

**GESUNDHEITS-TIPP**

# Nagelpilz immer behandeln

Nagelpilz ist meistens in erster Linie ein optisches Problem, denn die Erkrankung ist an den betroffenen Nägeln deutlich sichtbar. Dennoch muss er behandelt werden, damit die Infektion wieder komplett verschwindet. Das erfordert eine gute Portion Geduld.

**WIE ENTSTEHT NAGELPILZ?**

Grundsätzlich gehört Nagelpilz zu den Pilzinfektionen (Mykosen) und wird entsprechend in den meisten Fällen von einem Hautpilz verursacht. Möglich ist aber auch, dass ein Hefe- oder Schimmelpilz verantwortlich ist. Die Pilze befallen meistens die Fußnägel, vor allem die Nägel der großen Zehen. Manchmal sind auch Fingernägel betroffen, vor allem dann, wenn Hefepilze der Auslöser waren. Dringen solche Pilze unter den Nagel ein, kommt es zur Infektion. Unter bestimmten Bedingungen ist das Risiko, Nagelpilz zu entwickeln, höher. Oft tritt er zum Beispiel auf, wenn bereits ein Fußpilz vorhanden ist. Andere Faktoren sind beispielsweise:

- ▶ Verletzungen der Nägel
- ▶ künstliche Fingernägel
- ▶ falsche oder zu enge Schuhe
- ▶ häufiger Kontakt mit Erregern
- ▶ Erkrankungen der Haut wie Schuppenflechte

Auch einige andere Erkrankungen oder Medikamente können Einfluss nehmen. Diabetes kann zum Beispiel Störungen der Durchblutung in den Beinen mit sich bringen, was das Risiko erhöht. Auch bei einem geschwächten Immunsystem

tem hat der Pilz leichteres Spiel. Das ist auch ein Grund, warum ältere Menschen häufiger betroffen sind als jüngere: Mit zunehmendem Alter wird die körpereigene Abwehr schwächer. Ist es zu einer Infektion gekommen, ist der betroffene Nagel weißlich-gelblich bis bräunlich verfärbt. Es kann auch vorkommen, dass sich die Nägel verformen, brüchig werden oder sich verdicken. Im letzten Fall kann dies auch zu Schmerzen führen, wenn Schuhe auf die Nägel drücken. Schließlich kann sich der infizierte Teil des Nagels auch vom Nagelbett lösen.

**VERSCHIEDENE BEHANDLUNGEN**

Meistens ist Nagelpilz zwar tödlich, bleibt aber ohne weitere negative Folgen. Bei Menschen mit einem schwächeren Immunsystem kann er jedoch auch zu weiteren Infektionen in der Haut der direkten Umgebung beitragen. In jedem Fall sollte man den Pilz behandeln, denn von alleine heilt er nicht ab. Eine Möglichkeit sind medizinische Nagellacke oder entsprechende Cremes. Diese kann man auch rezeptfrei in den Pinguin-Apotheken erhalten. Außerdem gibt es Sets, bei denen der Nagel aufgeweicht und anschließend der betroffene Teil ab-

geschabt wird. Teilweise ist auch die Einnahme von Tabletten erforderlich. Die Rücksprache mit dem Arzt ist in jedem Fall sinnvoll, denn dieser kann zunächst sicher feststellen, ob es sich wirklich um einen Pilz handelt und darüber hinaus auch, um welchen genau. Es kann nämlich auch vorkommen, dass sich Schuppenflechte auf den Nägeln zeigt und dadurch ein ähnliches Bild wie bei einer Pilzinfektion entsteht. Um sicherzugehen, kann eine Probe vom Nagel abgeschabt und unter dem Mikroskop genau betrachtet werden. Die anschließende Behandlung mit Lack oder Salben kann dann eine längere Zeitspanne in Anspruch nehmen, mehrere Monate sind hier gut möglich. Wie schnell man Nagelpilz loswerden kann, hängt davon ab, wie schnell ein Nagel nachwächst und ob der Pilz vom Rand des Nagels oder von der Wurzel ausgeht. Wichtig ist, Handtücher, Bettwäsche und am besten auch Socken bei 60 Grad zu waschen, um die Erreger auch hier abzutöten.

**SO KANN MAN VORBEUGEN**

Angenehmer als eine langwierige Behandlung ist es natürlich, erst gar keinen Nagelpilz zu bekommen. Da Nagelpilz sehr oft mit Fußpilz zusammen auftritt, sind die Maßnahmen, die Fußpilz vorbeugen, auch zum Vorbeugen gegen Nagelpilz geeignet. Zudem fühlen sich Pilze immer in einem

warmen, feuchten Milieu am wohlsten. Wesentlich ist deswegen, für saubere und trockene Füße zu sorgen. Gerade wer regelmäßig ein Schwimmbad oder eine Sauna besucht, sollte hier aufmerksam sein, denn diese Umgebungen bieten ideale Bedingungen für Pilze, und wer sich häufig an solchen Orten aufhält, ist damit auch öfter den Erregern ausgesetzt. Hilfreich ist es also:

- ▶ Füße, vor allem Zehenzwischenräume, immer gründlich abzutrocknen
- ▶ auf gut passende Schuhe zu achten, die möglichst atmungsaktiv sind
- ▶ Schuhe regelmäßig zu wechseln
- ▶ bei Gelegenheit idealerweise barfuß zu laufen
- ▶ Handtücher alleine zu verwenden und regelmäßig bei 60 Grad zu waschen

An Orten, die von vielen Menschen barfuß benutzt werden, sollte man außerdem Badeschuhe tragen, also nicht nur in Schwimmbädern, sondern auch in anderen Gemeinschaftsduschen oder Umkleiden. Auch in Hotels kann das Risiko, sich einen der Erreger einzufangen, bereits erhöht sein. Die Behandlung von Nagelpilz erfordert etwas Geduld und das richtige Mittel. Welches Präparat für Sie am besten geeignet ist und wie Sie es richtig anwenden, erklären wir Ihnen gerne in einem persönlichen und diskreten Gespräch in Ihrer Pinguin-Apotheke. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken*



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

## Online-Kursus Gedächtnistraining

**LÜBECK.** Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung können Gedächtnis und Konzentration beeinträchtigen – etwa durch Wortfindungsprobleme, verminderte Aufmerksamkeit oder Lernschwierigkeiten. Daher bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft ab 19. Mai den Onlinekursus „Gedächtnistraining“ an. Ziel ist es, die geistige Leistungsfähigkeit im Alltag zu stärken. Geplant sind sechs Termine, jeweils dienstags von 16

bis 17.30 Uhr. Unter der Leitung von Ergotherapeut Arne Seyler trainieren die Teilnehmenden ihre Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration mit abwechslungsreichen Übungen. Ergänzt wird das Training durch Elemente aus Bewegung und Entspannung, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen. Ziel ist es, die Gehirnleistung zu fördern und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Neben dem praktischen

Training bietet der Kursus auch Raum für Austausch. In der festen Gruppe entsteht ein unterstützendes Miteinander, das Mut macht und hilft, den eigenen Herausforderungen mit mehr Sicherheit zu begegnen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Krebspatientinnen und -patienten können sich im Internet unter [www.krebsgesellschaft-sh.de/termine](http://www.krebsgesellschaft-sh.de/termine) oder per E-Mail an [anmeldung@krebbsgesellschaft-sh.de](mailto:anmeldung@krebbsgesellschaft-sh.de) anmelden.

## Willkommensbesuche bei jungen Eltern

**LÜBECK.** Auch in Lübeck können sich junge oder werdende Eltern über Willkommensbesuche zur Unterstützung mit den Neugeborenen freuen. Willkommensbesuche können flexibel in der Zeit von der 27. Schwangerschaftswoche bis zum sechsten Lebensmonat des Kindes stattfinden und bieten Unterstützung sowie Informatio-

nen rund um die erste Zeit mit dem Kind. Ergänzend dazu wird ab sofort ein offenes Angebot eingeführt: Jeden Donnerstag von 10 bis 11.30 Uhr haben Schwangere und Mütter von Neugeborenen die Möglichkeit, in die Räume der Servicestelle der Willkommensbesuche in der Ziegelstraße 2 in Lübeck zu kommen – ohne Termin-

vereinbarung. Dort können sie sich informieren und einen Termin für den Willkommensbesuch erhalten. Ziel ist es, allen Interessierten einen möglichst einfachen Zugang zu diesem Angebot zu ermöglichen. Mehr Informationen unter Tel. 0451/400258512 oder online unter [www.luebeck.de/willkommensbesuche](http://www.luebeck.de/willkommensbesuche)

## Sprechstunde in St. Lorenz Süd

**LÜBECK.** Zusätzlich zu den regelmäßigen Servicezeiten im Verwaltungszentrum Mühlen- tor in Lübeck bietet der Pflege- stützpunkt an jedem vierten Mittwoch im Monat eine Beratung in der Musterausstellung für altersgerechte Wohnraum- anpassung am Kolberger Platz 1

in St. Lorenz Süd an. Die nächste offene Sprechzeit findet am Mittwoch, 27. Mai, von 10 bis 13 Uhr statt. Es wird um eine vorhe- rige Terminvereinbarung bis Dienstag, 26. Mai, 13 Uhr, ent- weder unter Tel. 0451/1224458 oder per E-Mail an [pflegestuetzpunkt@luebeck.de](mailto:pflegestuetzpunkt@luebeck.de) gebeten.

Während der jeweiligen Sprech- zeiten besteht die Möglichkeit, die Ausstellung zu besichtigen und sich über eine Barriereredu- zierung im Wohnbereich und Hilfsmittel im Alter zu informie- ren. Informationen dazu sind auch im Internet abrufbar unter [www.zuhause-leben-luebeck.de](http://www.zuhause-leben-luebeck.de)

## Campustag informiert über Studienmöglichkeiten

**LÜBECK.** Die TH Lübeck und die Universität zu Lübeck öffnen am Freitag, 29. Mai, ihre Türen für alle Schülerinnen und Schüler, die sich über ein Studium in Lübeck informieren möchten – ganz unabhängig vom klassischen Bildungsweg, denn ein Studium kann auch mit einer beruflichen Qualifikation wie einem Meister- oder Techniker-

abschluss möglich sein. An diesem Tag können sie den Campus kennenlernen, mit Studierenden und Lehrenden ins Gespräch kommen und Einblicke in Studiengänge, Labore und Forschungsbereiche erhalten. An der Uni können sich alle Interessierten ein persönliches Programm zusammenstellen und so ihren Campustag flexibel und in-

dividuell planen. Neu an der TH Lübeck ist in diesem Jahr eine Campusrallye. Im Anschluss findet außerdem das Campus Open Air Lübeck statt. Die Teilnahme am Campustag ist kostenlos. Für viele Programmpunkte ist jedoch eine Anmeldung erforderlich. Zum Programm und zur Anmeldung geht's unter [www.luebecker-campustag.de](http://www.luebecker-campustag.de)

Medizin

ANZEIGE

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

# Glühender Schmerz: Wenn Rheuma die Gelenke angreift

Diese bewährten Arzneitropfen sollten Sie kennen!

**Brennende, stechende Schmerzen im Knie, in der Hüfte oder den Fingern – Millionen Menschen kämpfen mit rheumatischen Gelenkschmerzen! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).**

Unsere Gelenke machen vor allem im Alter häufig Probleme. Die meisten Betroffenen leiden unter Knieschmerzen. Kein Wunder, trägt das Knie doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Auch kleine Gelenke, z. B. in den Fingern, können Schmerzen verursachen und Greifen



„Ich hatte starke Probleme beim Laufen und konnte kaum sitzen. Nachdem ich Rubaxx nahm, sind die Schmerzen nach zwei Wochen komplett verschwunden!“ – Gertrud M. –



**Brennpunkt Knie:** Rund 20 Mio. Deutsche leiden an Knieschmerzen.

oder Schuhe binden schnell zur Qual machen. Betroffene haben dann nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Hilfe kommt aus der Apotheke mit den Rubaxx Arzneitropfen. Darin ist ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron aufbereitet.

**Schmerzlindernde Wirkung**  
Das Besondere an Rhus toxicodendron: Der Wirkstoff ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen

besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung.

**Wirksam und gut verträglich**  
Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutsch-

land zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Tabletten müssen dagegen erst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg durch den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil: Rubaxx lässt sich individuell und je nach Schmerzintensität dosieren. Die Arzneitropfen wirken 100 % natürlich und haben keine bekannten schweren Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Damit sind sie auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Rubaxx ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

**Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!**



**RubaXX®**

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx** (PZN 13588561)

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

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dll. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing