

Zehenzwischenraummazeration

Sehr geehrter Patient,

bei Ihrer heutigen Untersuchung habe ich festgestellt, dass Sie an einer Mazeration der Zehenzwischenräume leiden. Vielleicht hat Sie das zu mir geführt, oft ist es aber auch ein Zufallsbefund, der Ihnen noch gar nicht bewußt war.

Als Mazeration bezeichnet man die Aufquellung und Aufweichung der Hornschicht der Haut durch ständige Durchfeuchtung. Dies tritt v.a. in den Zehenzwischenräumen durch Schwitzen und Luftabschluss (Schuhe, enges Aneinanderliegen der Zehen) auf. Manchmal entstehen kleine Hautrisse, die dann auch schmerzen können.

Durch die Aufquellung und die Risse verliert die Haut ihre eigentlich sehr gute Eigenschutzfunktion gegen das Eindringen von Bakterien und Pilzen. So entsteht Fußpilz (geschätzt wird, dass 20% aller erwachsenen Deutschen daran leiden!) und die gefährliche Wundrose. Die Mazeration der Zehenzwischenräume ist für beide Erkrankungen die Haupteintrittspforte. Daher sollten Sie unbedingt etwas dagegen tun.

Basismaßnahmen:

- Duschen ist zur Körperreinigung günstiger als Baden - die Aufquellung durch das Wasser ist kürzer und weniger intensiv
- nach jedem Duschen oder Baden Füße, inklusive der Zwischenräume gut trocknen und dann: fönen! Vorsichtig, damit Sie sich nicht verbrennen, aber gründlich. Die Haut soll staubtrocken sein, kontrollieren sie mit dem Finger nach: solange die Haut sich noch feucht anfühlt, fortfahren.
- sooft wie möglich barfuss laufen oder Sandalen tragen
- wenn Sie geschlossene Schuhe tragen müssen: legen sie einen sogenannten Mäanderverband um die Zehen: eine dünne Mullkomresse (10x10, 8lagig) wird aufgefaltet und dann immer im Wechsel über eine Zehe und dann unter der nächsten durchgeführt. Der Mullstoff saugt den Schweiß auf, so dass sich im Zehenzwischenraum keine Feuchtigkeit ansammelt

Aus der Apotheke:

- Pudern der Zehenzwischenräume oder die Anwendung austrocknender Gerbstoff-Lotionen (zB Tannlact® Lotio) ist als unterstützendes Mittel möglich
- besteht bereits der Verdacht auf eine Pilzbesiedlung kann nach dem Fönen der Zehenzwischenräume eine Anti-Pilzcreme oder ein antimykotisches Puder angewendet werden. Ideal (keine Resistenzen, hohe Wirksamkeit) ist der Wirkstoff Ciclopiroxamin