



## Infotext: Hautpilze beim Menschen

Feine, mit bloßem Auge nicht sichtbare Hautpilze sind etwas völlig Normales und gehören zu unserer natürlichen gesunden Haut- und Schleimhautflora (z. B. im Mund, auf dem Körper, im Darm). Im Grunde sind die feinen Pilze für uns kein Problem – solange sie nicht überhandnehmen und unangenehm werden. Mit den meisten Pilzarten, die unseren Körper infizieren können, wird dieser problemlos fertig. Dabei schützen uns Speichel, Tränenflüssigkeit, Magensäure, der natürliche Säureschutzmantel der Haut (pH 5–5,5) sowie die natürliche Haut- und Darmflora, die aus Billionen Bakterien und Pilzen bestehen. Auch die recht widerstandsfähige oberste abgestorbene Hautschicht (Hornhaut) sowie die Ausscheidungen der Talg- und Schweißdrüsen sind für Hautpilze nur schwer zu überwinden.



Fußpilz © chaipanya – stock.adobe.com

## Vorkommen von Pilzinfektionen

Insbesondere bei Babys, Kleinkindern und Senioren sowie Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem (z. B. bei Zuckerkrankheit, Übergewicht, Krebserkrankung) können sich Hefepilze und andere Pilze leicht festsetzen und vermehren. Die meisten Pilzinfektionen in Europa sind oberflächlich auf der Haut. Nur selten werden von Pilzen innere Organe und das Blut befallen. Besonders häufig sind Füße und Fußnägel, Kopfhaut und die großen Hautfalten (Achselhöhlen, Leistenengegend) betroffen – gelegentlich auch Hände, Brust und Rücken. Auch an den Genitalien können sich Hautpilze festsetzen und sehr unangenehm werden. Immer dann, wenn die Haut feucht und warm (z. B. feuchte Füße beim Sport), leicht verletzt (z. B. Schürfwunde) oder vorgeschädigt ist (z. B. Druckstellen durch zu enge Schuhe), können Pilze über die Haut leicht in den Körper eindringen. Manche Menschen tragen ein Leben lang bestimmte Hautpilze mit sich (z. B. im Mund, auf der Hautoberfläche oder im Darm), ohne dass sie etwas davon merken oder andere Menschen anstecken.

## Fußpilz – die häufigste Pilzerkrankung

Pilzinfektionen an den Füßen sind recht häufig. Oft sind nicht nur die Zehenzwischenräume, sondern auch ein Teil der Fußfläche und die Zehennägel betroffen. Insbesondere, wenn man oft in Schwimmbädern, Umkleieräumen oder Turnhallen barfuß geht, besteht ein hohes Ansteckungsrisiko, denn beim Barfußgehen verlieren an Fußpilz erkrankte Menschen Hautschuppen. Treten wir schließlich barfuß auf solche Hautschuppen, so haften diese an unseren Füßen und die Pilze können unsere Haut leicht infizieren. Die Hautpilze vermehren sich in der obersten abgestorbenen Hautschicht sehr schnell. Meist kommt es schon nach wenigen Tagen zu unangenehmem Juckreiz, geröteter Haut, kleinen weißen Schuppungen und Bläschen auf der Haut oder Rissen in der obersten Hautschicht (v. a. an der Ferse).

## Hilfe bei Pilzerkrankungen und Vorbeugung

Die meisten Pilzerkrankungen klingen nicht von selbst ab, weshalb ein rechtzeitiger Arztbesuch notwendig ist. Je nach Diagnose verschreibt der Arzt ein bestimmtes Antipilzmittel (Antimykotikum), das meist schnell und gezielt hilft (z. B. Creme oder Salbe). Bei einer Pilzinfektion sollte man sehr auf Hygiene achten, die Kleidung (v. a. Socken und Unterwäsche) täglich wechseln und mit mindestens 60 °C waschen, damit die Pilze abgetötet werden. Zum Schutz vor Pilzinfektionen sollte man die Füße und Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden gut abtrocknen (separates Handtuch), an Orten mit erhöhtem Infektionsrisiko (z. B. Schwimmbad) nicht barfuß laufen, sondern Badeschuhe tragen und feuchte Hautstellen regelmäßig mit Seife oder reinigendem Waschgel gut waschen.



## Aufgaben: Hautpilze beim Menschen

Bearbeite die folgenden Aufgaben und nutze dazu den *Infotext: Hautpilze beim Menschen* sowie den folgenden QR-Code:



1. ★ Mit den meisten Pilzarten, die unseren Körper infizieren können, wird dieser problemlos fertig. Nur selten kommt es bei uns zu einer Pilzinfektion. Kreuze an, welche „Barrieren“ uns gegen Pilzinfektionen schützen.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Speichel                   | <input type="checkbox"/> Salzsäure im Magen (Magensäure)              | <input type="checkbox"/> Hornhaut (äußerste Hautschicht) |
| <input type="checkbox"/> Tränenflüssigkeit          | <input type="checkbox"/> Bakterien und Pilze auf der Haut (Hautflora) | <input type="checkbox"/> Bakterien im Darm (Darmflora)   |
| <input type="checkbox"/> Säureschutzmantel der Haut |   |  |

2. ★ Nenne drei Stellen am menschlichen Körper, an denen sich Pilze leicht festsetzen und vermehren können.

---

3. ★ Beschreibe, wie es zu einer Pilzinfektion (z. B. im Schwimmbad) kommen kann.

---

---

---

4. ★★ Erläutere, welche Bedingungen günstig für das Wachstum von Pilzen am menschlichen Körper sind.

---

---

5. ★★ Erkläre, was man bei einem Schwimmbadbesuch beachten sollte, um sich möglichst vor Pilzinfektionen zu schützen.

---

---

---

6. ★★ Erläutere, wie Antimykotika (Singular: Antimykotikum) wirken.

---

---