

**Canesten®**

**Extra**

# Werden Sie aktiv gegen Fuß- & Nagelpilz



**Informationen und Tipps zur Selbstbehandlung  
von Fuß- und Nagelpilz**

**Canesten®**

Weil Pilzbehandlung Vertrauenssache ist.

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



## Fuß- und Nagelpilz

# Fuß- und Nagelpilz – eine Volkskrankheit

**Nagelpilz tritt an den Zehen etwa 4 mal so häufig auf wie an den Fingern. Der Grund: Nagelpilz entsteht häufig als Folge von Fußpilz.**

Die Zahlen sprechen für sich: jeder Dritte in Deutschland leidet unter Fußpilz, jeder Sechste unter Nagelpilz – rund 30 Millionen Menschen sind betroffen. 25 bis 30 Prozent leiden an beiden Infektionen gleichzeitig. Diese Pilzinfektionen sind auch deshalb so verbreitet, weil sie leicht übertragbar sind. Und weil viele Menschen sie nicht behandeln!

### **Kein harmloser Schönheitsfehler**

Kaum ein Körperteil wird so sehr beansprucht wie unsere Füße. Sie tragen uns ein Leben lang. Damit sie gesund und schön bleiben, sind Pflege und regelmäßige Kontrolle unerlässlich. Dabei entdeckt man möglicherweise auch mal kleine Veränderungen.

Finden Sie bei sich Rötungen oder weißliche Schuppung der Haut am Fuß oder Verfärbungen an den Zehen- oder Fingernägeln? Was auf den ersten Blick nur wie kleine Schönheitsfehler aussieht, ist nicht immer harmlos. Es kann sich um die ersten Anzeichen von Fuß- bzw. Nagelpilz handeln.

### **Das Risiko ist unterschiedlich**

Nicht jeder Mensch ist gleich anfällig für Fußpilz oder Nagelpilz. Ein gesunder Körper mit einer intakten Haut und einem leistungsfähigen Immunsystem kann sich im Normalfall gegen eine Pilzinfektion zur Wehr setzen. Kommen aber Faktoren hinzu, die den Körper anfälliger machen, können die Pilzerreger eine Infektion hervorrufen, die häufig am Fuß beginnt und ohne Behandlung auf die Nägel übergreifen kann.

Offensichtlich sind Männer häufiger betroffen als Frauen, ältere Menschen häufiger als jüngere. Rund 45 Prozent der über 65-Jährigen leiden unter Nagelpilz. Besonders gefährdet sind Diabetiker und Personen mit Durchblutungsstörungen in den Beinen. Aber auch bei bestimmten Risikogruppen, beispielsweise bei Sportlern, ist die Fuß- und Nagelpilz-Häufigkeit erhöht.

Nagelpilzinfektionen werden durch Nagelverletzungen, ein verlangsamtes Nagelwachstum oder auch durch bereits vorhandenen Fußpilz begünstigt.

**Ernstzunehmende Infektionen: In den vergangenen Jahren sprechen die Behandlungszahlen dafür, dass Fußpilz auch bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger vorkommt.**



### **Wer trägt das höchste Fußpilz-Risiko?**

- Männer
- Sportler (v. a. Schwimmer, Jogger, Fußballer)
- Senioren
- Diabetiker
- Menschen mit Durchblutungsstörungen der Beine/Füße
- Menschen mit allgemeiner Abwehrschwäche

## Ansteckungsgefahr

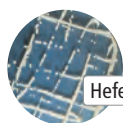
# Vorsicht bei nackten Füßen – die Barfuß-Falle

**Es ist schwer, festzustellen, welche Pilzerreger an der Fuß- oder Nagelpilzinfektion beteiligt sind. Umso wichtiger ist eine gründliche und umfassende Behandlung, z. B. mit Canesten® Extra.**

Auslöser von Fuß- und Nagelpilzinfektionen sind mikroskopisch kleine Faden-, Hefe- oder Schimmelpilze, die sich bevorzugt in warmen und feuchten Hautregionen ansiedeln.



Fadenpilze



Hefen



Schimmelpilze

Übertragen werden die Pilze mit abgeschilferten Hautschüppchen. Diese sammeln sich besonders stark in Schwimmbädern, Saunen, Sporthallen, Umkleidekabinen, Gemeinschaftsduschen oder Hotelzimmern an. Daher ist die Ansteckungsgefahr an diesen öffentlichen Orten besonders groß. Auf das Barfußlaufen sollte dort verzichtet werden.

### Die Gefahren lauern auch zu Hause

Auch innerhalb der Familie besteht das Risiko, sich mit Fuß- oder Nagelpilz zu infizieren. Denn leidet ein Familienmitglied bereits an einer Pilzinfektion, kann es die Erreger leicht übertragen: durch Handtücher, die gemeinsam benutzt werden, durch Schuhe oder Kleidung, die verliehen werden, oder durch gemeinsam genutzte Nagelscheren oder Bürsten.

Luftundurchlässige Schuhe, Socken aus synthetischem Material oder Gummihandschuhe können das Mikroklima von Haut und Nägeln verändern und die Entwicklung einer Pilzinfektion zusätzlich fördern. Werden die Füße zudem stark mechanisch beansprucht, z. B. beim Sport oder durch zu enge



Schuhe, können Verletzungen oder Schäden am Nagel entstehen. Sie stellen ideale Eintrittspforten für Pilzerreger dar und erhöhen das Fuß- und Nagelpilzrisiko zusätzlich.

**Das häusliche Ansteckungsrisiko wird viel zu oft unterschätzt.**

#### **Typische Ansteckungsquellen auf einen Blick**

- Öffentliche Feucht-Nass-Einrichtungen, z. B. Sauna, Schwimmbad, Fitness-Center, aber auch Hotelzimmer
- Privater Lebensbereich, z. B. Badezimmer, Teppichböden
- Gemeinsam genutzte Gebrauchsgegenstände, z. B. Nagelscheren, Bürsten, Handtücher, verliehene Kleidung, Schuhe
- Natürliche Pilzreservoir z. B. Pflanzen und Erdreich, aber auch bestimmte Tiere



## Anzeichen

# Kritischer Blick auf Füße und Nägel

**Fußpilz tritt nicht nur in den Zehenzwischenräumen auf, sondern kann den gesamten Fuß betreffen.**

Fußpilz kündigt sich meist durch erstes Jucken an den Füßen an. Meist sind die Zehenzwischenräume betroffen, die Pilzinfektion kann bei Nichtbehandlung aber auch auf den gesamten Fuß übergehen. Die betroffenen Hautbezirke röten sich und beginnen weißlich zu schuppen. Häufig gehen die Beschwerden in Brennen über. Feinste Bläschen oder Hauteinrisse machen sich z.T. schmerzhaft bemerkbar. Wird der Fußpilz nicht oder nur unzureichend behandelt, kann die Infektion auf die Nägel übergehen.

### Hier kann Fußpilz auftreten

Zehen  
zwischen-  
räume



Zehen  
selbst



Fußsohle  
und Fuß-  
ränder

Fußrücken

### Nagelpilz beginnt meist unauffällig

Nagelpilz ist besonders tückisch. Die weißlichen, gelben oder braunen Verfärbungen, die vorne und seitlich am Nagel entstehen, werden häufig gar nicht bemerkt. Die infizierten Nagelbereiche trüben sich, verursachen aber zunächst keine Beschwerden.

Wird der Nagelpilz nicht behandelt, verändern sich im Laufe der Zeit Form und Struktur der Nägel. Die Nagelplatte verliert an Elastizität, sie bröckelt und löst sich vom Nagelbett ab. Schmerzen beim Gehen können auftreten. In extremen Fällen kann es zu einem vollständigen Verlust des Nagels kommen.

**Pilze breiten sich meist vom vorderen Rand des Nagels aus.**

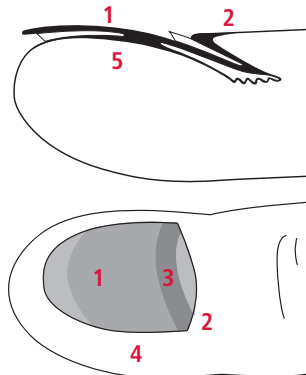
#### Typischer Infektionsverlauf bei Nagelpilz



Die Nagelplatte liegt fest auf dem Nagelbett. So stabilisiert und schützt sie die empfindliche Finger- bzw. Zehenkuppe. Weil sich die Nagelplatte durch die tägliche Belastung abnutzt, muss sie ständig nachgebildet werden.

### Gesundes Nagelwachstum: Ein Millimeter pro Woche

Die Neubildung der Nagelsubstanz erfolgt durch die Nagelmatrix. Sie produziert unaufhörlich neue Zellen, die verhornt und zusammengepresst die Nagelplatte bilden. Von der Matrix aus wird der frische Bereich der Nagelplatte kontinuierlich über das Nagelbett nach vorne gedrückt.



1 Nagelplatte, 2 Nagelwall,  
3 Nagelmatrix, 4 Nagelfalz,  
5 Nagelbett

# Canesten® Extra

## Gründliche Behandlung von Fußpilz

**Ihre Apotheke berät  
Sie gern beim Kauf von  
rezeptfreien Produkten  
gegen Fuß- und  
Nagelpilz, z. B.  
Canesten® Extra.**

Fußpilz-Infektionen lassen sich meist gut in Eigenregie behandeln. Die entsprechenden Produkte bekommen Sie rezeptfrei in jeder Apotheke, und Ihr Apotheker berät Sie sicher gern, wenn Sie Fragen haben.

Damit die Behandlung erfolgreich verläuft, sind zwei Dinge zu beachten:

- Die Behandlung sollte möglichst früh erfolgen, damit eine Ausbreitung verhindert wird.
- Die Behandlung sollte gründlich und umfassend sein und nicht vorzeitig abgebrochen werden. Denn auch wenn die lästigen Symptome wie Juckreiz und Rötung schon nach 3 Tagen nachlassen: Der Pilzerreger ist dann noch nicht ausreichend bekämpft.

### **Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?**

- Wenn die Beschwerden (Juckreiz, Brennen, Rötung) nach 10-tägiger Selbstbehandlung nicht nachgelassen haben.
- Wenn 4 Wochen nach Behandlungsbeginn noch immer Symptome (beispielsweise Schuppenbildung) vorhanden sind.
- Wenn auch an anderen Körperstellen (beispielsweise in der Leistenbeuge) Symptome wie Jucken oder Schuppung auftreten.
- Wenn Diabetes, Durchblutungsstörungen der Beine und/oder Füße oder eine Abwehrschwäche vorliegen, ist die Unterstützung durch den Arzt sinnvoll.



**Eine Behandlung gegen Fußpilz darf nicht vorzeitig abgebrochen werden. Der Pilzreger muß vollständig verschwinden.**

### **Canesten® Extra – bekämpft die Infektion direkt an der Wurzel**

Eine Anti-Pilz Creme wie Canesten® Extra zur äußerlichen Anwendung wirkt gründlich und gezielt gegen alle relevanten Pilzreger am gesamten Fuß. Der in Canesten® Extra enthaltene Wirkstoff (Bifonazol) dringt tief in die behandelte Hautschicht ein. Er bekämpft die Fußpilz-Erreger umfassend und wirkt zusätzlich der Entzündung entgegen.

Canesten® Extra Creme muss nur einmal täglich angewendet werden. Damit die Infektion nicht wieder aufkeimt, benötigt die Haut ausreichende Zeit zur Regeneration. Die gründliche Therapie mit Canesten® Extra Creme sollte daher unbedingt über 3 Wochen fortgesetzt werden.

### **Canesten® Extra – gegen alle relevanten Fußpilzreger**

- nur 1 x täglich
- gründlich bis an die Wurzel, gegen alle relevanten Pilzreger am gesamten Fuß
- mit entzündungshemmendem Effekt durch Bifonazol



Canesten® Extra

# Gründliche Behandlung von Nagelpilz

Nagelpilz muß gezielt behandelt werden, denn er heilt nicht von alleine. Viele herkömmliche Nagelpilz-Therapien dauern Monate. Das fordert vom Betroffenen besonders viel Geduld und Disziplin. Weil der Behandlungserfolg nicht kurzfristig erreicht wird, führt das oft zu Frustration und einem vorzeitigen Abbruch der Therapie. Die Besonderheit von Canesten® Extra: es ist auf eine kurze Behandlungsdauer von nur 6 Wochen ausgelegt – **2 Wochen Basisbehandlung mit dem Canesten® Extra Nagelset und anschließend 4 Wochen Nachbehandlung mit Canesten® Extra Creme.**

**Von allen Pilzinfektionen der Haut ist Nagelpilz die hartnäckigste. Die Schwierigkeit der Behandlung nimmt mit dem Ausmaß der Infektion zu.**

## Wann reicht eine äußere Behandlung aus, wann nicht?

### Leichter bis mittelschwerer Nagelpilzbefall:

Sind weniger als zwei Drittel des Nagels und maximal drei Nägel befallen, ist eine äußere Behandlung mit Canesten® Extra für Sie geeignet.

### Schwerer Nagelpilzbefall:

Sind mehr als drei Nägel und mehr als zwei Drittel der Nagelfläche befallen, reicht eine äußere Behandlung allein nicht aus und Sie sollten einen Arzt aufsuchen. Dies gilt auch, wenn Sie sich in Ihrer Diagnose unsicher fühlen.





**Nagelpilz-Behandlung  
in nur 6 Wochen.**

### Die 6 Wochen-Behandlung mit Canesten® EXTRA

Canesten® Extra Nagelset besitzt ein spezielles 2-Wirkstoffsystem: Es besteht aus hoch konzentriertem **Harnstoff** und dem bewährten Canesten® Extra Wirkstoff **Bifonazol**. Canesten® Extra Nagelset weicht ausschließlich die infizierte Nagelsubstanz auf und bekämpft den Pilz. In nur **2 Wochen** lässt sich die aufgeweichte Nagelsubstanz abtragen. Der gesunde Nagel bleibt erhalten.

Um eine vollständige Ausheilung zu unterstützen und zum Schutz vor Neuinfektionen, sollte sich eine Weiterbehandlung mit Canesten® Extra Creme über weitere **4 Wochen** anschließen.



### 2 Wochen Basisbehandlung mit Canesten® Extra Nagelset

- effektive 2-Wirkstoffsystem mit Harnstoff und Bifonazol

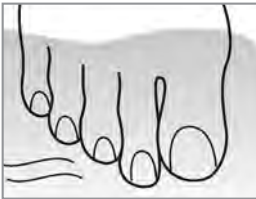
### 4 Wochen Nachbehandlung mit Canesten® Extra Creme

- mit entzündungshemmendem Effekt durch Bifonazol



## Anwendung

# So wird's gemacht:



Das Canesten® Extra Nagelset zeichnet sich neben seiner höchst wirksamen und nagelschonenden Wirkung auch durch die nutzerfreundliche, nur 1x tägliche Anwendung aus. Der tägliche Zeitaufwand beträgt nur etwa 5 bis 10 Minuten. Im Idealfall erfolgt die Behandlung abends

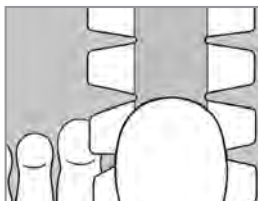


### Schritt 1:

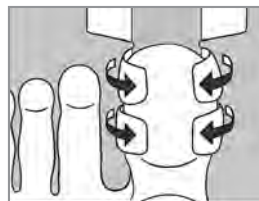
Nach einem warmen Fußbad von etwa 10 Minuten den Fuß gründlich abtrocknen. Dann die Salbe aus dem Canesten® Extra Nagelset auf den betroffenen Nagel auftragen. Die Salbe dort verteilen, aber nicht einmassieren.

## Schritt 2:

Das Canesten® Hygiene-Pflaster auf entsprechende Zehengröße zurechtschneiden und wie einen Fingerkuppenverband anlegen. Das Hygiene-Pflaster sollte wie eine Schutzkappe über dem erkrankten Nagel sitzen.



Darstellung zeigt die **Unterseite** der Zehen



Darstellung zeigt die **Unterseite** der Zehen



Darstellung zeigt die **Oberseite** der Zehen



Darstellung zeigt die **Unterseite** der Zehen

## Schritt 3:

Nach 24 Stunden das Pflaster entfernen. Den Fuß wieder in warmem Wasser baden und gut abtrocknen. Mit dem beiliegenden Spatel die vom Harnstoff aufgeweichte, erkrankte Nagelsubstanz so weit wie möglich sanft abtragen. Das verursacht keine Schmerzen und die gesunde Nagelsubstanz bleibt erhalten.

Wiederholen Sie diese Schritte über einen Zeitraum von zwei Wochen, bis die erkrankte Nagelsubstanz entfernt ist.

Für eine gründliche und umfassende Therapie sollten Sie dann alle betroffenen Nägel in der Nachbehandlung 4 Wochen lang 1x täglich mit Canesten® Extra Creme weiterbehandeln.



## Vorbeugung

# Tipps für schöne Füße und Nägel



**Gerade in öffentlichen Räumen können Fuß- und Nagelpilz-Erreger lauern.**

Auch wenn sich Fuß- und Nagelpilz heutzutage erheblich einfacher behandeln lassen als früher, sollte doch alles unternommen werden, damit die lästige Infektion erst gar nicht auftritt. Mit einigen nützlichen Tipps möchten wir Sie dabei unterstützen:

- Laufen Sie in öffentlichen Räumen, z.B. Schwimmbädern, Sauna, Umkleidekabinen, nicht barfuß.
- Meiden Sie Fußdesinfektionsgeräte. Hier gibt es besonders viele Erreger.
- Nutzen Sie Kleidung, Handtücher, Nagelscheren etc. nicht gemeinsam.
- Tragen Sie Socken und Schuhe aus natürlichen Materialien. Schuhe sollten nicht zu eng sein.
- Waschen Sie täglich Ihre Füße und trocknen Sie die Haut, besonders in den Zehenzwischenräume, gründlich ab. Wechseln sie täglich Ihre Strümpfe.
- Pflegen Sie Ihre Nägel regelmäßig und sorgsam.
- Kontrollieren Sie Ihre Füße und Nägel regelmäßig auf Veränderungen.
- Beginnen Sie bei ersten Anzeichen einer Fuß- oder Nagelpilzinfektion bereits mit der Behandlung.
- Benutzen Sie den Canesten® Hygiene Wäschespüler für Ihre Wäsche, um eine Wiederansteckung und Weiterverbreitung der Infektion zu vermeiden.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung.
- Machen Sie Fußgymnastik. Das hält Ihre Füße in Form und steigert die Durchblutung.



**Regelmäßige Kontrolle und Pflege der Füße und Nägel ist für deren Gesunderhaltung wichtig.**

### **Nägel fachgerecht pflegen**

Zu einem attraktiven Körper gehören auch gepflegte Nägel. Doch nicht selten öffnet gerade die gut gemeinte Nagelpflege durch kleinere Verletzungen den Pilzen Tür und Tor. So können Sie Ihr Nagelpilz-Risiko durch richtige Pediküre und Maniküre günstig beeinflussen:

- Kürzen Sie regelmäßig Ihre Nägel. Die Zehennägel sollten die Zehenkuppe nicht überragen.
- Kürzen Sie Ihre Nägel nur annähernd auf die gewünschte Länge. Die Feinarbeit sollte durch Feilen erfolgen.
- Feilen Sie Fingernägel oval, Zehennägel gerade, damit die Seitenränder nicht in die Haut einwachsen können. Feilen Sie stets vom Rand zur Mitte.
- Wenn Sie unter Empfindungsstörungen an Händen und Füßen leiden, lassen Sie die Nagelmaniküre von einem Spezialisten durchführen.
- Pflegen Sie die Nagelumgebung durch regelmäßiges Eincremen und schützen Sie sie so vor Umwelteinflüssen.
- Verwenden Sie Nagellack-Entferner möglichst ohne Aceton, da Aceton die Nagelplatte angreift.

**Nutzen Sie für ihre Wäsche den Canesten® Hygiene Wäschepüler, um eine Weiterverbreitung der Infektion und auch die eigene Wiederansteckung zu verhindern.**



**Anti-Pilz-Hygiene auch beim Waschen**



## Der Pilz-Experte empfiehlt

### Bei Fußpilz: Canesten® Extra

- ✓ Nur 1x täglich
- ✓ Gründlich bis an die Wurzel, gegen alle relevanten Pilzerreger am gesamten Fuß
- ✓ Mit entzündungshemmendem Zusatzeffekt
- ✓ Auch als handliches Pump-Spray



### Bei Nagelpilz: Canesten® Extra Nagelset + Canesten® Extra Creme

#### 2 + 4 Wochen

- ✓ 2 Wochen Basisbehandlung mit Canesten® Extra Nagelset
- ✓ Effektives 2-Wirkstoff-System mit Harnstoff und Bifonazol
- ✓ 4 Wochen Nachbehandlung mit Canesten® Extra Creme



### Für Ihre Wäsche: Canesten® Hygiene Wäschespüler

- ✓ Gegen Pilzerreger in nicht kochfesten Kleidungsstücken
- ✓ Als optimale Therapieergänzung bei Pilzinfektionen
- ✓ Zum Schutz vor Reinfektionen



**Canesten® Extra Creme. Canesten® Extra Spray. Wirkstoff:** Bifonazol. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen (Mykosen) der Haut, verursacht durch Dermatophyten, Hefen, Schimmelpilze und andere Pilze wie *Malassezia furfur*, sowie Infektionen durch *Corynebacterium minutissimum*. Dies können sein z. B. Pilzkrankungen der Füße und Hände; Pilzkrankungen der übrigen Körperhaut und Hautfalten; sog. Kleinpilzflechte, verursacht durch *Malassezia furfur* (Pityriasis versicolor); Erkrankung der Haut, verursacht durch *Corynebacterium minutissimum* (Erythrasma) und oberflächliche Candidosen. **Hinweis:** Das Spray nicht gegen Flammen oder auf glühende Gegenstände sprühen. Von Zündquellen fernhalten – nicht rauchen. Die Spraylösung ist auf Grund des Ethanolgehaltes leichtentzündlich. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland. Stand: 05/09

**Canesten® Extra Nagelset. Anwendungsgebiete:** Zur nagelablösenden Behandlung von Pilzkrankungen der Nägel an Händen und Füßen mit gleichzeitiger gegen Pilze gerichteter (antimykotischer) Wirkung. **Hinweis:** Enthält Wollwachs. Bitte Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland. Stand: 03/09



Bayer HealthCare