



**RISIKO
FUSSPILZ**

Ratgeber für gesunde
und gepflegte Füße

LAMISIL[®]

Fesselnde Fußfakten



Unsere Füße spielen eine tragende Rolle in unserem Leben. Im Laufe unseres Lebens bringen sie uns ungefähr **160.000 km** weit. Mit mehr Sinneszellen als das Gesicht, einem Viertel der Knochen unseres Körpers, beinahe **30** Gelenken, **60** Muskeln, mehr als **100** Bändern und über **200** Sehnen sind die Füße ein anatomisches Meisterwerk.

Und dennoch bilden sie bei der Körperpflege häufig das Schlusslicht. Immerhin **ein Drittel** der Deutschen stimmt der Aussage zu, dass die Füße das unbeliebteste Körperteil sind. Dennoch achten wir auf gepflegte Füße: Fast **jede dritte Frau** sagt, dass ihr Partner mehr für seine Füße tun muss, denn nur fast **jeder vierte Mann** betreibt bewusst Fußpflege.

Diese Broschüre informiert über das Risiko Fußpilz, wie Sie sich davor schützen können und was zu tun ist, wenn es Sie doch einmal erwischt hat. Damit Ihre Füße schnell wieder auf Trab kommen.

Risiko Fußpilz



Neben den Handflächen weisen die Fußsohlen die meisten Schweißdrüsen am Körper auf. Um den meist gut verpackten Fuß bildet sich dadurch oft ein feucht-warmes Klima. Dies kann nicht nur zu unangenehmen Gerüchen, sondern auch dazu führen, dass die Haut aufweicht und Krankheitserreger, die z.B. Fußpilz hervorrufen, schneller eindringen.

Was ist Fußpilz?

Bei Fußpilz handelt es sich um eine ansteckende Hautkrankheit, die vor allem die Zehenzwischenräume befällt. Hier ist es angenehm warm und feucht – das ideale Klima für die Erreger.

Fußpilz ist eine der häufigsten Infektionserkrankungen der Haut: Etwa jeder dritte bis vierte Erwachsene in Deutschland ist betroffen.

Risiko Fußpilz



Erreger lauern auf Schritt und Tritt

Fußpilzerreger sind überall zu finden, wo Menschen barfuß laufen. Sie befinden sich auf winzigen Hornhaut-Schuppen, die der erkrankte Fuß bei jedem Schritt verliert und die von gesunden Füßen aufgenommen werden. Daher bergen vor allem die Orte, an denen sich viele Menschen ohne schützendes Schuhwerk bewegen, ein hohes Ansteckungsrisiko:

Schwimmbäder:

Nicht nur am Beckenrand und in den Umkleiden ist Vorsicht geboten – auch die Fuß-Desinfektionsduschen können zum Infektionsort werden.

Hotelzimmer:

Auf den Böden können die Erreger sogar monatelang überleben.

Fitnessstudios:

Die Pilze tummeln sich in Umkleiden und Gemeinschaftsduschen.

Zuhause:

Gerade im gemeinsam genutzten Bad kann eine Infektion leicht von einem Familienmitglied auf das nächste übertragen werden.

Plagegeist Fußpilz*

33% der Deutschen leiden unter Fußpilz.

81% der Deutschen finden Fußpilz peinlich.

85% der Befragten glauben, dass schlechte Hygiene die Ursache für Fußpilzkrankungen ist.

85% finden es unangenehm, Fußpilz zu haben.

85% der Betroffenen, die wissen, dass sie unter Fußpilz leiden, behandeln ihn mit einem Arzneimittel.

Diabetiker sind für Fuß- und Nagelpilz besonders anfällig. Bis zu **70%** sollen unter dem lästigen Begleiter zwischen den Zehen leiden.



Wer ist besonders betroffen?

Theoretisch kann sich jeder Mensch, der mit den Erregern in Kontakt kommt, infizieren.

Besonders anfällig sind jedoch bestimmte Risikogruppen, zu denen unter anderem ältere Menschen, Diabetiker sowie Patienten mit Durchblutungsstörungen gehören.

Je älter ein Mensch wird, desto mehr lässt die Widerstandskraft der Haut nach und desto größer ist die Gefahr einer Fußpilzinfektion.

Männer sind außerdem häufiger betroffen als Frauen. Das hat weniger mit mangelhafter Hygiene zu tun als mit der Tatsache, dass sie häufiger luftundurchlässiges Schuhwerk tragen.

*Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) 2011: Consumer Tracking. Athlete's Foot. NOP Research Group Ltd 2000: Lamisil Cream Foot Study. Wolf, Elke 2011: Die Deutschen drückt der Schuh. Pharmazeutische Zeitung, 02/2011.

Mit der richtigen Fußpflege gesund bis in die Zehenspitzen

- ✓ In Umkleiden, Hotelzimmern oder anderen öffentlichen Stätten nicht barfuß laufen.
- ✓ Auf die richtige Nagel- und Fußpflege achten! Druckstellen, Hornhaut und eingerissene Nägel sind ideale Eintrittspforten für Fußpilzerreger. Ein Podologe kann Ihnen bei der richtigen Fußpflege helfen.
- ✓ Hautschonende, pH-neutrale Seifen und Kosmetika verwenden, um auch bei häufigem Waschen den natürlichen Schutzmantel der Haut nicht anzugreifen.
- ✓ Füße und Zehenzwischenräume nach dem Waschen richtig abtrocknen, am besten mit einem separaten Handtuch.
- ✓ Füße öfter eincremen, damit die Haut nicht spröde wird. Das schützt die Haut vor dem Austrocknen und wirkt dem Eindringen von Krankheitserregern entgegen, die vor allem bei spröder Haut leichtes Spiel haben.
- ✓ Schuhe regelmäßig auslüften, damit sie trocknen können. Besonders feuchte Sportschuhe, die sehr viel Schweiß aufnehmen müssen.
- ✓ Auf Schuhe aus synthetischen Materialien verzichten und wenn möglich Baumwollsocken tragen. Diese bei 60 Grad waschen, das tötet Fußpilzerreger ab.



Ihre Füße in guten Händen: Der Besuch beim Podologen

Geben Sie die Gesundheit und Pflege Ihrer Füße in die Hände eines Experten – die des Podologen. Ein Podologe führt vor allem **medizinische Behandlungen am Fuß durch. Er widmet sich der Pflege des Fußes und der Vorbeugung von Erkrankungen.**



Der Podologe untersucht die Füße zunächst nach möglichen Auffälligkeiten. Anschließend werden sie bei einem Bad gereinigt, das erleichtert auch die spätere Behandlung. Nun beginnt die wirkliche Pflege: Die Nägel werden gekürzt, Nagelveränderungen beseitigt, Hühneraugen entfernt.

Spezielle Massagen oder orthopädische Beratungen können helfen, geschädigte Füße wieder „auf die Beine“ zu bringen. Gönnen Sie sich regelmäßig einen Besuch beim Podologen.

Das richtige Schuhwerk: Für einen starken Auftritt

Achten Sie beim Schuhkauf auf atmungsaktive und leichte Materialien, die nicht abdichten. Damit kommen die Füße nicht so schnell ins Schwitzen und den Krankheitserregern wird der Angriff erschwert.

Die Schuhe sollten zudem regelmäßig gewechselt werden, denn Fußpilzerreger sind sehr langlebig. Einen Sommer in Winterschuhen überstehen sie mühelos. Deshalb gilt: Vor dem Start in die neue Wintersaison Stiefel und Schuhe desinfizieren.

Wenn es zwischen den Zehen juckt und brennt

Fußpilz ist eine der häufigsten Infektionserkrankungen der Haut. Meist befällt der Pilz die Zehenzwischenräume. Dort ist es feuch und warm und die Erreger können sich optimal vermehren.

Typische Symptome einer Fußpilz-Infektion sind Rötung, Juckreiz, Schuppung und Brennen. Diese Symptome treten unterschiedlich stark und nicht immer gemeinsam auf.



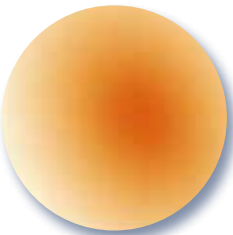
Juckreiz



Brennen



Schuppung



Rötung

Sie sind sich nicht sicher, ob Ihre Symptome auf Fußpilz hindeuten? Machen Sie den Fußpilz-Test auf unserer Webseite www.lamisil.de.

Beendet man die Behandlung früher, kann der Fußpilz wieder aufflammen.

Hilfe bei Fußpilz zwischen den Zehen erhalten Sie in der Apotheke. Dort gibt es rezeptfreie Arzneimittel zur Bekämpfung des unerwünschten Begleiters. Allerdings gibt es Unterschiede in der Wirkweise – pilzhemmend oder pilztötend – und der davon abhängigen Anwendungsdauer.

Pilzhemmende Präparate hemmen lediglich die Vermehrung des Pilzes, töten ihn aber nicht ab. Der Erreger bleibt so lange in der Haut, bis er im Laufe der natürlichen Hauterneuerung abgestoßen wird. Und die braucht Zeit: Bis zu vier Wochen müssen die Präparate daher angewendet werden.

Eine wesentlich kürzere Anwendungsdauer als pilzhemmende Präparate bieten pilztötende Präparate wie Lamisil®. Der enthaltene Wirkstoff Terbinafin tötet den Fußpilzreger gezielt ab, statt ihn nur zu hemmen und ist daher unabhängig vom Hauterneuerungsprozess. Dies ermöglicht eine wesentlich kürzere Anwendungsdauer als bei pilzhemmenden Präparaten.

Dank des wirkstoffeigenen Depoteffekts reichert sich Terbinafin nach dem Auftragen in den betroffenen Hautschichten an und ist dort noch mehrere Tage nach der Anwendung in pilztötenden Konzentrationen nachweisbar.



Achtung: Anhänglicher Begleiter

Wird der Fußpilz nicht richtig behandelt, bzw. die Behandlung vorzeitig abgebrochen, kann er immer wieder aufflammen. Außerdem steigt die Gefahr, dass er sich auf andere Kör-

perstellen, z. B. die Fußnägel, oder Personen überträgt. Fußpilz schädigt zudem massiv die Hautbarriere und öffnet damit auch weiteren Krankheitserregern Tür und Tor.

Fußpilz ist heilbar

Für jeden Fuß das Richtige

Jeder Fuß ist anders, jeder Mensch hat andere Ansprüche. Lamisil® gegen Fußpilz bietet für jeden die passende Behandlung. Welches Produkt ist für Sie das Richtige?



Bei trockener und rissiger Haut - Lamisil® Creme

Pflegt und spendet Feuchtigkeit.



Eine Anwendung* genügt - Lamisil® Once

Einmalig anwenden – genauso wirksam wie eine Langzeittherapie.

*bei Fußpilz zwischen den Zehen



Praktisch für unterwegs - Lamisil® Spray

Einfache Handhabung ohne Berühren der infizierten Stelle.



Bei trockener und rissiger Haut - Lamisil® Creme Stark gegen den Pilz, sanft zur Haut.

Im Rahmen einer Fußpilzkrankung kann es zu einem Trockenheitsgefühl kommen, das Betroffene häufig mit Feuchtigkeitslotion lindern. Doch damit kann die bestehende Infektion nicht behandelt werden.

Wer Fußpilz und Trockenheit gleichzeitig bekämpfen will, für den eignet sich eine Therapie mit Lamisil® Creme. Sie bekämpft Fußpilz zwischen den Zehen effektiv. Zusätzlich hat sie einen pflegenden Effekt auf trockene, schuppige

oder rissige Fußhaut. Sie ist außerdem besonders für gereizte Haut geeignet. Lamisil® Creme lässt sich gezielt auf die erkrankten Bereiche auftragen und spendet Feuchtigkeit.

Anwendung: Lamisil® Creme wird bei Fußpilz zwischen den Zehen eine Woche lang einmal täglich aufgetragen.



Ein Podologe kann Sie außerdem beraten, ob für Ihre Fußhaut eine Creme, eine filmbildende Lösung oder ein Spray in der Fußpilzbehandlung am besten geeignet ist. Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Eine Anwendung genügt - Lamisil® Once

Die innovativste Fußpilztherapie*

Gerade Menschen, die viel unterwegs und beschäftigt sind, kann es passieren, dass sie die tägliche Fußpilz-Behandlung mit einem Präparat einmal vergessen. Anderen fehlt die Geduld für eine langwierige Fußpilz-Therapie. Hier bietet Lamisil® Once die ideale Lösung: Nur 1x auftragen und Lamisil® Once erledigt den Rest.

Direkt nach dem Auftragen bildet sich ein kaum sicht- oder spürbarer Film, der den Wirkstoff Terbinafin an die darunter liegenden Hautschichten abgibt – genau dort, wo die Fußpilz-erreger sind.

*bei Fußpilz zwischen den Zehen

Der Wirkstoff bildet in der Haut ein Depot, von dem aus er die Erreger noch bis zu 13 Tage nach der einmaligen Anwendung bekämpft.

Die einmalige Anwendung erleichtert es den Betroffenen, die Therapie bis zum Ende durchzuhalten. So können Rückfälle durch einen vorzeitigen Abbruch der Behandlung deutlich reduziert werden.

Die richtige Anwendung ist das A und O.

Unter www.lamisil.de finden Sie Anleitungen für jeden Schritt sowie ein Anwendungsvideo.



Praktisch für unterwegs – Lamisil® Spray

Bequeme und schnelle Anwendung

Fußpilzcremes sind meist für den Transport schlecht geeignet: Sie können leicht zerdrückt werden und auslaufen. Für Sportler mit Fußpilz ist die vorgeschriebene regelmäßige Anwendung daher besonders schwer einzuhalten.

Praktisch – auch für unterwegs – ist Lamisil® Spray: Das Spray kann nicht

eingedrückt werden. Zudem ermöglicht es ein bequemes Auftragen ohne dass dabei die betroffenen Stellen berührt werden müssen. So bleiben die Hände sauber.

Anwendung: Lamisil® Spray wird bei Fußpilz zwischen den Zehen eine Woche lang einmal täglich aufgetragen.

Fit bis in die Zehenspitzen – mit Fußgymnastik

Auch den Füßen kann ein kleines Fitnessprogramm nicht schaden: Die einfachste Übung ist das Barfußlaufen auf natürlichem Boden, doch nicht jeder hat täglich die Möglichkeit, auf Sand oder Rasen spazieren zu gehen.

Aber Sie können Ihre Füße auch im Alltag fit halten, z. B. indem Sie einen Gegenstand mit den Füßen aufheben, anstatt sich zu bücken. Oder indem Sie mit beiden Füßen eine Zeitungsseite zerknüllen und sie wieder glattstreichen.



Übung 1:

Zehen krallen und wieder strecken.



Übung 2:

Vorfuß und Ferse abwechselnd anheben.



Übung 3:

Füße heben und Vorfüße kreisen lassen.



Übung 4:

Fersen nach außen kreisen lassen.

LAMISIL®

DIE Waffe gegen Fußpilz!

Novartis Consumer Health GmbH
Zielstattstraße 40
81379 München

Bei medizinischen Fragen
erreichen Sie unser
Medical Contact Center unter:
Telefon: 089 / 7877 209
Telefax: 089 / 7877 304
E-Mail: medical.contactcenter@novartis.com

Besuchen Sie uns online:
www.lamisil.de

**TÖTET
STATT NUR
ZU HEMMEN**



Lamisil® Once 1 % Lösung zur Anwendung auf der Haut (Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid) Zur Behandlung von Tinea pedis (Fußpilzkrankung) bei Erwachsenen. Enthält Alkohol. Augenkontakt vermeiden. Referenz: LAM3-E01

Lamisil® Creme 1 % (Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid); **Lamisil® Spray 1 %** Spray zur Anwendung auf der Haut, Lösung (Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid) Pilzinfektionen der Haut, verursacht durch Dermatophyten: Pilzinfektion der Füße (Tinea pedis interdigitalis), Pilzinfektion im Leistenbereich (Tinea cruris), Pilzinfektion des Körpers (Ringelflechte = Tinea corporis). Kleinpilzflechte der Haut (Pityriasis versicolor). Zusätzlich Creme: Hautpilzkrankungen an den Oberschenkeln, Hautcandidose. **Warnhinw.:** Lamisil Creme enth. Cetyl- u. Stearylalkohol. Lamisil Spray enth. Propylenglykol u. Alkohol. Referenz: LAM5-E03 Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

 NOVARTIS

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

825975/M/08/14