

Nagelmykose (Onychomykose) – Erkrankung oder Symptom?

Nagelmykosen – vorwiegend an den Fußnägeln – sind sehr verbreitet. Den meisten Menschen, die davon betroffen sind, ist dies sehr unangenehm und sie reden nicht offen über dieses Thema. Meist verbinden die Betroffenen einen Nagelpilz mit mangelnder Fußhygiene und schämen sich dafür. Aus diesem Grund ist es mir wichtig, die Patienten bestmöglich aufzuklären und sie mit geeigneten Methoden zu unterstützen.

Ich führe in meiner Naturheilpraxis auch Fußbehandlungen am erkrankten Fuß durch und bin dadurch immer wieder mit Nagelveränderungen konfrontiert. Nicht alle haben die Ursache in einer Mykose. Ein zum Beispiel psoriatisch veränderter Nagel oder eine Nagelverdickung aufgrund verminderter Durchblutung können ein ähnliches Bild ergeben. Manchmal ist die Veränderung klein und der Betroffene beachtet sie deshalb nicht.

Problematik

Ist ein Nagel befallen, ist seine Barriere gestört. Es besteht somit kein ausreichender Schutz mehr vor anderen pathogenen Keimen wie zum Beispiel Streptokokken, die ursächlich für ein Erysipel sein können.¹

Zusätzlich erschwert die Strukturveränderung eine gründliche Nagelpflege von Seiten des Patienten. Der Nagel kann einreißen und es können dadurch Reizungen und Schmerzen beim Gehen entstehen. Des Weiteren schämen sich die Betroffenen ihrer verdickten und verfärbten Nägel.

Diagnostik

Wie oben erwähnt, bedeutet nicht jede Nagelveränderung automatisch das Vorhandensein einer Mykose. Letztendlich lässt sich diese nur durch eine Nagelprobe im Labor sicher bestimmen. Doch Vorsicht: Es gibt auch falsch negative Ergebnisse, wenn zum Beispiel an einer falschen Stelle des Nagels die Probe entnommen wurde oder eine zu geringe Menge an Probenmaterial ans Labor versendet wird. Das Bestimmen einer Mykose ist zudem nur mög-

lich, wenn der Nagel nicht mit Antimykotika behandelt wurde oder eine mindestens sechswöchige Pause damit vorliegt.

Dermatophyten (v. a. *Trichophyton rubrum*)² sind die häufigste Ursache für eine Onychomykose. Aber auch Schimmelpilze (v. a. *Scopulariopsis brevicaulis*)² und Hefepilze (v. a. *Candida albicans*)² spielen als Erreger eine Rolle.

Krankheitsbild

a) Aussehen

Der Nagel kann folgende Bilder – einzeln oder in Kombination – zeigen:

- Verfärbungen des Nagels: gelblich, weißlich, bräunlich
- Verfärbung des Nagelbetts: manchmal rötlicher Rand zwischen gesundem und erkranktem Teil, kleine schwarze Linien oder Punkte
- Strukturveränderung: Verdickung, Brüchigkeit des Nagels

b) Lokalisation

Diese Verschlechterungen können einen begrenzten Teil am Nagel betreffen oder den ganzen Nagel. Häufig geht der Befall von der Nagelspitze oder vom seitlichen Nagelfalz aus. Es können Nägel eines einzelnen Zehs oder mehrere Zehennägel befallen sein. Es zeigt sich auch häufig ein Befall nur eines Fußes oder der gleichen Zehen von beiden Füßen (z. B. beide Großzehen usw.). Ist der Nagel bis zur Nagelmatrix befallen, wird die Behandlung länger dauern.

Ich habe bei einem Großteil der Betroffenen eine Zungendiagnose vorgenommen. Bei jedem zeigte sich eine Auffälligkeit des Zungenbildes zum Beispiel in Form von Veränderungen der Farbe, des Belages, der Dicke und der Feuchtigkeit. Allerdings gab es kein Merkmal, dass bei jedem zu finden war.

Ursache

Erreger – in unserem Fall Pilze – finden sich stets in unserer Umwelt und auf unserem Körper. Sind unser Immunsystem und



Abb. 1: Onychomykose der Zehennägel

unser inneres Milieu – die Umgebungsbedingungen für unsere Zellen wie Säurewert, Temperatur, Vitalstoffversorgung etc. intakt, können sie diese Erreger in Schach halten. Verschiedenste Einflüsse können diese Systeme schwächen, die Schutzbarriere des Nagels ist gestört und somit können sich Pilze vermehren.

Das Risiko, an einem Nagelpilz zu erkranken, steigt mit dem Alter. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.¹ Grunderkrankungen, wie Typ-II-Diabetes und Durchblutungsstörungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit. Häufige Tabletteneinnahme und Antibiotikatherapie spielen, ebenso wie Übergewicht und ein geschwächtes Immunsystem, ebenfalls eine Rolle.

Häufig geht einer Nagelpilzinfektion eine Hautmykose (z. B. eine Fußpilzkrankung) voraus, besonders wenn diese nicht oder nur unzureichend behandelt wurde. Auch ein warmes und feuchtes Fußmilieu sowie enges Schuhwerk begünstigen die Entstehung. Ideale Bedingungen, damit sich der Pilz wohlfühlt. Dies ist oft bei Sportlern und Menschen, die Sicherheitsschuhe tragen, der Fall.

Eine Ansteckung bei der Benutzung von öffentlichen Duschen, Schwimmbädern, Sauna etc. ist möglich. In der Literatur wird beschrieben, dass sich der Nagelpilz auf andere Zehennägel ausbreiten kann. Diese Erfahrung kann ich zum Teil bestätigen. In vielen anderen Fällen aber war nur ein kleiner Teil eines Nagels oder nur ein Nagel über Jahre betroffen und es kam zu keiner Verbreitung (s. Abschnitt »Meridiane mit einbeziehen«).

Zusätzlich zu diesen Faktoren habe ich noch eine weitere Erfahrung gemacht: Über 80 % der Patienten hatten – ungefähr zum Zeitpunkt des Auftretens des Nagel-

pilzes – ein einschneidendes Erlebnis, das sie emotional sehr stark forderte. Als Beispiele wurden starker Stress, Diagnose einer Erkrankung, Trennung des Partners oder Verlust von nahen Angehörigen, starker grippaler Infekt und ungewollte andere Veränderungen der Lebenssituation genannt.

Therapie

Ein Großteil der Patienten, die ich betreue, begann zuerst eine Selbstbehandlung mit lokalen Antimykotika. Diese sind in der Apotheke frei verkäuflich und die Werbeindustrie vermittelt einen zügigen Behandlungserfolg. Oft war dies nicht von Erfolg gekrönt und der Zustand der Nägel verschlechterte sich nach und nach, bis der Betroffene ärztliche und/oder naturheilkundliche Beratung suchte.

a) Schulmedizinisch

Je nach Größe des Befalls kommen entweder nur lokale Antimykotika oder zusätzlich systemisch wirkende Mittel zum Einsatz. Bei den lokal angewendeten Mitteln gibt es Cremes, Salben oder Tinkturen, die täglich, und Lacke, die einmal wöchentlich aufgetragen werden. Häufig werden die täglich angewendeten mit den wöchentlichen kombiniert. Systemisch wirkende Mittel gibt es in Tablettenform. Sie können Nebenwirkungen verursachen und eine Kontrolle der Leberwerte sollte unter der Behandlung vorgenommen werden.

b) Naturheilkundlicher Ansatz

Die von mir im Folgenden empfohlenen Mittel und Dosierungen, die sich in meiner Praxis bewährt haben, verordne ich nicht alle gleichzeitig. Es handelt sich um Arzneimittel, die ich an die Bedürfnisse und Erkrankungen des jeweiligen Patienten anpasse. Zu allen unten genannten Maßnahmen sollte die Grunderkrankung des Patienten mit behandelt werden. Zusätzlich sollte der Patient auf warme, trockene Füße achten.

Ausleitung und Aktivierung der Entgiftungsorgane

Pilze besitzen die Eigenschaft, Schadstoffe aufzunehmen. Daher stellt sich für mich die Frage: Könnte der Körper des Betroffenen die Pilzbesiedlung zulassen, weil er durch Schadstoffe belastet ist und Unter-

stützung zur Ausleitung vom Pilz erhält? Mit diesem Ansatz ist eine Ausleitung von Schadstoffen über 6–8 Wochen meine erste Therapiemaßnahme.

Geeignet dazu sind zum Beispiel Kuren mit **Frischpflanzensäften** von Löwenzahn, Brennnessel und Artischocke. Pro Gabe verordne ich jeweils 10 ml, die in etwas Wasser gegeben werden und gehe in folgender Reihenfolge vor:

1. Löwenzahn: 3 x täglich bis die Flasche leer ist, dann
2. Brennnessel: 3 x täglich bis die Flasche leer ist, dann
3. Artischocke: 3 x täglich bis die Flasche leer ist, dann diesen Vorgang noch einmal wiederholen.

Komplexhomöopathische Präparate:

Jeder Therapeut hat im Laufe der Zeit mit verschiedensten Präparaten seine Erfahrung gemacht und somit seine bevorzugten Arzneimittel. Deshalb führe ich hier nur eine kleine Auswahl an Mitteln an, die in den unterschiedlichen Komplexmitteln vorkommen: *Solidago virgaurea* (gewöhnliche Goldrute), *Lycopodium* (Bärlapp), *Taraxacum* (Löwenzahn), *Acidum formicicum* (Ameisensäure), *Berberis* (Sauerdorn), *Juniperus communis* (Wacholder), *Carduus marianus* (Mariendistel), *Chelidonium* (Schöllkraut). In meiner Praxis finden unter anderem Ausleitungs-Konzepte der Firmen SANUM-Kehlbeck, meta Fackler, Phönix Laboratorium und Spenglersan Anwendung.

Stärkung der Nagelsubstanz

Nägel benötigen für ihr Wachstum ausreichend Nährstoffe wie Vitamin A, Zink, Calcium und Silicea. Bevor der Patient ein weiteres Präparat zu sich nimmt, berate ich ihn zu Lebensmitteln, die er in seinen Speiseplan einbauen kann.

- Vitamin A: Leber, Seefisch, Karotten, Paprika, Aprikosen, Spinat, Grapefruit, Eier, Milchprodukte
- Zink: Kürbiskerne, Sonnenblumen, Leinsamen
- Calcium: Milchprodukte, grünes Gemüse, Kräuter, Nüsse, Beerenobst
- Silicea: Hafer, Hirse, Gerste, Kartoffeln, Petersilie

Ist er für eine Ernährungsveränderung nicht bereit, können diese Nährstoffe oral substituiert werden.

Orthomolekularia: α -Liponsäure hat die Fähigkeit Schwermetalle auszuleiten. Dosierung: 1 x täglich 600 mg

Zink unterstützt die Ausleitungsfunktion. Dosierung: 1 x täglich 10–15 mg

Bei einer länger beabsichtigten Zinkgabe kontrolliere ich den aktuellen Zinkwert im Blut. Der Normwert von Zink im Vollblut liegt bei 4,0–7,5 mg/l⁴. Während einer regelmäßigen Zinksubstitution sollte der Kupferwert im Blut bestimmt werden, denn ein erhöhter Zinkwert kann über ein Protein (Metallothionein) die Kupferaufnahme im Darm stören.⁵

Kupfer ist Bestandteil mehrerer Enzyme und unter anderem an der Blutbildung, Sauerstoffversorgung und am Elektronentransport beteiligt. Anzeichen eines Mangels können zum Beispiel Pigmentstörungen der Haut und Haare, Blutbildungsstörungen und eine Schwäche des Immunsystems sein. Liegt ein nachgewiesener Mangel vor, dann berate ich den Patienten bezüglich einer kupferreichen Ernährung und reduziere die verordnete Zinkgabe. Geeignete Lebensmittel sind: Kalbsleber, Kakao, Sonnenblumenkerne, Linsen...⁶

Der Normwert von Kupfer im Blut liegt bei Männern: 79–131 μ g/dl und Frauen bei 74–122 μ g/dl⁴.

Meridiane miteinbeziehen

Ich finde es auffällig, dass Nägel über einen längeren Zeitraum nur an einer Stelle betroffen sind, ohne dass sich die Mykose ausbreitet oder Nachbarnägel sich »anstecken«. Aus diesem Grund beachte ich Anfangs- und Endpunkte von Meridianen an den Zehen (s. Tabelle). Sind Nägel betroffen, die einem oder mehreren Meridianen zugeordnet werden, dann achte ich auf weitere Auffälligkeiten des Meridians. Auffälligkeiten können sich u. a. wie folgt zeigen: Haut- oder Bindegewebsveränderungen im jeweiligen Meridianverlauf, veränderte Spannungsverhältnisse im zugeordneten Muskel, meridiantypische Emotionen, die sich laut Patient verändert haben. Diese können Hinweise auf Störungen im jeweiligen Meridian geben. Zur Unterstützung der Meridiane wende ich verschiedene Behandlungsformen an. Bewährt haben sich in meiner Praxis unter anderem Schröpfen, Kopf-Meridian-Massage® nach Evelyn Bachmann, das Cell-Active-Training, Körper-Meridianmassage, Quaddeln und das Baunscheidtieren.

Welcher Zeh?	Mediale Nagelseite ³ (zur Körpermitte zeigend)	Laterale Nagelseite ³ (von der Körpermitte weg zeigend, in Richtung Kleinzeh)
1. Zehe (Großzehe)	Milz/Pankreas-Meridian	Leber-Meridian
2. Zehe	x	Magen-Meridian
3. Zehe	x	x
4. Zehe	x	Gallenblasen-Meridian
5. Zehe (Kleinzeh)	x	Blasen-Meridian

Tab. 1: Anfangs- bzw. Endpunkte von Meridianen an Fußnägeln

Es eignen sich dafür sicherlich noch viele weitere Methoden. Jeder Therapeut wählt die Therapieform, mit der er am besten vertraut ist.

Lokale Applikation

Für eine lokale Behandlung verordne ich dem Patienten 2–3x täglich Spenglersan G 1–2 Sprühstöße oder ein passendes Präparat von SANUM Kehlbeck (Sanukehl Cand oder Sanukehl Trich) mit 2–3 x tgl. 1–2 Tropfen, das er direkt auf den Nagel auftragen soll. Sollte der Nagel mit allopathischen Tinkturen und/oder Lacken behandelt werden, können diese Mittel direkt auf dem Zeh eingerieben werden.

Unterstützung bei allopathischer Behandlung

Wird der Patient mit systemisch wirkenden Antimykotika behandelt, sollten wir als naturheilkundliche Therapeuten die Leber bestmöglich unterstützen. Bewährte Wirkstoffe bieten hier die Mariendistel, die Artischocke und der Löwenzahn. Ebenso sollten in den Speiseplan vermehrt Bitterstoffe mit eingebaut werden. Dazu eignen sich zum Beispiel grüne Paprika, Radicchio, Chicoree und Grapefruit. Einige Menschen sind jedoch bittere Lebensmittel nicht mehr gewöhnt und wollen diese nicht essen. Dann kann man auf Bitterstoff-Mischungen zurückgreifen. Ich setze in meiner Praxis gerne Magen-Darm-Entoxin (Spenglersan), Amara-Tropfen (Pascoe) oder Bitter Alpin (SEEWALD Klosterspezialitäten) ein.

Der Leber sollten ausreichend Basen zur Verfügung stehen. Beraten Sie daher ihren Patienten über eine basische Ernährungsweise. Zusätzlich verordne ich ein basisch-wirkendes Präparat. Nach der Traditionell Chinesischen Medizin hat der Leber-Meridian seine Hauptzeit zwischen 1 und 3 Uhr nachts. Damit ich diesen Faktor unterstützend mit einbeziehen kann,

empfehle ich die Einnahme des basischen Mittels kurz vor dem Schlafengehen.

Mein Fazit

Eine Nagelmykose zeigt mir, dass eine gesundheitliche Störung im Körper vorliegt. Indem wir den Patienten mit verschiedensten naturheilkundlichen Maßnahmen unterstützen, stärken wir seine Selbstheilungskräfte. Somit können wir seinen Körper in die Lage versetzen die Ausbreitung des Pilzes zu regulieren und ihn zum Verschwinden zu bringen. Bis ein Erfolg sichtbar wird, erfordert dies von Seiten des Patienten und auch des Therapeuten viel Geduld und Durchhaltevermögen. Aber es lohnt sich.

Die Therapie- und Mittelempfehlungen basieren auf meiner Praxiserfahrung und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Literatur

1. Bittig F. Bildatlas der medizinischen Fußpflege. Hippokrates / MVS Medizinverlage Stuttgart, 2. erw. Auflage 2002
2. dermaportal dp GmbH, abgerufen März 2020
3. Hempen C-H. dtv-Atlas Akupunktur. dtv Verlagsgesellschaft, 11. korr. Auflage 2013
4. www.gesundmed.de/laborwerte/, abgerufen 10.6.2020
5. Vallurupalli M, Divakaran S, Parnes A, Levy BD, Loscalzo J. The Element of Surprise. N Engl J Med 2019; 381:1365-1371
6. www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Spurenelemente/Kupfer.php, abgerufen 10.6.2020

Weitere Quellen

- Kirschbaum B. Atlas und Lehrbuch der chinesischen Zungendiagnostik, Band 1. Verlag für Ganzheitliche Medizin / Dr. Erich Wühr GmbH, Auflage 1998
- Altmeyers Enzyklopädie: www.enzyklopaedie-dermatologie.de/dermatologie, abgerufen April 2020
- Thie JF. Touch for Health. VAK Verlags GmbH, 4. Auflage 2014

Verfasserin

Evelyn Bachmann,
Heilpraktikerin
Im Schilf 15, 64658 Fürth
E-Mail: info@naturheilpraxis-evelynbachmann.de
www.naturheilpraxis-evelynbachmann.de

