

GESUNDHEITS-TIPP

Pilzinfektionen der Nägel

Nägel bekommen meist nicht viel Liebe. Sicher, man schneidet sie ab und zu, und vielleicht verziert man sie im Sommer hin und wieder. Kaum jemand denkt über sie nach - bis es ein Problem gibt, wie zum Beispiel einen Pilzbefall. Ob es uns gefällt oder nicht, wir verbringen unsere Tage inmitten verschiedener Mikroorganismen, einschließlich Pilzen und Hefen. Viele dieser Organismen geben sich uns gegenüber nie zu erkennen und leben friedlich in, auf und um den Körper herum. Doch einige neigen dazu, zu stark zu wachsen und Infektionen zu verursachen. Genau das passiert, wenn man mit einem Nagelpilz zu tun hat. Hier erfahren Sie, was Sie über die verschiedenen Pilzinfektionen der Nägel wissen müssen, was sie verursacht und wie Sie sie behandeln können.

Pilzinfektionen können jeden Teil des Körpers befallen. Pilze sind normalerweise in und auf dem Körper neben verschiedenen Bakterien vorhanden. Wenn aber ein Pilz zu stark wächst, kann es zu einer Infektion kommen. Pilzinfektionen entwickeln sich in der Regel im Laufe der Zeit, so dass eine unmittelbare Veränderung des Aussehens oder der Haptik Ihres Nagels zunächst nicht auffällt. Nagelpilz ist eine Infektion, die durch Risse im Nagel oder Schnitte in der Haut eindringt. Er kann dazu führen, dass sich Ihr Nagel verfärbt oder dicker wird. Außerdem kann er schmerzen. Da die Zehen oft warm und feucht sind, wächst Nagelpilz dort besonders gut. Verschiedene Pilzarten und manchmal auch Hefepilze befallen verschiedene Teile des Nagels. Bleibt eine Infek-

tion unbehandelt, kann sie auf andere Zehennägel, die Haut oder sogar die Fingernägel übergreifen. Es gibt viele verschiedene Ursachen für Nagelpilzinfektionen. Für jede Ursache gibt es eine eigene Behandlung. Obwohl viele der Ursachen vermeidbar sind, gibt es einige Risikofaktoren, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, eine Pilzinfektion zu bekommen. Es ist wahrscheinlicher, dass Sie eine Nagelpilzinfektion bekommen, wenn Sie:

- Diabetes haben,
- an einer Krankheit leiden, die eine schlechte Durchblutung verursacht
- über 65 Jahre alt sind
- künstliche Nägel tragen
- regelmäßig in einem öffentlichen Schwimmbad schwimmen
- eine Nagelverletzung haben
- eine Hautverletzung im Bereich des Nagels haben
- über einen längeren Zeitraum feuchte Finger oder Zehen haben
- ein geschwächtes Immunsystem haben
- oft und lange geschlossene Schuhe tragen

ERWACHSENE MÄNNER SIND BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN

Nagelpilzinfektionen treten bei Männern häufiger auf als bei Frauen, und die Infektionen sind bei Erwachsenen häufiger als bei Kindern. Wenn Sie



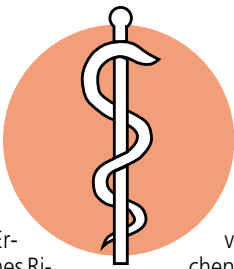
Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Familienmitglieder haben, die häufig an dieser Art von Pilzinfektionen erkranken, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Sie ebenfalls betroffen sind. Ältere Erwachsene haben ein hohes Risiko für Nagelpilzinfektionen, weil sie eine schlechtere Durchblutung haben. Außerdem wachsen die Nägel mit zunehmendem Alter langsamer und werden dicker.

SO KÖNNEN SIE NAGELPILZ VORBEUGEN

Die folgenden Tipps zur Prävention können hilfreich sein, um die Entstehung von Nagelpilz zu verhindern:

- Nägel kurz, trocken und sauber halten
- einen Nagelknipser für die infizierten Nägel und einen anderen für die anderen Nägel verwenden
- gutschitzende und atmungsaktive Schuhe tragen
- die Füße trocken halten
- Baumwollsocken tragen und diese täglich wechseln
- eine gute Fußhygiene einhalten
- Duschschuhe tragen, wenn Sie eine Gemeinschaftsdusche benutzen
- eine Behandlung durch einen Podologen in Betracht ziehen, wenn verdickte Zehennägel beim Gehen Unbehagen verursachen.
- Jeder Nagelpilz verursacht eine Reihe von Symptomen, aber einige der häufigsten sind:
 - Verdickung des Nagels
 - Vergilbung, Bräunung oder Verfärbung
 - bröckelnde Nägel
 - häufiges Brechen der Nägel
 - ungewöhnlich geformte Nägel



- Ablösung des Nagels vom Nagelbett
- Schmerzen
- schlechter Geruch.

Verschiedene Arten von Infektionen verursachen oft unterschiedliche Symptome. So sind beispielsweise viele Schimmelpilzinfektionen nicht schmerzhaft, Hefepilzinfektionen können es jedoch sein. Und bei distalem subungualem Zehennagelpilz können Sie eine dunkle Ablagerung unter dem Nagel feststellen. Bei oberflächlichem weißem Nagelpilz sind dagegen eher weiße Flecken auf der Nageloberfläche zu sehen.

HAUSMITTEL SIND IN DER REGEL NICHT WIRKSAM

In den meisten Fällen benötigen die Betroffenen entweder orale oder topische Antimykotika. In schweren Fällen kann auch ein chirurgischer Eingriff zur Entfernung des von einem Nagelpilz betroffenen Zehens oder Fingernagels erforderlich sein. Hausmittel können zwar vorübergehend helfen, leichtere Infektionen zu unterdrücken, aber sie sind nicht geeignet, die Infektion zu behandeln. Außerdem ist es wichtig, dass Betroffene ihre Füße pflegen und eine gute Fußhygiene betreiben. Sehen Sie sich Ihren Nagelbetten und die Haut um Ihre Zehennägel regelmäßig, mindestens einmal im Monat, genau an! Achten Sie auf Veränderungen in Farbe und Beschaffenheit sowie auf Schnitte oder Schäden. Tut etwas weh? Wenn sich Ihre Symptome nicht bessern oder verschlimmern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Online-Portal: Gesundheitsnavigator

Kostenfreie Orientierung für alle bei der Wahl einer geeigneten Klinik.

Wer auf der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus oder einer Arztpraxis ist, findet jetzt im aktualisierten Online-Portal „AOK-Gesundheitsnavigator“ eine gute Orientierung. Das kostenfreie Angebot für alle enthält besondere Zertifizierungen, Mindestfallzahlen bei komplexen Eingriffen und Informationen zur Behandlungsqualität. „Wir wollen mit unserem Online-Angebot besonders Menschen, die vor einer planbaren Operation stehen, aber auch einweisenden Ärztinnen und Ärzten eine Orientierungshilfe bei der Wahl der geeigneten Klinik geben“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Im Navigator sind alle ärztlichen, zahnärztlichen und psychotherapeutischen Praxen, Krankenhäuser und Hebammen zu finden.

Der Gesundheitsnavigator bietet schon jetzt viele Informationen aus dem geplanten Klinikatlas des Bundes. Nach Eingabe der entsprechenden Indikationen werden die aktuell gültigen Zertifikate der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) angezeigt. Zudem werden die Teilnahme von Kliniken am Endoprothesen (Gelenkersatz)-Register Deutschland (EPRD) und die Erfüllung der Mindestmengen-Vorgaben des Gemeinsamen Bundesausschusses für bestimmte Eingriffe im Portal ausgewiesen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat für besonders anspruchsvolle, komplizierte und

planbare Operationen und Behandlungen eine jährliche Mindestmenge festgelegt. Diese haben das Ziel, dass diese Operationen nur in Kliniken durchgeführt werden, die über ein Mindestmaß an Erfahrung verfügen. Dieser Qualitätsindikator wurde durch die Angaben zu den Fallzahlen der einzelnen Kliniken aktualisiert. „Wir zeigen bei der Suche nach den entsprechenden Eingriffen nur die Krankenhäuser an, die die gesetzlich vorgegebene Mindestmenge erfüllen“, betont Wunsch.

Darüber hinaus bietet der Gesundheitsnavigator zu insgesamt 13 Operationen und Eingriffen exklusive Qualitätsinformationen. Diese basieren auf der Auswertung der Abrechnungsdaten von bundesweit mehr als 27 Millionen AOK-Versicherten. „Auf dieser einzigartigen Datenbasis machen wir Qualitätsunterschiede zwischen den Kliniken sichtbar und stellen sie in einem einfachen, auch für Laien verständlichen Bewertungsverfahren im Gesundheitsnavigator dar“, so Wunsch.

Der AOK-Gesundheitsnavigator ist für alle Interessierten auf www.aok.de/gesundheitsnavigator frei verfügbar. Das Online-Angebot wurde in 2023 mit dem Deutschen Gesundheits-Award 2023 des Deutschen Instituts für Service-Qualität und des Fernsehsenders ntv ausgezeichnet in der Kategorie „Portale zur Ärzte- und Kliniksuche“.

ANZEIGE

Wird mein Haar dünner?

Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist völlig normal und dem natürlichen Wachstumszyklus der Haare geschuldet.

Ist die Menge an verlorenen Haaren jedoch größer (ab 100) oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu hilft es, die möglichen Ursachen zu kennen.

Warum die Haare ausfallen Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausgehen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können.

So können etwa hormonelle Umstellungen (z. B. während der Wechseljahre) den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Auch eine falsche Pflege (z. B. ein zu geringer Abstand zwischen Föhn und Haaren) kann die Haare in Mitleidenenschaft ziehen. Jetzt im Frühling kommt auch noch der sogenannte „saisonale Haarausfall“ hinzu, im Zuge dessen sich die Haare als Vorbereitung auf den heißen Sommer noch einmal erneuern.

Kraftschub von innen Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Gegensteuern kann man zum Glück mit der Kraft der Natur: Zum Beispiel mit der Goldhirse, die mit wertvollem Silizium einen wichtigen Feuchtigkeitsspeicher für die Haare enthält, der sie erwiesenermaßen bruch- und reißfester macht.¹ Ebenfalls zu nennen ist das „Schönheitsvitamin“ Biotin für gesunde Haare. Außerdem wichtig: Selen zur Stärkung des Haarfollikels sowie MSM (organischer Schwefel) für Volumen und Glanz.

Was Apotheker empfehlen In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Anwender berichten von sichtbaren Ergebnissen bereits nach wenigen Wochen.

Auch Experten sind überzeugt – etwa von der idealen Dosierung der einzelnen Nährstoffe sowie von der Produktion unter höchsten Qualitätsstandards. Dies umfasst nicht zuletzt die strengste Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

Tipp: Für den idealen Effekt sollten die Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm® über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

¹Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53

Geschenktipp zum Muttertag



Nahrungsergänzungsmittel + Kosmetikum

Jetzt mit **GRATIS** Fußcreme

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt im **Vorteils-Set** mit einer Tube Lasepton® Fußcreme in Originalgröße – in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.



Kosmetikum, 75 ml

Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht



Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme** gerne für Sie: PZN 19236426 | UVP € 19,90