

Endlich wieder  
FüÙe zeigen!



Informationen für  
Betroffene & Interessierte

# Fußpilz

erkennen – behandeln – vorbeugen



## Inhalt

Was ist Fußpilz? .....	4
Wie zeigt sich eine Infektion? .....	5
Faktoren, die eine Fußpilz-Ansteckung fördern .....	6-7
Wer erkrankt an Fußpilz? .....	8-9
Behandlung von Fußpilz .....	10-11
Beugen Sie Fußpilz vor! .....	12-13
<b>Terbiderm®</b> gegen Fußpilz .....	14-15

*Liebe Patientin,  
lieber Patient!*

Man bemerkt ihn in der Regel erst, wenn es richtig weh tut, wenn es zwischen den Zehen brennt oder beim Zehenspreizen: den Fußpilz. Selbst wenn man noch nie von einer Fußpilzinfektion betroffen war – fast jeder weiß, dass es diese lästige Hauterkrankung gibt.

„Wo hab ich mir denn das eingefangen?“, „Was mache ich denn jetzt?“ oder „Geht das von alleine weg?“ und „Muss ich das unbedingt behandeln?“ sind häufige Fragen, die dann aufkommen.

### **Auf jeden Fall sollte Fußpilz behandelt werden!**

Wenn Sie diese beiden Aspekte berücksichtigen, sind Sie den Fußpilz bald wieder los: Verwenden Sie das geeignete Präparat und seien Sie konsequent in der Durchführung der Behandlung.



## Was ist Fußpilz?

Fußpilz (Tinea pedis) ist eine Pilzinfektion der Füße durch Fadenpilze (wie z.B. Dermatophyten) und Hefen, insbesondere in den Zehenzwischenräumen. Typische Symptome sind Juckreiz, Hautabschuppungen und ein leichtes Brennen zwischen den Zehen.

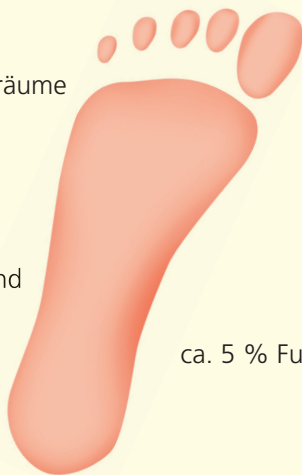
Fußpilz kann sich an unterschiedlichen Stellen des Fußes ansiedeln. Bevorzugte Stellen sind die Zehenzwischenräume, die Fußsohlen und die Fußränder.

ca. 80 %  
Zehenzwischenräume

ca. 28 %  
Zehen

ca. 27 %  
Fußsohle/Fußrand

ca. 5 % Fußrücken





## Wie zeigt sich eine Infektion?

Die Fußpilzinfektion erkennt man im Frühstadium leicht an der geröteten oder weißlich schuppigen Haut, vor allem, wenn der Pilz in den Zwischenräumen der Zehen sitzt.

Je weiter fortgeschritten die Pilzerkrankung ist, desto größer werden die Hautpartikel, die sich vom befallenen Bereich lösen, so als ob sich die Haut schält, bis man das rohe Fleisch berühren kann. Das sieht zwischen den Zehen dann oft aus wie Einschnitte mit einem Messer.

Spätestens hier wird aus dem anfänglichen Jucken ein richtiger Schmerz, der bei Berührung oder Dehnung der Haut eintritt.



# Faktoren, die eine Fußpilz-Ansteckung fördern

Fußpilzerreger befinden sich überall in unserer Umgebung. Sowohl der Hautkontakt mit infizierten Personen als auch das Berühren von Gegenständen, mit denen eine infizierte Person in Kontakt gekommen ist, können zu einer Übertragung führen. Auch die Berührung mit infizierten Hautschuppen birgt ein hohes Infektionsrisiko.

In einem feuchten, warmen Klima gedeihen Pilze hervorragend. Luftundurchlässige oder enge Schuhe können ein solches Mikroklima begünstigen.

Auch innerhalb der eigenen vier Wände besteht eine hohe Ansteckungsgefahr, z.B. wenn eine infizierte Person barfuß herumläuft. Das gemeinsame Benutzen von Handtüchern, Sportschuhen usw. kann zu einer Pilzinfektion führen.

## **Beispiele für Ansteckungsmöglichkeiten sind:**

- Schwimmbad, Sauna, Dusche
- Umkleidekabinen
- Hotelzimmer
- Fitness-Studios
- Turnhallen
- Leihschuhe (Ski-/Snowboard-, Bowling-, Schlittschuhe)
- Schuhgeschäfte



**Vorgeschädigte Haut oder  
Hautverletzungen sind wie  
eine offene Tür für Pilze.**



# Wer erkrankt an Fußpilz?

Jeder kann eine Pilzinfektion bekommen, wenn die Barrierefunktion der Haut gestört ist und sich unser Immunsystem nicht oder nur unzureichend gegen den Angriff der Pilzsporen zur Wehr setzt.

Normalerweise schafft es die gesunde Haut, drohende Pilzinfektionen abzuwehren und sich selbst zu schützen. Vorgeschädigte Haut oder Hautverletzungen sind dagegen wie eine offene Tür für Pilze. Kommt man in Kontakt mit den Erregern, kann es schnell zu einer Infektion kommen.

Man kann seine Haut durch unsachgemäße Pflege, zu häufiges Waschen oder das Verwenden ungeeigneter Seifen bzw. Waschlotionen schädigen und so deren Selbstschutz schwächen.

Eine schlechte Durchblutung der Haut oder ein gestörter Stoffwechsel gehören zu den Faktoren, die eine Pilzerkrankung ebenso begünstigen. Deshalb sind ältere Menschen häufiger betroffen als jüngere. Ferner sind Raucher und Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Diabetiker, überproportional oft betroffen.



**Eine Fußpilzinfektion heilt  
ohne angemessene und  
gründliche Behandlung nicht ab.**

# Behandlung von Fußpilz

Einmal vorhanden, heilt eine Fußpilzinfektion ohne angemessene und gründliche Behandlung nicht mehr ab. Es besteht die Gefahr einer Ausbreitung des Pilzes auf andere Hautbereiche und Nägel. So lange, wie die Pilzinfektion andauert, besteht eine Infektionsgefahr für andere Personen.

Eine geeignete medikamentöse Behandlung ist unumgänglich. Pilze sind hartnäckig und nur durch eine regelmäßige und konsequente Behandlung mit Antimykotika (Arzneimittel zur Anwendung bei Pilzkrankungen) kann man diese Erkrankung erfolgreich behandeln.

Durch die Anwendung eines lokalen Antimykotikums (z.B. **Terbiderm**<sup>®</sup> Creme/Gel/Spray) verbessern sich die lästigen Symptome wie z.B. der quälende Juckreiz. Die Hautveränderungen gehen zurück und der Pilz verschwindet.

Die **Terbiderm**<sup>®</sup>-Produkte (Creme/Gel/Spray) erfordern eine Anwendung von 1 x täglich eine Woche und sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Bei wiederkehrendem und sehr hartnäckigem Fußpilz kann der Arzt Ihnen auch zu einer systemischen Therapie raten, d.h. im ganzen Organismus wirksam. Systemisch wirksame Antimykotika, die eingenommen werden, sind verschreibungspflichtig.

# Beugen Sie Fußpilz vor!

Der Heilungsprozess verläuft noch schneller, wenn man dem Pilz die Rahmenbedingungen für seine Existenz nimmt und eine erneute Infektion erschwert.

## Unsere Tipps:

- Waschen Sie Ihre Füße täglich und halten Sie die Fußhaut geschmeidig. Baden Sie die Füße nicht zu lange oder zu heiß.
- Trocknen Sie die Zehenzwischenräume gut ab und halten Sie diese trocken.
- Wechseln Sie täglich die Schuhe und lassen Sie diese trocknen.
- Tauschen Sie keine Schuhe!
- Wechseln Sie täglich Socken, Waschlappen, Handtücher und andere Wäschestücke, die mit infizierten Stellen in Kontakt waren.
- Teilen Sie Handtücher, Badeschuhe und Socken nicht mit anderen Personen.
- Waschen Sie Handtücher und Socken möglichst bei 60 °C (besser 95 °C).
- Desinfizieren Sie Ihre Schuhe und reinigen Sie die Bereiche, die mit infizierten Stellen in



Kontakt gekommen sind, wie Badezimmerboden, Dusche, Badewanne und Waschbecken.

- Laufen Sie nie barfuß! Tragen Sie zu Hause stets Hausschuhe und in öffentlichen Barfußzonen Badeschuhe.
- Lassen Sie viel Luft an die Füße. Achten Sie auf passendes Schuhwerk und wählen Sie atmungsaktive Strümpfe und Schuhe.
- Gesunde Ernährung, Nikotinverzicht und für Diabetiker ein gut eingestellter Blutzucker sind weitere wichtige Aspekte, die helfen, Hautpilzkrankungen in den Griff zu bekommen.
- Gut durchblutete Gliedmaßen, egal ob Hände oder Füße, sind weniger anfällig für Erkrankungen. Bestehende Verletzungen und Infektionen heilen schneller ab. Deshalb ist Bewegung besonders wichtig!
- Führen Sie die Anwendung konsequent und über den empfohlenen Zeitraum durch, auch wenn keine Symptome mehr vorhanden sind!

# Terbiderm® gegen Fußpilz!



✓ schnell ✓ zuverlässig ✓ effektiv

Die **Terbiderm®**-Produkte (Creme/Gel/Spray) erfordern für eine erfolgreiche Therapie gegen Fußpilz nur eine Anwendungszeit von einer Woche.

Entwickelt & hergestellt in  
**Deutschland**



**Terbiderm® Creme** ist besonders geeignet bei trockener oder rissiger Haut.

*Packungsgrößen: 15 g und 30 g Creme*

**Terbiderm® Gel** wirkt kühlend und zieht schnell in die Haut ein.

Besonders geeignet ist das Gel für Hautfalten und Zehenzwischenräumen in denen es leicht zu Okklusionseffekten (Aufweichen der Haut durch Feuchtigkeit) kommen kann.

*Packungsgröße: 15 g Gel*

**Terbiderm® Spray** ermöglicht ein bequemes und einfaches Auftragen der Lösung ohne Berühren der infizierten Stelle.

Das Spray ist ebenfalls gut geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

*Packungsgrößen: 15 ml und 30 ml Lösung*

# Dermapharm – Umweltschutz



Hauterkrankungen und Umweltveränderungen stehen heute mehr als je zuvor in engem Zusammenhang. Die Haut des Menschen schützt den Organismus vor äußeren Einflüssen, bildet die Grenze und gleichzeitig die Verbindung zu unserer Umwelt. Der Austausch zwischen Haut und Umwelt ist dabei stetig und beidseitig.

Deshalb sehen wir es bei Dermapharm als unsere Verpflichtung an, nicht nur die Haut, sondern auch die Umwelt mit größtmöglicher Sorgfalt und Verantwortung zu behandeln.

Als Unternehmen leisten wir hierzu unseren Beitrag, indem wir alle Arzneimittel und Kosmetika auf technisch hochmodernen Anlagen umweltgerecht produzieren.

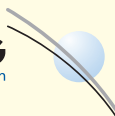
Für unsere Geschäftspapiere u.ä. verwenden wir zudem ausschließlich Papier, das einen möglichst hohen Anteil an Altpapier und Recyclingfasern aufweist.

Umweltschutz wird bei Dermapharm als Teil des Selbstverständnisses und zu Gunsten eines vernünftigen Umgangs mit der Natur und ihren Ressourcen verstanden. Diese Praxis werden wir zukünftig noch weiter ausbauen, der Haut und unserer Umwelt zuliebe.

**Terbiderm® Creme/ Terbiderm® Gel/ Terbiderm® Spray**, Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Dermatomykosen durch Terbinafin-empfindliche Pilze wie Dermatophyten und Hefen; Gel, Spray zusätzlich: insbesondere in Hautfalten zur Vermeidung von Feuchtigkeitsstau und Mazeration. Warnhinweise: Creme: enthält Cetylstearylalkohol und Benzylalkohol. Nicht in die Augen bringen. Gel: enthält Butylhydroxytoluol und Benzylalkohol. Nicht im Gesicht anwenden. Spray: enthält Propylenglycol. Nicht im Gesicht anwenden. Stand: 09/2020.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Dermapharm AG**  
Kompetenz hautnah



Lil-Dagover-Ring 7  
82031 Grünwald

Telefon: 089/6 41 86-0  
Telefax: 089/6 41 86-130

E-Mail: [service@dermapharm.de](mailto:service@dermapharm.de)  
Internet: [www.dermapharm.de](http://www.dermapharm.de)