

Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

**Mykosert**<sup>®</sup>

Ratgeber

**Fußpilz**





## Inhalt

- 4** Wie erkenne ich Fußpilz?
- 5** Wie kommt der Fußpilz in meine Haut?
- 6** So werde ich den Fußpilz los!
- 8** Creme oder Spray? Du hast die Wahl!
- 10** Mykosert® bei Haut- und Fußpilz
- 12** Wie kann ich eine Ansteckung vermeiden?
- 14** Fußpilz auf Reisen
- 15** Wusstest du, dass...?

# Wie erkenne ich Fußpilz?

## Typische Symptome



**Entzündung**  
mit Rötungen und Brennen



**Juckreiz**



**Schuppige Haut**



**Bläschenbildung**



**Unangenehmer Geruch**



**Hautrisse** z. B. in den  
Zehenzwischenräumen

## Wichtig

### Eine sichere Diagnose kann nur ein Arzt stellen

Die genannten Symptome können zwar auf eine Fußpilzinfektion hinweisen, schließen andere Ursachen dadurch aber nicht vollkommen aus.

### Möglichst früh mit der Behandlung beginnen

Schon leichte Symptome sollten ernst genommen werden, denn Fußpilz heilt in der Regel nicht von alleine. Nur so kannst du eine Ausbreitung des Pilzes verhindern. Du solltest also schon bei den ersten Anzeichen eingreifen.

# Wie kommt der Pilz in meine Haut?

Pilze auf unserer Haut sind völlig normal. Ist unser Immunsystem allerdings geschwächt, können die Pilze in die Haut eindringen. Beim Fußpilz sprechen wir in den meisten Fällen von **Fadenpilzen**, sogenannten **Dermatophyten**.

Geschwächt werden kann das Immunsystem, wenn du dich beispielsweise **verletzt hast, Medikamente einnimmst** oder **chronische Erkrankungen** hast. Kommt dann noch ein **feuchtes Milieu** hinzu, sind ideale Voraussetzungen für eine Fußpilzinfektion geschaffen.

### Hornhaut

Die häufigsten Hautpilze (Dermatophyten) wachsen nur in den obersten hornhaltigen Hautschichten.

**Hier wächst der Pilz**  
(Dermatophyt)

### Basalzellschicht

Hier wird neue Haut gebildet. Es dauert ca. 28 Tage bis sich die oberste Hautschicht einmal komplett regeneriert hat.



Für einen nachhaltigen Erfolg sollte eine **Fußpilzbehandlung 28 Tage lang** durchgeführt werden!

# So werde ich den Fußpilz los!

## 1 Handle bereits bei den ersten Anzeichen einer Fußpilzinfektion!

Wenn du nicht rechtzeitig einschreitest oder den Fußpilz falsch behandelst, breitet er sich aus. Deine Infektion kann sich verschlimmern und beispielsweise durch abgefallene Hautschuppen auf andere Regionen deines Körpers oder andere Personen übertragen werden.

## 2 Die Mittel der Wahl: Pilztötende Arzneimittel aus der Apotheke

Antimykotika wie zum Beispiel Mykosert® bei Haut- und Fußpilz gehen effektiv gegen Symptome und Ursache der Infektion vor. Zum einen wird der Pilz abgetötet und in seinem Wachstum gehemmt. Zum anderen werden auch die Symptome wie z. B. das Jucken behandelt.

## 3 Creme oder Spray? Entscheide dich für die passende Darreichungsform!

Ob Creme oder Spray – beide Formen haben Ihre Vorteile. Informiere dich über Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf den Seiten 8 und 9. Sodass du die für dich richtige Wahl treffen kannst.

## 4 Reinige und trockne deine Füße vor der Behandlung!

Um das Risiko einer Verbreitung der Infektion an deinem Körper zu verringern, trockne die infizierten Hautareale nicht mit deinem Handtuch, sondern mit einem Kosmetiktuch oder Taschentuch aus Papier oder einem Stück Toilettenpapier ab. Alternativ kannst du sie auch trockenföhnen.

## 5 Brich die Behandlung nicht zu früh ab!

Unsere oberste Hautschicht benötigt rund 28 Tage, um sich vollständig zu regenerieren. Wenn du die Fußpilzbehandlung zu früh abbrichst – etwa, weil du keine Symptome mehr zeigst und den Pilz mit bloßem Auge nicht mehr sehen kannst, ist es möglich, dass die Infektion wieder ausbricht.

## 6 Wann solltest du zum Arzt gehen?

Wenn du zum ersten Mal unter Fußpilz leidest, solltest du gemeinsam mit deinem Arzt die für dich passende Behandlung besprechen. Auch, wenn du an untypischen Symptomen leidest oder dir nicht sicher bist, ob es sich wirklich um einen Fußpilz handelt, ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Diabetiker und Menschen, die an HIV erkrankt sind, oder Medikamente einnehmen, die das Immunsystem schwächen, sollten ebenfalls zum Arzt gehen.

## 7 Versuche, die infizierten Stellen so wenig wie möglich zu berühren

Denke daran, dir nach der Behandlung sofort die Hände zu waschen. Wenn du zu einem wirkstoffhaltigen Fußpilzspray – wie Mykosert® Spray – greifst, musst du den Pilz nicht berühren. Damit verringerst du das Risiko, den Pilz an anderen Körperstellen zu verteilen.

Der Fußpilz versteckt sich überall!

# Creme oder Spray? Du hast die Wahl!

**Hat der Pilz deine Haut aufgeweicht?  
Oder ist sie eher trocken und rissig?**

Diese Frage solltest du dir stellen, bevor du dich für eine Creme oder ein Spray entscheidest.

## Creme

### ✓ Spendet Feuchtigkeit

Wenn dein Fußpilz mit trockener, rissiger Haut einhergeht, z. B. auf dem Fußrücken, dann **spendet eine Creme Feuchtigkeit und wirkt pflegend.**

### ✓ Versiegelt Hautrisse

Eine Creme kann **Hautrisse und Schuppen versiegeln.** Auch bei flächigen Pilzinfektionen an anderen Körperstellen ist eine Creme die passende Wahl.

## Spray

✓ **Kapillarkräfte** sorgen für schnelle Verteilung des Wirkstoffs, auch an schwer erreichbaren Hautarealen, wie Nagelränder oder unter den Hautschuppen.

## Creme

✓ **Spendet Feuchtigkeit** und wirkt pflegend.

## Spray

### ✓ Entzieht dem Pilz Feuchtigkeit

Ein alkoholhaltiges Spray trocknet und desinfiziert die Haut und entzieht dem Pilz damit Feuchtigkeit. So erschwerst du das Pilzwachstum.

### ✓ Erreicht den Pilz auch an „schwierigen“ Stellen

Bei der Behandlung des Fußpilzes ist es wichtig, ihn vollständig mit dem Wirkstoff zu benetzen, auch an schwierigen Stellen unter Hautschuppen oder den Nagelrändern. Dies geschieht beim Fußpilz-Spray durch den sogenannten **Kapillareffekt.**

Diesen kannst du dir ganz einfach vorstellen: wenn du mit Tinte auf einem Blatt Papier schreibst, saugt das Papier die Flüssigkeit an und verteilt sie. Du könntest auch versuchen, über Kopf zu schreiben – es würde trotzdem funktionieren.

**Ähnlich verhält es sich mit der wirkstoffhaltigen Flüssigkeit des Fußpilz-Sprays:** sie verteilt sich in Sekundenschnelle und kann den Pilz so effektiv bekämpfen.

### ✓ Du musst den Pilz nicht berühren

Mit einem Fußpilz-Spray kannst du „auf Distanz gehen“. Die einfache Anwendung ohne Verreiben und somit ohne Berühren der infizierten Stellen, reduziert das Risiko einer Erregerverbreitung. Durch den Sprühnebel verteilt sich der Wirkstoff auf der Haut ganz von allein.

### ✓ Einfache und fleckenfreie Anwendung

Bei der Anwendung einer Fußpilz-Creme entstehen oft unansehnliche, fettige Flecken auf Fußböden, Kleidung oder Bettwäsche.

Mykosert® Spray dagegen verdunstet fleckenfrei. Es kann außerdem problemlos in die Schuhe gesprüht werden, um dort den Pilz auf verlorenen Hautschuppen zu bekämpfen. Damit kannst du aktiv einer erneuten Ansteckung entgegenwirken.



Mykosert® Spray jetzt auch  
im praktischen **Doppelpack!**



Bekämpft **den Pilz** und  
**die Symptome** wie Entzündung,  
Juckreiz, Bläschen und Geruch

# Mykosert® bei Haut- und Fußpilz

## Wie sollte Mykosert® angewendet werden?

- 1 x täglich, am besten vor dem Zubettgehen
- 2 x täglich bei hartnäckigen Pilzen, im Abstand von 12 Stunden

## Wie lange sollte Mykosert® angewendet werden?

- bis zur vollständigen Abheilung
- im Allgemeinen 28 Tage
- mindestens noch 14 Tage nach Abklingen der Beschwerden



### TIPP

Mykosert® Spray kann auch in **die Schuhe gesprüht werden!** So kannst du einer erneuten Ansteckung entgegenwirken.

# Wie kann ich eine **Ansteckung vermeiden?**



**Richtige Fußhygiene:** Füße und Zehenzwischenräume trocken halten.



An öffentlichen Orten, Umkleidekabinen und Hotelzimmern **nicht barfuß laufen.**



**Socken aus atmungsaktiven Materialien**, wie Baumwolle, tragen.



**Nicht zu enge oder geschlossene Schuhe** tragen.



**Nicht ohne Socken in fremde Schuhe** schlüpfen.



**Handtücher und Hygieneartikel**, wie Nagelscheren, **nicht gemeinsam benutzen.**



## Was viele nicht wissen

Der Pilz kann auch über die Waschmaschine auf andere Körperstellen oder Personen übertragen werden. Socken, Handtücher und Bettwäsche daher **separat bei mindestens 60 °C** waschen und eventuell einen speziellen Hygienespüler verwenden.





## Fußpilz auf Reisen

Auf Reisen solltest du nicht unvorsichtig werden. Mit bloßen Füßen am Pool, in feuchten Wanderschuhen oder barfuß im Hotelzimmer: überall lauern mögliche Infektionsquellen.

Um bei den ersten Anzeichen einer Fußpilzinfektion gleich reagieren zu können, solltest du ein Fußpilzspray oder eine -creme deiner Reiseapotheke hinzufügen.

### TIPP

## Die dabeipackzettel-App

Du möchtest im Urlaub zwar auf alles vorbereitet sein, aber dennoch nicht dutzende unhandliche, unfaltbare und unübersichtliche Papiere mitführen? Dann lade dir doch die **dabeipackzettel-App** herunter! Damit hast du all deine Arzneimittelinformationen immer dabei.

**Auf einen Blick. Übersichtlich. Digital.**



Jetzt den  
QR-Code scannen



## Wusstest du, dass...

### ... du Fußpilz nicht nur im Sommer bekommen kannst?

Im Frühling und Sommer wird Fußpilz sichtbar, doch Fußpilz und andere Pilzkrankungen haben gerade im Herbst und Winter Hochsaison. Thermalbad, Sauna, Hotelzimmer, zu Hause im eigenen Badezimmer. Überall wo Menschen barfuß gehen, besteht Ansteckungsgefahr.

### ... Fußpilz kein Zeichen für mangelnde Hygiene ist?

Fußpilz ist eine Infektionskrankheit, die jeden treffen kann. Unabhängig davon, ob man einmal täglich oder einmal wöchentlich duscht.

### ... der englische Begriff für Fußpilz Athlete's Foot („Sportlerfuß“) ist?

Gerade sportlich aktive Menschen jeden Alters sind besonders gefährdet. Ihre Füße sind meist besonderen Belastungen ausgesetzt oder stecken in engen, wenig atmungsaktiven Schuhen.





# Mykosert® bei Haut- und Fußpilz

- ✓ starke Wirkung
- ✓ sehr gut verträglich
- ✓ lindert Juckreiz und Entzündung



Weitere Informationen  
findest du unter

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



# SCHUHY®

SCHUH  
HYGIENE  
SPRAY

Zur Desinfektion der Schuhe gegen

# Pilze, Pilzsporen & Bakterien

mit Zitronengras-Öl



getestet &  
empfohlen von

 **mycoclinic**  
Institut für Pilzkrankheiten  
und Innere Medizin



Einfaches  
Überkopfsprühen



## SCHUHY® – das Schuhhygienespray

SCHUHY® ist ein antimykotisch, sporozid und antibakteriell wirksames Hygienespray für die Schuhe. Das desinfizierende Spray kann begleitend zu einer Fußpilz- oder Nagelpilz-Therapie eingesetzt werden, um Wiederansteckungen zu vermeiden und darüber hinaus in der Daueranwendung helfen eine Pilzinfektion der Haut und Nägel vorzubeugen. Beim Thema Fußpilz, das bis zu 30 % der Bevölkerung betrifft, ist auch das Schuhwerk ein entscheidender Faktor in der Behandlung. Sporen, über die sich die Erreger vermehren, können Jahre im Schuhwerk überleben und zu wiederkehrenden Infektionen führen. Dagegen hilft SCHUHY® Schuhhygienespray!

### Anwendungsempfehlung



Nach der Nutzung  
Schuhinnenseite  
gleichmäßig benetzen



Schuhe vollständig  
trocknen lassen

## SCHUHY® wirkt

- ✓ antimykotisch → Gegen Pilze!
- ✓ sporozid → Gegen Pilzsporen!
- ✓ antibakteriell → Gegen Bakterien!
- ✓ mit Zitronengras-Öl → Gegen unangenehmen Geruch!

## Risikofaktoren bei Fußpilz

Fußpilz ist kein Problem mangelnder Hygiene. Pilze, Pilzsporen und Bakterien fühlen sich in schlecht belüfteten Räumen, wie Schuhen, besonders wohl. Besonders Sportler, Diabetiker und Träger von Sicherheitsschuhen haben ein höheres Risiko sich mit Fußpilz anzustecken. Doch auch durch häufige Anproben im Geschäft können Sporen schon in neuen Schuhen lauern. Ebenso bergen Leihschuhe ein höheres Risiko.

## Zusatztipps

- ✓ Füße trocken halten
- ✓ 60 °C Wäsche
- ✓ Schuhe häufig wechseln, atmungsaktive Schuhe nach Möglichkeit bevorzugen
- ✓ Nicht in der Öffentlichkeit barfuß gehen
- ✓ Keine Schuhe oder Hygieneartikel teilen (Handtücher, Nagelschere oder -feile)
- ✓ Leihschuhe mit SCHUHY® desinfizieren
- ✓ Eigene Schuhe regelmäßig mit SCHUHY® desinfizieren

# Vorbeugen von Infektion und Reinfektion

Fußpilz kann, wenn die Sporen die Nägel befallen, auch zu Nagelpilz führen. Laut der S1 Leitlinie für Onychomykose (Pilzinfektion der Nägel) wird eine Desinfektion der Schuhe empfohlen, um Reinfektionen vorzubeugen. Dies dient neben der Rezidivprophylaxe, also dem Schutz vor Reinfektion, auch der Umgebungssanierung.

SCHUHY® bekämpft die Sporen im Schuh, sodass die Erreger die Haut oder Nägel nicht besiedeln können.

## Wissenschaftlich belegte Wirksamkeit



SCHUHY® enthält eine Wirkstofflösung aus Benzalkoniumchlorid und 80 % Alkohol. Octopirox® und Lemongrasöl unterstützen die Wirkung gegen Erreger und Geruch. Im Test der mycoclinic, Institut für Pilzkrankheiten und Innere Medizin, zeigte SCHUHY® eine hohe Wirksamkeit.



*„Universell mikrobiozid und sporozid, zwei Eigenschaften die den hohen Ansprüchen an ein umfassend und hoch wirksames Schuhspray genügen.“*

## Nachhaltigkeit



Zusätzlich zur Wirksamkeit zeichnet sich SCHUHY® durch ein nachhaltiges Verpackungskonzept aus. Die SCHUHY® Sprühflasche besteht aus 100 % recyceltem Plastik und kann wiederverwendet werden. Seit Juli 2023 steht dafür die erste 500 ml Nachfüllpackung eines wissenschaftlich getesteten Schuhsprays in Apotheken zur Verfügung.