



**Wenn es zwischen  
den Zehen juckt ...**

**RATGEBER FÜR  
GESUNDE FÜSSE**

**LAMISIL®**

## Ungeliebt und wenig beachtet – der Fuß

Trotz ihrer „tragenden“ Rolle schenken wir unseren Füßen nur wenig Beachtung, vernachlässigen sie oft sogar. In der Regel kann das natürliche Abwehrsystem des Körpers diese Vernachlässigung wieder ausgleichen. Doch manchmal ist der Angriff von außen stärker – man hat sich mit Fußpilz infiziert. Typische Symptome sind: Rötung, Juckreiz, Schuppung, Brennen und Bläschenbildung zwischen den Zehen. Wird der Fußpilz nicht behandelt, kann sich die Infektion auf andere Körperstellen ausweiten, auch Nagelpilz droht. Zudem besteht große Gefahr, dass andere ebenfalls angesteckt werden. Wertvolle Tipps für die Behandlung einer Fußpilzinfektion geben Ihnen der Arzt oder Apotheker.

**WIE LÄSST SICH EINE ANSTECKUNG VERMEIDEN? WO IST DIE GEFahr BESONDERS GROSS? UND WAS IST ZU TUN, WENN MAN SICH DOCH MAL ANGESTECKT HAT? ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN...**

### WUSSTEN SIE SCHON?

#### Unsere Füße sind wahre Sieben-Meilen-Stiefel:

Im Laufe unseres Lebens tragen sie uns durchschnittlich rund zweimal um die Erde. Das sind stolze 80.000 Kilometer.

## Wenn der Schuh drückt

Falsches Schuhwerk ist häufig die Ursache von Schmerzen, Hautschäden und schließlich Infektionen. Selbst gut sitzende Exemplare können Übel verursachen: Luftundurchlässige Materialien sorgen dafür, dass der Fuß vermehrt schwitzt. Die aufgeweichte Haut bietet Bakterien und Fußpilzregenern ein ideales Milieu, in Folge kann es zu einer Fußpilzkrankung kommen.

## Sport – auch für die Füße eine Herausforderung

Besonders anfällig für Fußschädigungen sind Sportler: Durch die zusätzlichen Belastungen, denen sie ihre Füße aussetzen, kann es zu Verletzungen im Schuhinneren kommen.



Diese Minimal-Traumen, so der medizinische Fachbegriff, können Fußpilzregenern Tür und Tor öffnen: Sie können leicht über die Wunde in die Haut eintreten.

## Doch auch fern des Trainingsplatzes droht Gefahr!

Denn: Überall dort, wo viele Menschen barfuß laufen – wie beispielsweise in Umkleidekabinen – kann man sich leicht infizieren.

### WUSSTEN SIE SCHON?

**Ein Jogger erzeugt mit jedem Schritt eine Stoßwelle, die einem Erdbeben der Stärke vier entspricht.**

## Fußpilz in Deutschland

Männer sind übrigens öfter betroffen als Frauen. Das hat weniger mit mangelhafter Hygiene zu tun als mit der Tatsache, dass sie häufiger luftundurchlässiges Schuhwerk tragen. Kinder hingegen erkranken selten an Fußpilz. Ihre Haut ist noch weitestgehend intakt und kann ein Eintreten der Erreger leichter verhindern. Je älter ein Mensch wird, desto mehr lässt die Widerstandskraft der Haut nach und desto größer ist die Gefahr einer Fußpilzinfektion.



### WUSTEN SIE SCHON!

**Im Schwimmbad lassen sich bis zu 1500 infizierte Hautfragmente pro Quadratmeter finden!**

## Chronisch fußpilzkrank ...?

Viele Betroffene glauben, sie seien chronisch an Fußpilz erkrankt. Ständig juckt es zwischen den Zehen. Doch Achtung, hierbei handelt es sich selten um eine dauerhafte Infektion, sondern meist um mangelhafte Therapietreue. Denn: Viele brechen die Fußpilzbehandlung ab, sobald die typischen Symptome nachlassen. Zu diesem Zeitpunkt können sich aber noch Erreger in den Hautschichten befinden, die nach einer gewissen „Erholungszeit“ ein erneutes Aufflackern der Infektion auslösen können. So glaubt der Betroffene, er habe dauerhaft Fußpilz.

### ACHTUNG

**WICHTIG BEI EINER FUSSPILZTHERAPIE IST, DIE ANGEGEBENE BEHANDLUNGSZEIT EINZUHALTEN. WIRD DIE THERAPIE NICHT WIE ANGEGEBEN DURCHGEFÜHRT, SONDERN VORZEITIG ABGEBROCHEN, DROHT EIN WIEDERAUFFLACKERN DER INFEKTION.**



### WUSTEN SIE SCHON!

**Fußpilzerreger sind sehr langlebig.**

Einen Sommer in Winterschuhen überstehen sie mühelos. Deshalb gilt: Vor dem Start in die neue Wintersaison Stiefel und Schuhe desinfizieren!

# Schuppung? Rötung? Juckreiz?

## Typische Zeichen einer Fußpilzerkrankung

Rund jeder dritte erwachsene Deutsche leidet unter Fußpilz, viele von ihnen jedoch unwissend.

Typische Zeichen der Infektion sind:

### Fünf Anzeichen von Fußpilz



Schuppung



Rötung



Juckreiz



Brennen



Bläschenbildung

## Wie es zum Fußpilz kommt

Verursacht wird Fußpilz durch Fadenpilze, sogenannte Dermatophyten. Übertragen werden die Erreger von Mensch zu Mensch. Beispielsweise verlieren barfüßige Fußpilzträger beim Gehen pro Schritt bis zu 50 infizierte Hautschüppchen, mit denen dann andere in Kontakt kommen. Vor allem an Orten, wo es warm und feucht ist, droht doppelte Gefahr. Denn aufgeweichte Fußhaut erleichtert den Erregern das Eintreten in die Haut. Deshalb gilt: In Umkleiden, Gemeinschaftsduschen, Hotels, Saunen und Schwimmbädern immer Badeschuhe tragen.



## Welches Produkt ist für Sie das richtige?

Damit Sie den Fußpilz effektiv in den Griff bekommen.



### MEINE FÜSSE BRAUCHEN PFLEGE

- Sie wollen Fußpilz bekämpfen und ihre Füße gleichzeitig pflegen.
- **LAMISIL® Creme** – bekämpft den Pilz. Gleichzeitig hat die alkoholfreie Creme einen pflegenden Charakter.



### ICH BIN NICHT SO BEWEGLICH

- Ihre Füße sind für Sie schwer erreichbar. Sie brauchen ein Mittel, das Sie leicht auftragen können.
- **LAMISIL® Spray** – durch das Sprühen ist ein bequemes Auftragen möglich. Ein zusätzliches Einreiben ist nicht nötig.



### ES SOLL SCHNELL GEHEN

- Fußpilz ist ein lästiges Übel: Ständiges Schmieren ist nichts für Sie. Die Anwendung sollte außerdem einfach sein.
- **LAMISIL® Once** – die Einmalanwendung: Einmal behandeln und Lamisil Once erledigt den Rest. Nach dem Auftragen reichert sich der Wirkstoff in der Haut an und bekämpft dort bis zu 13 Tage die Erreger.



### MEINE FÜSSE JUCKEN

- Sie wollen den Fußpilz behandeln und gleichzeitig den Juckreiz durch Kühlung schnell lindern.
- **LAMISIL® DermGel** – kühlt und pflegt die betroffene Haut und bekämpft gleichzeitig den Pilz.



## Fußpilz einfach wegcremen

Im Rahmen einer Fußpilzkrankung kann es zu einem Trockenheitsgefühl kommen, das Betroffene häufig mit Feuchtigkeitslotion behandeln. Doch damit kann die bestehende Infektion nicht behandelt werden.

Wer Fußpilz und Trockenheit gleichzeitig bekämpfen will, für den eignet sich eine Therapie mit LAMISIL®Creme. Sie wirkt pilztötend und pflegt zusätzlich die Haut. Anwendung: LAMISIL®Creme wird bei Fußpilz zwischen den Zehen eine Woche lang einmal täglich aufgetragen.



**LAMISIL®CREME EIGNET SICH FÜR ALLE, DIE NICHT NUR DEN FUSSPILZ BEKÄMPFEN, SONDERN GLEICHZEITIG IHRE FÜSSE PFLEGEN WOLLEN.**

### GYMNASTIK FÜR DIE FÜSSE

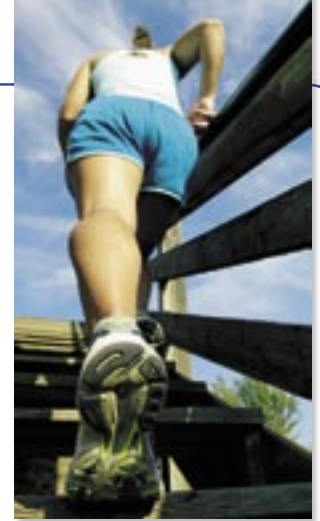
Schon 15 Minuten Fußgymnastik am Tag helfen, die Durchblutung der Beine zu stärken. Die einfachste Maßnahme ist wahrscheinlich Barfußlaufen auf natürlichem Boden, aber auch im Alltag kann man üben: Anstatt sich zu bücken, einfach einen Gegenstand mit den Füßen aufheben.



## Praktisch für unterwegs

Für Sportler mit Fußpilz ist die Therapietreue besonders schwer einzuhalten. Schließlich sind Fußpilzcremes meist für den Transport schlecht geeignet: Sie können leicht zerdrückt werden und auslaufen. Praktisch – auch für unterwegs – ist LAMISIL®Spray: Das Spray kann nicht eingedrückt werden. Zudem ermöglicht es ein bequemes Auftragen – ohne dass dabei die betroffenen Stellen berührt werden müssen. So bleiben die Hände sauber.

Anwendung: LAMISIL®Spray wird bei Fußpilz zwischen den Zehen eine Woche lang einmal täglich aufgetragen.



**PRAKTISCH IST DAS SPRAY AUFGRUND SEINES ANGENEHMEN AUFTRAGENS AUCH FÜR ÄLTERE MENSCHEN, DIE NICHT MEHR SO LEICHT AN IHRE FÜSSE HERANREICHEN.**

### TIPP

**Füße mit einem Föhn trocknen – so erreicht man auch die Zehenzwischenräume!**



# LAMISIL®ONCE – die einzigartiger Einmalbehandlung

Für alle, die Fußpilz schnell loswerden, aber nur einmal aktiv werden wollen, bietet LAMISIL®ONCE die ideale Lösung. Einmal auftragen und LAMISIL®ONCE erledigt den Rest: Nach dem Auftragen bekämpft es bis zu 13 Tage lang die Erreger!

Patentiertere (Problem-) Lösung

## EINZIGARTIG

Ein kaum sicht- noch fühlbarer Film (Wirkstoffreservoir) der Ihnen das regelmäßige Schmieren abnimmt! Bis zu **vier Tage lang** verbleibt er **nach dem Auftragen** auf der Haut und gibt den Wirkstoff Terbinafin nach und nach an die betroffenen Hautareale ab (1).



Ein Wirkstoff, der weiterarbeitet

## GENIAL

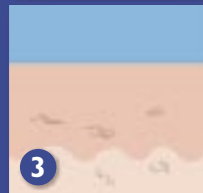
Der wirkstoffeigene **Depoteffekt** sorgt dafür, dass sich **Terbinafin** in der betroffenen Haut anreichert. Dort verbleibt er bis zu **13 Tage** nach dem Auftragen und bekämpft die Fußpilzerreger (2).



Die Haut hilft mit

## HEILUNG BRAUCHT ZEIT

Der **Erneuerungsprozess** der Haut sorgt schließlich dafür, dass sich die betroffenen Stellen nach wenigen Wochen **vollständig erholt** und regeneriert haben (3). Unterstützen Sie die Haut mit einer geeigneten Pflegecreme!



## Die richtige Anwendung von LAMISIL®ONCE ist das A und O



LAMISIL®ONCE nach dem Duschen oder Baden auf beide Füße gleichmäßig auftragen.



Eine Hälfte des Tubeninhalts auf dem Fuß mit den größeren Läsionen verteilen. Den anderen Fuß mit der zweiten Tubenhälfte behandeln, auch wenn dieser keine sicht- oder spürbaren Symptome aufweist.



LAMISIL®ONCE wird gleichmäßig aufgetragen, nicht einmassiert. Zunächst LAMISIL®ONCE zwischen, unter und auf allen Zehen auftragen, danach die Fußsohle und den Fußrand bis zu einer Höhe von 1,5 cm behandeln.



Das Produkt ein bis zwei Minuten einwirken lassen. Nach der Anwendung die Hände gut waschen, um eine Übertragung des Pilzes auf andere Körperteile zu vermeiden.



Danach möglichst 24 Stunden die Füße nicht mit Seife waschen oder im Wasser baden.

### Warum Lamisil® die kürzeste Anwendungsdauer hat

Dank des wirkstoffeigenen Depoteffekts reichert sich Terbinafin nach dem Auftragen in den betroffenen Hautschichten an und ist dort noch bis zu eine Woche nach der Anwendung in pilztötenden Konzentrationen nachweisbar.

**ACHTUNG!** LAMISIL®ONCE ist keine Magie: Es dauert einige Tage, bis die Symptome verschwinden.

## LAMISIL® DermGel® lindert Juckreiz durch Kühleffekt



Zur Linderung von Juckreiz und Brennen ist besonders LAMISIL® DermGel® geeignet. Es kühlt die schmerzhafteste Haut und pflegt gleichzeitig die juckenden und brennenden Stellen, ohne auszutrocknen. Zudem fettet LAMISIL® DermGel® nicht und zieht schnell ein.

Anwendung: LAMISIL® DermGel® wird bei Fußpilz im Bereich der Zehenzwischenräume eine Woche lang einmal täglich aufgetragen.



### WUSTEN SIE SCHON!

#### Heilung braucht Zeit.

Egal, welche Fußpilzbehandlung gewählt wird, ganz gesund ist der Fuß erst nach einigen Wochen, wenn sich die Haut komplett erneuert hat und die infizierten Hautpartikel abgeschilfert wurden.



## Mythen rund um Fußpilz

### MYTHOS 1 Ich leide chronisch unter Fußpilz.

Einige Betroffene leiden ständig unter Fußpilz und glauben deshalb, sie seien chronisch erkrankt oder erblich vorbelastet. Möglich ist zwar, genetisch bedingt eine schwache Körperabwehr zu besitzen, wodurch auch die Gefahr an Fußpilz zu erkranken steigt. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass sich die einzelnen Mitglieder einer Familie immer wieder gegenseitig anstecken – z.B. über den Badezimmerteppich. Als weitere Gründe für eine vermeintliche

Dauererkrankung kommen zudem eine mangelhafte Therapietreue und auch weiterbestehende Verhaltensfehler (z.B. barfuß laufen im Schwimmbad) in Frage.

### MYTHOS 2 Alle Fußpilztherapien sind gleich.

Ganz im Gegenteil, die verwendeten Wirkstoffe unterscheiden sich erheblich. Es gibt die Pilzvermehrung hemmende und pilztötende. Von der Wirkweise hängt letztendlich auch die Anwendungsdauer ab. Wirkstoffe wie Clotrimazol hemmen primär die Vermehrung der Erreger, töten sie jedoch nicht ab. Hier ist eine Anwendung von bis zu vier Wochen ein- bis dreimal täglich notwendig. So lange, wie die Haut braucht, um sich vollständig zu erneuern und die Erreger abzuschleifen. Pilztötende Wirkstoffe wie Terbinafin (in LAMISIL®) greifen früher in den Vermehrungsprozess ein und zerstören die Erreger so. Folglich müssen pilztötende Mittel wesentlich kürzer angewendet werden.

### MYTHOS 3 Wenn das Kratzen / Brennen aufgehört hat, dann ist der Fußpilz abgeheilt.

Das stimmt nicht. Wichtig ist, eine Fußpilztherapie immer zu Ende zu führen – auch wenn die Symptome bereits nachlassen. Sonst droht ein Wiederaufflackern der Infektion. Generell gilt: Die Haut braucht mehrere Wochen, bis sie sich vollständig erholt hat, egal, welche Behandlung gewählt wird.

## Tipps für gesunde Füße

- In Umkleiden, Hotelzimmern oder anderen öffentlichen Stätten nicht barfuß laufen.
- Hautschonende, pH-neutrale Seifen und Kosmetika verwenden, um auch bei häufigem Waschen den natürlichen Schutzmantel der Haut nicht anzugreifen.
- Auf richtige Nagel- und Fußpflege achten! Druckstellen, Hornhaut und eingerissene Nägel sind ideale Eintrittspforten für Dermatophyten.
- Füße und Zehenzwischenräume nach dem Waschen richtig abtrocknen, am besten mit einem separaten Handtuch.
- Füße öfter eincremen, damit die Haut nicht spröde wird. Dabei sollten Sie ein Produkt verwenden, das neben einem Fettanteil auch Wasser enthält, um das Austrocknen zu verhindern. Aber vermeiden Sie übertriebene Körperpflege, die die natürliche Hautbarriere stört.
- Auf Schuhe aus synthetischen Materialien verzichten und wenn möglich Baumwollsocken tragen.
- Schuhe regelmäßig auslüften, damit sie trocknen können. Besonders feuchte Sportschuhe, die sehr viel Schweiß aufnehmen müssen.
- Baumwollsocken bei 60° Grad waschen, das tötet Fußpilzerreger ab.



Haben Sie noch Fragen oder Interesse an weiteren Informationen zu Lamisil oder Ihrer Fußgesundheit?

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

Novartis Consumer Health GmbH

LAMISIL® Service

81366 München

Tel.: 089 7877 209

**LAMISIL®Creme; LAMISIL®Spray** (Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid);  
**LAMISIL®DermGel®** (Wirkstoff: Terbinafin)

Zur lokalen Behandlung von Pilzinfektionen der Haut, verursacht durch Dermatophyten, wie z.B. Fußpilz zwischen den Zehen sowie Tinea corporis und Tinea cruris (Pilzinfektion des Körpers und des Unterschenkels bzw. der Leiste, verursacht durch Fadenpilze). Pityriasis versicolor (Kleienpilzflechte). Zusätzlich Creme: Pilzinfektionen der Haut, verursacht durch Hefepilze oder andere Pilze (Pityrosporum orbiculare); Tinea pedis plantaris (Pilzinfektion der Fußsohle, verursacht durch Fadenpilze). LAMISIL®Spray/DermGel®: enth. Alkohol. Warnhinw.: LAMISIL®Creme enth. Stearyl- und-Cetylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in der Apotheke. Stand: 08/2007

**LAMISIL®ONCE** (Wirkstoff: Terbinafin als Hydrochlorid)

Zur Behandlung von Tinea pedis (Fußpilzerkrankung); Kontakt mit Augen vermeiden. Enth. Alkohol. Offene Flammen vermeiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Stand: 08/2006



**LAMISIL®**

