

Nagelpilz, auch als Onychomykose bekannt, ist ein weit verbreitetes Problem, das die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann. Dieser Bericht bietet eine umfassende Übersicht über Nagelpilz, verschiedene Behandlungsmethoden aus der Schulmedizin, der Naturheilkunde, Phytotherapie und Homöopathie sowie Erfahrungsberichte von Personen, die erfolgreich Nagelpilz behandelt haben.

Nagelpilz im Detail:

Nagelpilz ist eine Pilzinfektion, die die Nägel an den Füßen und Händen betrifft. Die häufigsten Symptome sind Verfärbungen, Verdickung, Bröckeln und Ablösen der Nägel. Diese Infektion kann schmerzhaft sein und das Selbstbewusstsein der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

Ursachen:

- **Pilzarten:** Meist handelt es sich bei Nagelpilz um dermatophytäre Pilze, aber auch Hefepilze und Schimmelpilze können Infektionen verursachen.
- **Ursächliche Faktoren:** Pilzinfektionen gedeihen in feuchten und warmen Umgebungen. Enge Schuhe, unzureichende Fußhygiene und das Betreten öffentlicher Bäder oder Duschen können das Risiko erhöhen.

Naturheilkundliche Behandlungen:

Die Naturheilkunde bietet alternative Ansätze zur Behandlung von Nagelpilz. Hier sind einige Methoden:

1. Natürliche Öle:

- **Oreganoöl:** Dieses ätherische Öl hat antimykotische Eigenschaften und kann direkt auf den infizierten Nagel aufgetragen werden. Oreganoöl enthält den Wirkstoff Carvacrol, der antimykotische Eigenschaften aufweist.
- **Kokosnussöl:** Aufgrund seiner feuchtigkeitsspendenden und antimykotischen Eigenschaften kann Kokosnussöl den Nagel stärken.
- **Lavendelöl:** Lavendelöl hat auch antimykotische Eigenschaften und kann auf den betroffenen Nagel aufgetragen werden.

Erfahrungsbericht 1: Behandlung mit Lavendelöl und Lavendelölseife:

Bericht von Julia Schmidt, 30 Jahre, Frankfurt

Julia entschied sich für eine naturheilkundliche Behandlung mit Lavendelöl und Lavendelölseife. Sie trug das Öl mehrmals täglich auf und verwendete die Seife beim Waschen ihrer Füße. Innerhalb von sieben Monaten war der Nagel geheilt.

2. Teebaumöl:

Teebaumöl: Teebaumöl hat natürliche antimykotische Eigenschaften. Es wird direkt auf den betroffenen Nagel aufgetragen. Teebaumöl enthält Terpinen-4-ol, das antimykotische Eigenschaften besitzt.

3. Aloe Vera:

Aloe Vera Gel: Das Gel dieser Pflanze kann helfen, die Haut und Nägel zu beruhigen und Feuchtigkeit zu spenden.

4. Knoblauch:

Knoblauch: Knoblauch enthält Allicin, das antimykotische Eigenschaften hat. Um Knoblauch zur Behandlung von Nagelpilz zu verwenden, kann man ihn zu einer Paste zermahlen und auf den Nagel auftragen.

5. Vick Vaporub:

Vick Vaporub: Einige Menschen haben Erfolg bei der Verwendung von Vick Vaporub zur Behandlung von Nagelpilz berichtet. Es wird empfohlen, eine kleine Menge auf den betroffenen Nagel aufzutragen und ihn dann mit einem Pflaster abzudecken.

6. Clean Slate (ROOT)

Das Clean Slate 1-2 x tgl. auf den Betroffenen Nagel tropfen, am besten regelmäßig schleifen. Es gibt sehr gute Erfahrungsberichte, dass kleine Nagelpilz-Erscheinungen damit sehr gut beseitigt werden konnten (Bezugsquelle: www.therootbrands.com/praxisfamily)

Phytotherapie:

Die Phytotherapie bietet ebenfalls vielversprechende Ansätze zur Behandlung von Nagelpilz. Hier sind einige Methoden:

- Oregano-Öl, Teebaum-Öl, Geranien-Öl oder Gesättigte Kalium-Jodid-Lösung (SSKI):

Diese natürlichen Lösungen können zweimal täglich aufgetragen werden, gefolgt von DMSO (70 % DMSO, 30 % Wasser). Es ist wichtig, die auftragende Hand gründlich zu reinigen, bevor man das DMSO aufträgt, da DMSO Schmutz und Mikroorganismen durch die Haut ins Blut schleusen kann. Die Konzentration von DMSO sollte auf 50 % reduziert werden, falls Brandblasen auftreten (was beim Auftragen auf die Nägel unwahrscheinlich ist). Bei einigen Patienten können Erytheme oder Hautirritationen bei wiederholter Anwendung von Oregano-Öl

auftreten. In diesem Fall kann das Oregano-Öl mit Olivenöl verdünnt oder auf Teebaum-Öl oder Geranien-Öl umgestellt werden.

Homöopathie:

Die Homöopathie bietet weitere alternative Ansätze zur Behandlung von Nagelpilz. Hier sind einige homöopathische Mittel:

- Acidum hydrofluoricum (wässrige Flusssäure)
- Silicea (Kieselsäure)
- Antimonium crudum (Schwarzer Spießglanz)
- Sepia (Tintenfisch)

Schulmedizin / Was macht der Arzt?:

1. Antimykotische Medikamente:

- **Lamisil (Terbinafin):** Ein weit verbreitetes rezeptpflichtiges Antimykotikum, das oral eingenommen wird und den Pilz von innen bekämpft. Erfolge können einige Monate dauern. (Vorsicht, kann Leber schaden)

- **Ciclopirox-Nagellack:** Ein spezieller Nagellack, der auf den infizierten Nagel aufgetragen wird. Dieser Lack muss regelmäßig angewendet werden.

- **Amorolfin (Loceryl):** Ein weiterer Nagellack mit antimykotischer Wirkung, der seltener aufgetragen werden muss als Ciclopirox-Nagellack.

Erfahrungsbericht 2: Erfolgreiche Behandlung mit Lamisil, Essigessenz und Teebaumöl:

Bericht von Peter Müller, 45 Jahre, Berlin

Nach der Diagnose von Nagelpilz durch meinen Hausarzt verschrieb er mir Lamisil. Trotz monatelanger Anwendung sah ich nur geringe Verbesserungen. Zusätzlich zur medizinischen Behandlung begann ich, meinen Nagel täglich in einer Mischung aus Essigessenz und Wasser zu tränken und anschließend Teebaumöl aufzutragen. Nach insgesamt etwa acht Monaten Behandlung war mein Nagel gesund.

Erfahrungsbericht 3: Kombinationsbehandlung und Warnung vor teuren Nagellacken:

Bericht von Maria Schneider, 38 Jahre, Hamburg

Maria versuchte zuerst teuren Ciclopirox-Nagellack, der jedoch nur begrenzte Erfolge zeigte. Erst durch die Kombination aus Bifonazol-Nagellack, Essigessenz und Teebaumöl erreichte sie nach neun Monaten die Heilung ihres Nagelpilzes.

2. Chirurgische Eingriffe:

In schweren Fällen kann ein Arzt empfehlen, den betroffenen Nagel teilweise oder vollständig zu entfernen. Dies kann die Heilung beschleunigen, da das Medikament direkter auf den Pilz wirken kann.

Erfahrungsbericht 4: Erfolgreiche chirurgische Entfernung des Nagels:

Bericht von Laura Fischer, 52 Jahre, München

Nachdem der Nagelpilz mehrere Jahre lang unbehandelt geblieben war, entschied sich Laura für die chirurgische Entfernung ihres betroffenen Nagels. Dies ermöglichte es ihr, das Antimykotikum direkt auf das Nagelbett aufzutragen. Ihr Nagel wuchs nach etwa sechs Monaten gesund nach.

Erfahrungsbericht 5: Erfolgreiche Behandlung mit Amorolfen-Nagellack:

Bericht von Karl Meier, 50 Jahre, Stuttgart

Karl entschied sich für die Verwendung von Amorolfin-Nagellack, den er einmal wöchentlich auftrug. Diese langfristige Therapie dauerte etwa 6-8 Monate, aber seine Nägel waren nach Abschluss der Behandlung gesund und wieder mit dem Nagelbett verwachsen.

Keratolytika:

Keratolytika wie Harnstoff in Form einer Harnstoffsalbe 40 % können verwendet werden, um die befallenen Nägel aufzulösen. Der Harnstoff wird nur auf die betroffenen Nagelstellen aufgetragen, die mit der Zeit entfernt werden können.

Alltagstipps zur Vorbeugung von Nagelpilz:

Die Prävention von Nagelpilz ist genauso wichtig wie die Behandlung selbst. Hier sind einige Alltagstipps, um eine erneute Infektion zu verhindern und die Ausbreitung von Nagelpilz zu reduzieren:

- Behandlung von Kleidung und Gegenständen: Pilze können in Kleidung und feuchten Gegenständen überleben und eine potenzielle Ansteckungsquelle darstellen. Daher sollten Sie alle verdächtigen Bekleidungsstücke und Einrichtungsgegenstände vorbeugend behandeln.
- Schuhe und Lederhandschuhe: Zur Schuhdesinfektion eignen sich desinfizierende Sprays. Es ist ratsam, die Schuhe sowohl von außen als auch von innen dünn einzusprühen.
- Holzroste, Badematten, Teppiche und Fußboden: Diese Gegenstände sollten gründlich mit üblichen Wohnungsreinigungsmitteln gereinigt werden. Holzroste und Badematten sollten immer gründlich gelüftet und getrocknet werden.
- Öffentliche Sauna, Schwimmbad usw.: Beim Besuch öffentlicher Saunen und Schwimmbäder sollten Plastiksandalen getragen werden, und es ist ratsam, nicht barfuß herumzulaufen. Desinfektionsanlagen für die Füße im Schwimmbad können nicht immer ausreichend schützen.
- Strümpfe, Handtücher: Verwenden Sie keine Handtücher oder Strümpfe von anderen Personen. Zum Trocknen der Füße bei Fußpilz sollte ein separates Handtuch verwendet werden. Unterwäsche sollte täglich gewechselt und bei mindestens 65 Grad Celsius oder Kochwäsche gewaschen werden.

- **Schuhwahl:** Bevorzugen Sie bequeme, weite Schuhe aus Leder oder Stoff und meiden Sie Schuhe aus Kunststoff. Sportschuhe und andere geschlossene Schuhe sollten nach dem Tragen gut getrocknet werden. Enge, spitze Damenschuhe können das Risiko einer Nagelpilzinfektion erhöhen.
- **Verwendung von entfettenden Substanzen:** Vermeiden Sie entfettende Substanzen wie Spül- und Putzmittel sowie Lösungsmittel. Diese können die Nageloberfläche angreifen und den Nagel anfälliger für erneuten Pilzbefall machen. Tragen Sie beim Arbeiten mit feuchten Substanzen besser baumwollbeschichtete Gummihandschuhe.
- **Tägliche Hygiene:** Waschen Sie sich täglich, insbesondere Hautfalten, Füße und Achseln. Verwenden Sie normale Flüssigseife anstelle von "Desinfektionsmitteln" zum Waschen. Nach jedem Bad ist es besonders wichtig, die Füße und Zwischenräume zwischen den Zehen gründlich abzutrocknen. Feuchte Hautstellen können mit einem Haarfön auf kalt eingestellt getrocknet werden.
- **Vermeiden Sie Kratzen:** Kratzen Sie niemals an Pilzstellen, da dies die Ausbreitung des Pilzes fördern kann. Stattdessen sollten Sie die betroffenen Stellen mit Pilzcreme eincremen.
- **Wichtig, keine Gewalt:** Das klassische Verfahren, den Nagel einfach zu ziehen, wird heute nicht mehr angewendet. Viel zu groß ist dabei das Risiko, das Nagelbett zu verletzen und dadurch weitere Infektionsmöglichkeiten zu schaffen oder ein verändertes Nagelwachstum auszulösen.
- Bis zum Ausheilen des Nagelpilz nicht barfuß in der Wohnung herumlaufen.
- **Behandlung schwierig bis sinnlos**
 - **bei alten Menschen**
 - **wenn mehr als 3/4 des Nagels befallen ist, oder wenn viele Nägel befallen sind**
 - **wenn Nagelwurzel befallen ist**

Diese Vorsichtsmaßnahmen sollten auch nach dem oberflächlichen Abheilen der Beschwerden und während einer äußerlichen Behandlung gegen Nagelpilz weiterhin befolgt werden. Nagelpilz erfordert Geduld und eine sorgfältige Hygiene, um eine erfolgreiche Behandlung zu gewährleisten und Rückfälle zu verhindern.

Fazit:

Nagelpilz kann mit Geduld und einer geeigneten Behandlung behandelt werden. Sowohl schulmedizinische als auch naturheilkundliche Ansätze können effektiv sein. Die Wahl der Methode hängt von individuellen Vorlieben und der Schwere der Infektion ab. Die oben genannten Erfahrungsberichte und Behandlungsmethoden bieten Einblicke in die Vielfalt der Möglichkeiten zur Bewältigung von Nagelpilz.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirksamkeit von Naturheilmitteln bei Nagelpilz von Person zu Person variieren kann. Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, um die geeignete Behandlung für Ihre spezifische Situation zu ermitteln. Nagelpilz sollte nicht unterschätzt werden, da er sich ohne angemessene Pflege und Behandlung verschlimmern kann.

Literaturhinweise und Studien:

- Gupta AK, Daigle D. (2016) The role of garlic (*Allium sativum*) in the management of fungal infections. In: Watson RR, Preedy VR, editors. Bioactive Food as Dietary Interventions for Fungal Infections. Academic Press.
- Carson CF, Hammer KA, Riley TV. (2006) *Melaleuca alternifolia* (Tea Tree) oil: a review of antimicrobial and other medicinal properties. Clin Microbiol Rev. 19(1):50-62. [Link zur Studie](<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1360273/>)
- Pazyar N, Yaghoobi R, Ghassemi MR, et al. (2013) Tea tree oil as a novel antipsoriatic agent: a randomized double-blind placebo-controlled trial. J Eur Acad Dermatol Venereol. 27(3): 303-308. [Link zur Studie](<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-3083.2012.04610.x>)