

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 1 . 0 9 . 2 0 1 7



Tabuthema Fußpilz

Pilze lieben es warm und feucht. Leider nicht nur draußen in der Natur, sondern auch an unseren Füßen. Socken und Schuhe wirken da wie ein Gewächshaus. Und hat sich einmal ein Fußpilz eingenistet, sieht er nicht nur unschön aus, er juckt auch und ist äußerst hartnäckig. Wenn sogar der Nagel betroffen ist, muss man viel Geduld für die Behandlung mitbringen.

Die schlechte Nachricht: ein Fußpilz verschwindet nicht von selbst. Doch die gute Nachricht ist, wenn er rechtzeitig behandelt wird, wird man ihn auch wieder los. Die menschlichen Füße werden am häufigsten von Fadenpilzen, sogenannten Dermatophyten, heimgesucht. Sie ernähren sich von Hornsubstanz und mögen daher besonders die Füße, wo sie viel davon finden.

Männer, Diabetiker und Raucher anfälliger

Menschen, die viel an den Füßen schwitzen, sind anfälliger für Fußpilz. Das feucht-warme Klima in Socken und Schuhen mögen die Erreger besonders. Männer haben deutlich häufiger Fußpilz als Frauen. Und auch Patienten mit Durchblutungsstörungen, Diabetiker, Krampfaderpatienten und starke Raucher bekommen schneller Fußpilz. Einige Medikamente wie Kortison erhöhen ebenfalls das Risiko für Fußpilz.

So fängt's an

Meist beginnt eine Fußpilzinfektion in den Zehenzwischenräumen. Die Infektion kann aber auch an der Ferse und der Fußsohle auftreten. Sie macht sich zunächst durch starken Juckreiz bemerkbar. Später beginnt die Haut zu nässen, Bläschen zu bilden und einzureißen. Die betroffenen Stellen fangen an zu schmerzen. Im Anfangsstadium ist ein Fußpilz relativ einfach mit Salben, die einen pilzabtötenden Wirkstoff enthalten, zu behandeln. Dabei sollte man auf strenge Hygiene achten. Wer den Fußpilz schnell behandelt, wird ihn in der Regel auch schnell wieder los.

Hartnäckiger Nagelpilz

Viele Fälle von Nagelpilz haben einmal als Fußpilz angefangen. Ersterer ist viel schwerer in den Griff zu bekommen. Anfangs wird der Rand des Nagels brüchig und undurchsichtig. Dann breitet sich der Pilz weiter auf der Nagelplatte aus, der Nagel wird gelblich und dicker. Privatdozent Dr. Tino Wetzig, Dermatologe an der Asklepios Klinik Weißenfels, empfiehlt, bei Verdacht auf einen Nagelpilz immer den Arzt aufzusuchen: „Viele Patienten fangen erst mal allein an, mit Lack zu behandeln. Aber es ist nicht sinnvoll, da allein herumzudoktern.“ Denn zunächst gilt es herauszufinden, ob es überhaupt ein Nagelpilz ist. „Es kann sich durchaus auch um eine Wachstumsstörung, eine Psoriasis, also Schuppenflechte, oder in seltenen Fällen auch um einen Tumor handeln“, so Dr. Wetzig.

Tabletten helfen in schwierigen Fällen

Ist die Nagelmatrix, also die Nagelwurzel vom Pilz befallen, helfen keine Sprays, Salben oder Lacke allein. „Dann muss systemisch behandelt werden. Das heißt, man behandelt zusätzlich mit Tabletten“, sagt Dr. Wetzig. Für die Behandlung brauchen die Patienten allerdings viel Geduld. Sechs bis zwölf Monate muss man die Behandlung meist durchhalten, um Erfolg zu haben. Wenn die Medikamente nicht vertragen werden, ist die Lasertherapie noch eine weitere Option. Durch die Hitze des Lasers sollen die Pilzstrukturen abgetötet werden. Die Methode ist allerdings medizinisch umstritten und wird noch nicht von den Krankenkassen gezahlt.

So beugen Sie vor!

Hier kommen zehn Tipps, was Sie beachten sollten, um eine Infektion oder die Ausbreitung eines Fuß- und Nagelpilzes zu vermeiden.

1. **Getrennte Handtücher:** Der erkrankte Fuß sollte immer ein eigenes Handtuch bekommen. Damit wird vermieden, dass die Pilzsporen auf andere Hautstellen übertragen werden. Waschen Sie die Handtücher heiß, bei mindestens 60 Grad.
2. **Socken zuerst.** Bei einer Pilzinfektion sollten die Socken morgens als allererstes angezogen werden. Damit wird vermieden, dass andere Kleidungsstücke mit den Erregern in Berührung kommen.
3. **Trockene Füße.** Nach dem Duschen oder Waschen sollten die Zehenzwischenräume besonders sorgfältig getrocknet werden. Das geht mit einem kleinen Handtuch, aber auch mit einem Fön!
4. **Schuhe reinigen.** Schuhe, in denen man barfuß läuft, wie Badelatschen oder Flip-Flops, sollten bei Auftreten von Fußpilz ordentlich gereinigt werden. Denn befallene Hautschuppen können auch mehrere Wochen lang eine Pilzinfektion übertragen.
5. **Füße lüften.** Schwitzende Füße sind ein idealer Nährboden für Fußpilz. Daher regelmäßig die Füße lüften und barfuß gehen. Allerdings nicht an Orten, die ein hohes Ansteckungsrisiko haben, wie ein Schwimmbad.
6. **Füße pflegen.** Fußpilz braucht eine „Eintrittspforte“, um gesunde Haut zu infizieren. Kleine Risse, Wunde oder feuchte Stellen sind eine Einladung für Fußpilz. Pflegen Sie Ihre Füße also sorgfältig und vermeiden Sie zu enges Schuhwerk.
7. **Finger weg!** Die betroffenen Stellen bei der Behandlung möglichst wenig mit den Fingern berühren. Und danach: Hände waschen! Es besteht sonst die Gefahr, dass man die Pilzerreger weiter verteilt.
8. **Nagelschere reinigen.** Fußpflegeutensilien sollten nur von einer Person verwendet werden. Nagelscheren und Feilen sollte man regelmäßig reinigen, einen Bimsstein entsorgt man nach Fußpilzbefall am besten gleich.
9. **Desinfektionssprays vermeiden.** Klingt erst mal gut, ist in der Wirkung aber eher suboptimal. Desinfektionssprays können die Hautbarriere schädigen und sollten besser nicht direkt auf die Füße gesprüht werden.
10. **Risikofaktoren minimieren.** Einige Erkrankungen erhöhen das Risiko für Fußpilz. Diabetiker sollten auf einen gut eingestellten Blutzucker achten. Patienten mit ausgeprägten Schweißfüßen sollten auf gute Hygiene achten.

Herz: Mit dem EKG-Stab Leben retten

Es klingt wie ein Märchen. Bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch drückt Ihnen der Apotheker einen Stab in die Hand und binnen Sekunden wissen Sie, ob Ihr Herz möglicherweise Anzeichen eines bislang nicht diagnostizierten Vorhofflimmerns zeigt. Rechtzeitig erkannt, rettet der kleine Stab aus Edelstahl vielleicht Ihr Leben.

Das Tolle an dieser Geschichte ist: Der vermeintliche Zauberstab existiert wirklich.

Das Universitätsklinikum Aachen hat in einer großen Studie die Werte von 6000 Probanden gesammelt, die in 90 teilnehmenden Apotheken getestet wurden. Für die Teilnehmer war sofort klar, ob es Handlungsbedarf gibt. Sie nehmen den Stab für eine Minute in beide Hände. In dieser Zeit misst er die elektrische Aktivität des Herzens. Ist alles in Ordnung, leuchtet er grün, gibt es Auffälligkeiten, blinkt ein rotes Licht.

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung, die zwar nicht heilbar ist, aber mit blutverdünnenden Medikamenten oder einer Operation therapiert werden kann. Oftmals wissen aber Betroffene nicht, in welcher Gefahr sie schweben, ein EKG beim Arzt, das Klarheit schafft, wird meist erst nach einem Herz-Vorfall geschrieben – für manchen zu spät!

Bei einer Herzrhythmusstörung bleibt Blut, welches normalerweise zum Herzen gepumpt wird, im Vorhof stehen. Wird es nicht bewegt, kann sich ein Gerinnsel bilden. Löst sich dieses Gerinnsel und gelangt in die Blutbahn, kann es einen Gefäßverschluss im Gehirn verursachen, einen Schlaganfall.

Noch befindet sich der EKG-Stab in der Studienphase. Sollten die Ergebnisse überzeugend sein, könnte ein solcher Stab in der Apotheke die Früherkennung möglicher Herzkrankungen revolutionieren und zukünftig viele Leben retten.

Herzinfarkt – Keine Angst vorm Helfen!

Eine Person bricht auf offener Straße zusammen und keiner hilft. Als Hauptgrund geben Befragte im Nachhinein an, sie hätten nicht gewusst, wie sie Erste Hilfe leisten können und wollten nichts falsch machen. Doch diese Angst ist unbegründet. Unter der Telefonnummer 112 kann man nicht nur professionelle Hilfe anfordern, man wird auch durch medizinisch geschultes Personal über das Telefon angeleitet. Zum Beispiel, wie man die Person lagert und wie man eine Herzdruckmassage durchführt.

Denn bei einem Herzinfarkt gilt. Jede Minute zählt und je eher mit der Reanimation begonnen ist, desto höher stehen die Chancen, dass der Betroffene überlebt.

Ein sächsischer Weltmeister mit fremdem Herzen

Wer Thomas Bergmann im Wasser sieht, wird kaum glauben, dass der 59-Jährige noch vor ein paar Jahren kaum geschwommen ist. Mehr war auch nicht drin, denn damals hatte Thomas Bergmann ein Problem. Sein Herz war krank. Es schlug schneller, als das anderer Menschen, über 200-Mal in der Minute. Er bekommt einen Defibrillator implantiert, der ihm jedes Mal das Leben, wenn das Herz plötzlich gar nicht mehr schlägt. Allein 2008 geschieht das dreimal.

Der damals 50-Jährige Lackierermeister wird in Frührente geschickt. Im Herzzentrum Leipzig rät man ihm zu einer Transplantation. Das war 2009. Thomas Bergmann hat Glück im Unglück, nach nur 5 Wochen Wartezeit bekommt er ein Spenderherz implantiert. Es passt perfekt, beginnt auch sofort zu schlagen.

In der Zeit nach der Operation entdeckt er das Schwimmen für sich. Plötzlich fühlt er sich im Wasser wunderbar. Schwimmt immer weiter. Immer länger. Immer schneller. Als er erfährt, dass es Wettkämpfe für Menschen mit transplantiertem Herzen gibt, nimmt er daran teil. Und es stellt sich heraus: Thomas Bergmann ist ein Siegertyp. In seiner Altersklasse gibt es keinen schnelleren Schwimmer auf der ganzen Welt. Jedenfalls keinen, der – so wie er - nicht mit seinem eigenen Herzen schwimmt! Der Mann aus

dem erzgebirgischen Zschorlau ist mehrfacher Deutscher Meister, Europameister und sogar Weltmeister der Transplantierten und Dialysepatienten. Und auch beruflich ist er auf der Siegerstrecke. Seit 2010 arbeitet er wieder in seiner alten Firma als Lackierermeister. Er schafft, was selten ist, die Rückkehr aus dem Ruhestand.

Drei Herz-Irrtümer

1. Wer eine Herzschwäche hat, sollte sich schonen!

Wer beim Berg- oder Treppensteigen kaum noch Luft bekam, hörte oft: Schonen Sie sich! Noch vor ein paar Jahren galt dieser Satz als richtungsweisender Ratschlag für Herzschwächepatienten.

Heute weiß man: Auch mit Herzschwäche sollte man Ausdauersport treiben. Studien belegen, dass sich die Herzleistung dadurch um zehn bis 15 Prozent verbessern kann. Die Sterblichkeitsrate sinkt um 30 Prozent.

2. Rotwein ist Medizin fürs Herz!

Rotwein schützt die Gefäße, weil der Inhaltsstoff Resveratrol das „gute“ HDL-Cholesterin

erhöht. Doch neuere Studien zweifeln an der Richtigkeit dieser Aussage. So konnte zum Beispiel die tschechische Studie „In Vino Veritas“ keine positiven Langzeiteffekte auf das Herz nachweisen. Auch eine Langzeitstudie der Universität Baltimore kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Möglicherweise, so die Forscher, gäbe es aber trotzdem einen positiven Effekt, nämlich für die Personen, welche ihren moderaten Weinkonsum mit zweimal Sport pro Woche kombinieren.

3. Sex ist nichts für Herzranke!

Keine Angst, die Herzfrequenz steigt beim normalen Sex nicht über 130 Schläge pro Minute. Daher gilt die schönste Nebensache der Welt heutzutage nicht als zu hohe Belastung für das Herz, sondern ist sogar als moderates Herz-Training zu betrachten. Partnerschaftliche Treue ist dabei von Vorteil. Eine Studie zeigte, dass Männer dann häufiger eine Herzattacke hatten, wenn sie außerehelichen Geschlechtsverkehr hatten. Insgesamt liegt die Rate der Herzattacken nach oder während Sex bei unter ein Prozent.

Gicht – Eine Zivilisationskrankheit

Galt die Gicht früher als Krankheit der Reichen und Adligen, ist sie heute weit verbreitet. Schuld daran ist unter anderem eine falsche Ernährung. In den Industrienationen haben etwa 15 bis 20 Prozent aller Männer einen erhöhten Harnsäurespiegel – die Voraussetzung für eine Gicht.

Ein klassischer Fall beim Hausarzt: Ein Mann, leicht übergewichtig, kommt humpelnd-hüpfend in die Sprechstunde. Er sei nachts mit heftigen Schmerzen in der rechten großen Zehe aufgewacht. Bei der Untersuchung zeigt sich: Die Zehe ist hochrot, geschwollen und schmerzt bei jeder Berührung. Eine Blutuntersuchung ergibt, dass die Harnsäurekonzentration in seinem Blut erhöht ist. Die Diagnose ist schnell gestellt: Der Patient hat einen akuten Gichtanfall. Doch was genau ist die Gicht eigentlich?

Ansammlung von Harnsäure

Bei der Gicht befindet sich zu viel Harnsäure im Blut. Harnsäure ist ein Abbauprodukt von Purinen. Das sind zum einen wichtige Zellbestandteile im Körper, zum anderen

werden sie mit der Nahrung aufgenommen. Ist der Harnsäurespiegel zu hoch, bilden sich Kristalle. Die lagern sich dann in Gelenken, aber auch in Haut und Nieren ab und führen zu schweren Entzündungen.

Vorsicht bei Fleisch und Alkohol

Insbesondere Wurst und Innereien enthalten viele Purine. Ein jahrelanger, übermäßiger Fleischverzehr kann die Harnsäuremenge im Blut unbemerkt in die Höhe treiben. Auch Alkohol steigert die Harnsäurekonzentration. Der Grund: Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung über die Niere. Ein akuter Gichtanfall wird deshalb häufig durch ein üppiges Fleischmahl oder Alkoholexzesse ausgelöst. Meistens treten die ersten Entzündungszeichen im Großzehengrundgelenk auf. Das Gelenk benötigt dann vollkommene Ruhe. Außerdem verschaffen Kältesprays Linderung.

Chronische Gicht

Unbehandelt entwickelt sich nach einigen Jahren aus der akuten *Form* eine chronische Gicht. Dabei werden der Gelenkknorpel zerstört und die gelenknahen Knochenteile nicht mehr richtig ernährt. Im Bereich des Ohrknorpels sowie im Gelenk können Harnsäureknoten, sogenannte Tophi, entstehen. Außerdem kann es zu Nierenschäden kommen.

Die Rolle der Vererbung

Tatsächlich spielt in etwa 90 Prozent der Fälle die Vererbung eine entscheidende Rolle. Manche Menschen scheiden genetisch bedingt weniger Harnsäure aus. Verzehren sie zusätzlich viel purinreiche Kost oder trinken übermäßig viel Alkohol, steigt das Risiko, an Gicht zu erkranken. Häufig tritt die Gicht kombiniert mit anderen Stoffwechselstörungen auf. Dazu zählen Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Adipositas und Bluthochdruck. Als weitere Auslöser sind auch Nierenerkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten bekannt. Frauen sind weniger betroffen: Sie sind bis zur Menopause durch Östrogene geschützt.

Ernährung und Bewegung

Wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung: viel frisches Gemüse sowie Salat, mehr Vollkornprodukte und weniger Fleisch und Fisch, Fett, Zucker und Alkohol. Purinreiche Lebensmittel sollten vermieden werden. Auch Bier ist tabu, denn es enthält viel Guanin – eine Vorstufe der Harnsäure. Trinken Sie vor allem viel Wasser und Kräutertee, empfohlen werden zwei bis drei Liter am Tag. Das regt die Harnsäureausscheidung in der Niere an. Auch Kaffee ist unbedenklich. Bewegung an der frischen Luft fördert außerdem eine gesunde Lebensweise und verbrennt überschüssige Kilos.

Fruchtzucker meiden

Neue Erkenntnisse zeigen: Fruchtzucker beschleunigt den Abbau von Purinen, dadurch kann sprunghaft zu viel Harnsäure entstehen. Und er hemmt zusätzlich – ähnlich wie der Alkohol – die Harnsäureausscheidung in der Niere. Besonders viel Fruchtzucker enthalten gesüßte Softgetränke, aber auch bestimmte Früchte und Säfte scheinen das Risiko einer Gicht zu erhöhen.

Die Ausnahme: Erdbeeren. Sie kann man nicht nur problemlos essen, sondern sie wirken sogar positiv bei Gicht. Die roten Früchte enthalten nämlich viel Kalium. Das fördert die Nierentätigkeit und damit die Ausscheidung von Harnsäure über den Urin.

Puringehalte von Lebensmitteln:

Insgesamt sollten Sie nicht mehr als 500 mg Harnsäure pro Tag mit der Nahrung zu sich nehmen.

Hausarztipp: Purinkalkulator

Laden Sie sich den Purin-Rechner der Gichtliga herunter:

www.gichtliga.de/Templates/purinrechner.php

Mit verschiedenen Therapiekonzepten gegen die Gicht

Professor Christoph Baerwald ist Rheumatologe am Uniklinikum Leipzig. In einem Interview für Hauptsache Gesund erklärt er, welche Medikamente gegen die Gicht eingesetzt werden.

Wovon hängt die Behandlung einer Gicht ab?

Wir unterscheiden zwischen dem akuten Gichtanfall und der chronischen Gicht. Beim akuten Anfall steht die Schmerz- und Entzündungshemmung im Vordergrund. Wir haben verschiedene Medikamente, die das schnell in den Griff kriegen. Wenn diese Anfälle häufiger auftreten, dann muss die chronische Gicht behandelt werden. Die Harnsäure, die im Blut erhöht ist, muss gesenkt werden.

Mit welchen Medikamenten wird das erreicht?

Klassischerweise wird zur Harnsäuresenkung Allopurinol genommen, was bei vielen Patienten ausreicht. Allerdings muss man es genügend dosieren. Die Harnsäurespiegel müssen unterhalb des sogenannten Löslichkeitsproduktes im Blut sein, damit sich die Gichtknoten wieder auflösen können und die Harnsäure über die Niere ausgeschieden wird. Dazu muss man die Dosis von Allopurinol zum Teil erhöhen, was nicht immer erfolgt.

Gibt es bei der Verschreibung von Allopurinol Einschränkungen?

Bei einer eingeschränkten Nierenfunktion darf man Allopurinol nicht nehmen. Außerdem kann es bei manchen Menschen eine Allergie auslösen, die sehr schwerwiegend sein kann. Deswegen muss die Therapie immer überwacht werden.

Welche Alternativen gibt es?

Es gibt zum Beispiel den Arzneistoff Febuxostat. Der hat sogar noch einen besseren Effekt auf die Harnsäuresenkung und kann auch bei einer eingeschränkten Nierenfunktion genommen werden. Außerdem haben wir mittlerweile noch ein anderes Therapieprinzip zur Verfügung, was man in Kombination mit Allopurinol oder Febuxostat nehmen kann.

Welche neue Therapiemöglichkeit ist das?

Das ist eine Therapie, die den Harnsäuretransport beeinflusst. In der Niere reguliert ein Transporter den Harnsäureaustausch zwischen Blut und Urin. Ein neues Medikament – Lesinurad – beeinflusst den Transporter so, dass die Harnsäure aus dem Blut in den Urin transportiert wird und sie nicht wieder zurück ins Blut gelangt.

Kann man die Gicht auch ganz ohne Medikamente loswerden?

Das kann man nur, wenn man es schafft, den Harnsäurespiegel allein über die Ernährung in den Zielbereich zu bekommen. Das gelingt allerdings nur in den seltensten Fällen. Alle anderen brauchen eine medikamentöse Therapie und das ein Leben lang.

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Michael Borger, Direktor Herzzentrum Leipzig

Dr. Tino Wetzig, Chefarzt der Dermatologie, Asklepios Klinik Weißenfels

Nicole Lins, Ernährungsexpertin, Magdeburg

Anschrift

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 28.09.2017

Patientenrecht, Suppen & Kapsel