

GESUNDHEITS-TIPP

Fußpilz behandeln

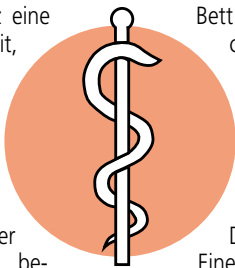
In Mitteleuropa ist Fußpilz eine häufige Infektionskrankheit, dabei sind Männer häufiger betroffen als Frauen. Auslöser sind Fadenpilze, die die Haut, Haare oder auch die Nägel befallen. Wenn Haut und Immunsystem intakt sind, werden sie in aller Regel abgewehrt. Unter bestimmten Umständen steigt jedoch das Risiko für Infektionen. So kommt es vor allem dort zu Ansteckungen, wo viele Menschen barfuß unterwegs sind, solche Orte sind beispielsweise: Schwimmbäder, Umkleidekabinen, Hotelzimmer, Saunas, Campingplätze, öffentliche Duschen.

Die Pilze verbreiten sich in erster Linie durch eine Schmierinfektion und bevorzugen warme und feuchte Bereiche. Deswegen kommt es auch auf die Schuhe an, ob man sich mit Fußpilz ansteckt oder nicht. Trägt man häufig Turnschuhe und kommt dabei stark ins Schwitzen, sorgen die synthetischen Materialien schnell für ein feucht-warmes Klima um die Füße herum – ideale Bedingungen für Fußpilz. Auch Berufsgruppen, die täglich feste Arbeitsschuhe tragen müssen, in denen nicht genug Luft an die Füße herankommt, beispielsweise Bergleute oder Bauarbeiter, haben ein höheres Ansteckungsrisiko. Ähnliches gilt für Sportler, die sich auch häufig in Umkleiden und Gemeinschaftsduschen aufhalten. Weitere Risikogruppen sind ältere Menschen, Diabetiker, Menschen mit geschwächtem Immunsystem

Ist es erst einmal zu einer Ansteckung gekommen, erkennt man den Fußpilz an den typischen Symptomen. Dazu gehören zum Beispiel: Risse in der Haut, die schmerzhaft sein können, Rötungen oder weißliche Verfärbungen, starker Juckreiz, die Haut spannt, ist trocken oder schuppt sich, ein unangenehmer Geruch

Häufig sind die Zehenzwischenräume betroffen, aber auch die Fersen oder die Fußsohlen können Anzeichen aufweisen. Nun gilt es, eine Verbreitung der Erreger und vor allem eine Ansteckung zu vermeiden. Fußpilz kann sich auf die Fußnägel ausbreiten und dann zu einem Nagelpilz werden, auch Wundrosen können in der Folge entstehen. Schnelles Handeln ist deswegen sehr wichtig.

Dabei können einige Verhaltensweisen helfen, beispielsweise sollte man ein eigenes Handtuch für die Füße verwenden und im



Bettsocken tragen. Handtücher und Bettwäsche bei 90 Grad zu waschen, tötet Erreger ab. Durch Kratzen kann man die Erreger weiter verteilen, deswegen sollte man dem Drang nicht nachgeben.

Eine aufgetretene Infektion sollte vor allem möglichst schnell behandelt werden. Wird früh genug damit begonnen, lässt sich Fußpilz recht gut behandeln. Außerdem heilt er dann vollständig und ohne weitere Komplikationen ab. Wenn sich die Beschwerden jedoch nicht in den Griff bekommen lassen, ist der Gang zum Arzt der richtige Weg. Dort wird zunächst eine Hautprobe genommen, um festzustellen, um welche Art von Pilz es sich genau handelt. Zudem lässt sich so herausfinden, ob tatsächlich Fußpilz vorliegt oder eine andere Hauterkrankung, die zum Verwechseln ähnlich aussieht.

Nachdem man den Fußpilz erfolgreich losgeworden ist, möchte man ihm ungern noch einmal begegnen. Glücklicherweise gibt es Maßnahmen, mit denen sich vorbeugen lässt. Dazu gehört es zum Beispiel, die Füße und vor allem die Zehenzwischenräume gut zu reinigen, besonders dann, wenn man sich an einem Ort mit erhöhter Ansteckungsgefahr befunden hat. Ebenso wichtig ist gründliches Abtrocknen, bevor man Schuhe anzieht. Gerade bei warmem Wetter schafft man nämlich, wenn Feuchtigkeit zurückbleibt, ein ideales Klima für den Fußpilz.

Auch sollte man seine Füße regelmäßig pflegen und eincremen und auf gut passende Schuhe achten, denn kleine Risse in der Haut, wie sie schon durch Reibung enger Schuhe entstehen können, lassen Erreger wesentlich leichter eindringen. Synthetikmaterialien in den Socken machen es dem Fußpilz ebenfalls leichter, da die Füße schneller schwitzen und der Schweiß nicht aufgesaugt wird.



Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

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

Prostatakrebs: häufigste Krebserkrankung bei Männern

Wieder steigende Inanspruchnahme der Früherkennungsuntersuchungen.

Die Teilnahmeraten an den Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchungen sind nach starken Rückgängen in den Coronajahren bei den gesetzlich Krankenversicherten im Jahr 2023 erstmals wieder angestiegen. Das geht aus einer aktuellen Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) unter allen gesetzlich Krankenversicherten hervor. Im Vergleich zum Jahr 2019 war in 2023 in Schleswig-Holstein bei der Teilnahme an Untersuchungen zur Früherkennung von Prostatakrebs ein Plus von 4,5 Prozent zu verzeichnen. „Die steigenden Zahlen sind erfreulich. Scheinbar haben die vielen Hinweise gefruchtet und die Menschen motiviert, die Chance der Krebsvorsorge wieder stärker zu nutzen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Prostatakrebs ist eine ernsthafte Erkrankung und die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 60.000 Männer neu daran.

STEIGERUNGSPOTENZIAL TROTZ POSITIVER ENTWICKLUNG

Im Jahr 2021 nutzten 4,8 Prozent weniger Männer in Schleswig-Holstein die Prostatakrebsvorsorge als vor der Pandemie 2019. In 2022 betrug der Rückgang gegenüber dem Vergleichszeitraum 2019 noch 2,1 Prozent. Zum 1. Quartal 2023 konnte bereits endlich eine Trendumkehr verzeichnet werden. Die Inanspruchnahme stieg da wieder um 3,5 Prozent im Vergleich zur Vor-Coronazeit 2019. Für das gesamte Jahr 2023 konnte dann sogar ein Plus von 4,5 Prozent verzeichnet werden.

Das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. Vor dem 50. Lebensjahr tritt Prostatakrebs nur selten auf. „Es gibt Hinweise auf



Prostatakrebs ist in Schleswig-Holstein weiterhin die häufigste Krebserkrankung bei Männern. In 2023 konnten erstmals seit Beginn der Corona-Pandemie wieder steigende Zahlen bei der Inanspruchnahme von Prostatakrebs-Früherkennungsmaßnahmen verzeichnet werden. Foto: AOK/Colourbox/hfr.

ein vererbbares Risiko, auch das männliche Geschlechtshormon Testosteron spielt eine Rolle. Man weiß heute, dass sich ein Prostatakarzinom ohne Testosteron gar nicht entwickeln kann. Auch wenn der Prostatakrebs eher ein Krebs des höheren Alters ist, so empfiehlt es sich ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig zur Krebsvorsorge

zum Urologen zu gehen“, so Wunsch.

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Sie ist kastanien groß, liegt unter der Harnblase und umschließt den prostatatischen Anteil der Harnröhre. Ein Prostatakarzinom entsteht, wenn Zellen der Vorsteherdrüse

beginnen, sich unkontrolliert zu vermehren.

URSACHEN FÜR ENTARTUNG NOCH UNKLAR

Die Ursachen für diese Zellentartungen sind unbekannt. Risikofaktoren sind eine familiäre Vorbelastung, das Alter und die Abstammung. Im Anfangsstadium verursacht Prostatakrebs meist keine Symptome. Der Verdacht auf einen Prostatakrebs entsteht meist durch einen auffälligen Tastbefund und/oder einen erhöhten PSA-Wert im Rahmen der Früherkennungsuntersuchung. Die ersten Symptome, die dann auftreten, sind meist unspezifisch und deuten in der Regel nicht eindeutig auf einen Tumor hin. Viele von ihnen können zum Beispiel auch durch eine Vergrößerung oder Entzündung der Prostata hervorgerufen werden.

AUF TYPISCHE SYMPTOME ACHTEN

Zu den Symptomen, die auf Prostatakrebs hinweisen können, gehören häufiger Harnrang (vor allem nachts), Schwierigkeiten, mit dem Urinieren zu beginnen, unterbrochener oder schwacher Harnfluss bis hin zum Harnverhalt und Blut im Urin. Ob es sich aber tatsächlich um Krebs handelt oder ob eine gutartige Erkrankung die Symptome verursacht, kann erst durch weitere Untersuchungen festgestellt werden.

„Die steigenden Zahlen bei der Prostatakrebs-Früherkennung sind ein Schritt in die richtige Richtung. Insgesamt gibt es dabei aber noch viel Luft nach oben“, betont Wunsch.

Umfassende Informationen bietet das DKFZ, das Deutsche Krebsforschungszentrum der Helmholtz-Gemeinschaft unter www.krebsinformationsdienst.de oder auf www.aok.de/nw Stichwort ‚Prostata‘.

Sommerwäsche

AutoWaschCentrum

Autowäsche all inclusive + Top Edition nur € 18,-

...übrigens, das Saugen ist im Preis inbegriffen...

Kommen Sie einfach vorbei – Ihr Auto hat eine Pflege verdient!

Lübeck, Ziegelstr. 127

„ Helfen Sie uns Leben zu retten.“

www.drfluftrettung.de/Foerderer

MEIN NEUER JOB IST DER HAMMER. NUTZ AUCH DU DEINE CHANCE! KÜSTENFISCHER.DE

JETZT BESUCHEN!

Die Jobbörse für deinen Traumjob!

EIN ANGEBOT DER:

JONAS, TISCHLERMEISTER AUS LÜBECK