die folgenden Hinweise für eine erfolgreiche Therapie geben:**

### Erreger-Bestimmung

- Es muss ein Abstrich vom Dermatologen genommen werden. Es dauert ca. 4 Wochen für eine genaue Pilzbestimmung und demnach zu einer richtigen Wahl des Antimykotikums.

### Behandlung mit einem Anti-Nagelpilz-Mittels

- Die Behandlung kann bis zu 12 Monate dauern und muss konsequent durchgeführt werden.
- Das Mittel sollte nach Weisung oder nach Packungsbeilage benutzt werden.
- Für das passende Nagelpilzmittel können Sie auch Ihren Podologen fragen.
- Die Nägel sollten alle 4 Wochen dünner geschliffen werden.

### Regelmäßige Fußpflege

- Bei professionell ausgedünnten Nägeln kann das Antimykotikum besser wirken.
- Der Podologe kann objektiv beurteilen, ob es zu einer Veränderung im Positivem oder Negativem gekommen ist und ggf. weitere Weisungen geben.

### Socken

- Bei 60° C waschen um alle Pilzsporen abzutöten, damit es zu keiner Reinfektion kommt.
- Täglich wechseln.
- Wollsocken tragen, keine Synthetik, diese sind atmungsaktiv und transportieren Feuchtigkeit ab.
- Nicht barfuß in der Wohnung laufen und im Bett liegen.
- Immer Socken tragen aufgrund der Reinfektionsmöglichkeit.

### Im Badezimmer

- Extra Fußhandtuch und dieses auch bei 60° C waschen
- Badematte regelmäßig wechseln bzw. vermeiden zu benutzen, wenn andere Personen im Haushalt sind.

### Gutes Schuhwerk

- Keine Schuhe, wie Sportschuhe/Gummistiefel lange tragen, denn diese sorgen für ein feuchtes Fußklima.
- Keine engen Schuhe, die immer wieder neue Eintrittspforten schaffen.

### Auf den Verzehr von Süßigkeiten verzichten

- Zucker ernährt den Pilz.

### Lackieren vermeiden

- Unter Nagellacke fühlt sich der Nagelpilz besonders wohl; Warm und feucht.

### Gute Haut und Nagelpflege

- Um ein Fortschreiten der Infektion zu vermeiden, sollten täglich alle Nägel mit einem Nagel-Öl, zur Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen und zum Erhalt der Elastizität, behandelt werden.
- Um ein Ausbreiten der Pilzsporen auf der Haut zu vermeiden, sollte diese mit einem speziellen Fußpflegeprodukt gepflegt werden.
- Für passende Produkte zu Ihrer Haut und Nagelbild, können Sie Ihren Podologen fragen.

