

# Der treue Feind

Warzen, Hühneraugen, **FUSSPILZ** – so gut wie jeder Klub weiß um die Wichtigkeit einer gewissenhaften Pflege.

**Z**ugegeben: Es gehört nicht zu den klassischen Stammtischthemen rund um den Fußball. Wer will schon gerne bei einem zünftigen Bier und einem schmackhaften Schweinebraten über Warzen, Fuß- und Nagelpilz oder eingewachsene Zehennägel diskutieren? Dabei sind das Volkskrankheiten, die selbst vor den Bundesliga-Profis nicht haltmachen – und diese maßgeblich bei ihrer täglichen Arbeit beeinträchtigen. Leiden wie Fuß- und Nagelpilz sind weitverbreitet. Und wenn keine schnelle Behandlung erfolgt, können chronische Schäden des Nagels entstehen und Infektionen sich weiter am Körper verteilen.

Nicht nur deshalb hat im deutschen Profifußball eine Sensibilisierung für dieses Thema stattgefunden. „Für den Fußballer ist der Fuß das A und O. Je besser der Fuß gepflegt wird, desto leistungsfähiger ist der Profi“, sagt Dr. Jörg Zajitschek (siehe Interview rechts). Der Facharzt für Hauterkrankun-

gen hat bereits so manchen ramponierten Treter der Sportprominenz gesehen, weiß aber auch: „Viele Trainer achten bereits auf diesen Bereich, organisieren eine regelmäßige Fußpflege für ihre Schützlinge. Insgesamt ist das Bewusstsein dafür deutlich gestiegen.“



**Pflege ist wichtig: „Die Füße sind das Werkzeug der Profis.“**

**RALF RANGNICK, RB Leipzig**

Während die Generation Netzer, Beckenbauer und Co. wohl weniger Wert auf Fußfürsorge gelegt haben dürfte, gehört die „Wartung“ der entscheidenden Instrumente im Fußball seit einiger Zeit zum Standard. Wer hätte es gedacht: Ausgerechnet Klaus Augenthaler ging auf diesem Gebiet voran. So ist überliefert, dass der damalige Trainer des 1. FC Nürnberg „geschockt“ vom Zustand der Füße seiner Spieler war. Kurzerhand organisierte er im Aufstiegs-

jahr 2001 eine Fußpflege...

Heute kommt bei Borussia Mönchengladbach regelmäßig eine Expertin für Pediküre zum Klub und kümmert sich um das wichtigste Arbeitsgerät von Christoph Kramer oder Lars Stindl. Beim VfB Stuttgart heißt das Motto „zeigt her eure Füße“. Eine regelmäßige Kontrolle durch Ärzte und Physiotherapeuten soll Schlimmeres verhindern. Bei Bedarf wird

gehandelt. Auch der FC Bayern empfiehlt die Pflege. Alle zwei, drei Wochen finden externe Spezialisten den Weg an die Säbener Straße. „Dass einige Spieler alle zwei Wochen zum Friseur gehen, erkenne ich. Entscheidend ist für mich aber, wie oft sie bei der Fußpflege sitzen – denn die Füße sind ihr Werkzeug“, sagt auch Leipzigs Sportdirektor Ralf Rangnick nicht ohne Grund.

So wird bei der Fußpflege die Hornhaut entfernt, in der sich der Pilz befinden könnte. Druckstellen werden so reduziert. Eingewachsene Nägel lassen sich durch verschiedene Techniken behandeln. „Es gibt etwa Spangen, die auf den Nagel gesetzt werden, damit dieser wieder gerade herauswächst“, erklärt Experte Zajitschek. Dass hier auch nicht alles immer optimal läuft, zeigt der Fall Christian Lell. Eine Nagelbettentzündung im rechten großen Zeh zwang den damaligen Bayern-Abwehrmann 2009 zu einer ungewollten Pause. Die Fußprobleme waren auf eine anscheinend nicht ganz gelungene Pediküre zurückzuführen.

Pilze lauern derweil gerade in Nassbereichen – und verlangen einen Blick über den Fußball-Tellerrand hinaus. Sind somit Schwimmer besonders betroffen? Nicht unbedingt. „Der externe Ort ist eigentlich egal. Das Risiko steigt eher durch permanente Verletzungen und extreme Belastungen der Füße. Ein traumatisiertes Gewebe steckt sich am ehesten mit einem Pilz an“, erklärt Zajitschek. Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen jedenfalls hatte lange mit einer Warze unterm Fuß zu kämpfen. „Meine Fußpflegerin hat immer wieder versucht, die wegzubekommen“, berichtet die frühere 100-Meter-Freistil-Spezialistin. Über ein Jahr kämpfte Steffen „mit dem Ding“. Bei der Weltcup-tour in Tokio gönnte sie sich nach den Wettkämpfen eine traditionelle japanische Fußmassage: „Das war schmerzhaft und klasse zugleich.“ Danach war die Warze weg.

Zurück zum Fußball. Die Themen Warzen und Fuß- beziehungsweise Nagelpilz hängen stark von der Hygiene und der Pflege der Schuhe ab. Grundsätzlich appellie-





ren auch die Sportartikelhersteller an alle Spieler, sorgsam mit der Ausrüstung und auch mit ihren Füßen umzugehen. Teilweise helfen schon banale Dinge im Spieler-Alltag. Durch das Trockenreiben der Zehenzwischenräume nach dem Duschen kann Hautpilz vermieden werden. Bei den Personen, die das nicht machen, weicht die Haut auf der perfekte Nährboden für einen Hautpilz. Tägliches Cremes mit entsprechenden Pflegeprodukten hilft gegen den treuen Feind. Zudem vernichtet das Waschen von Socken bei 60 Grad entsprechende Keime.

Bei Mats Hummels half nur ein radikaler Schnitt. Der Innenverteidiger vom FC Bayern München hatte nach einem Fußtritt Druckstellen am großen Zeh. Kurzerhand schnitt der Nationalspieler in der Partie gegen seinen Ex-Verein Borussia Dortmund ein Loch in den Schuh. „Ich kann keinen großen Druck auf den großen Zehen haben, weil die beide blau sind. Die sind ein bisschen kaputt im Moment“, erklärte er danach die ungewöhnliche Maßnahme.

Für ein besseres Ballgefühl bevorzugen viele Fußballprofis bis

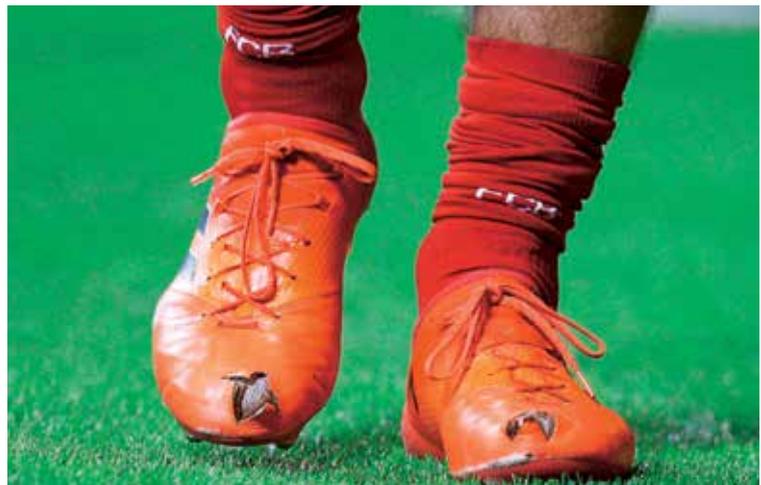
heute ein sehr enges Schuhwerk. Aus Sicht des Sportlers mag das wichtig sein, aus ärztlicher Sicht muss man allerdings abraten. „Das führt kurzfristig zu Druckstellen und erhöht das Risiko von Infektionen. Langfristig kann es zu schmerzhaften orthopädischen Problemen kommen“, erläutert Zajitschek die Folgen. Bei Rolf Christel Guié-Mien, damals für den Karlsruher SC im Einsatz, führte zu enges Schuhwerk Ende der 90er Jahre sogar zu leichten Erfrierungen an den Füßen.

Die Sportartikelhersteller jedenfalls sind an dem Thema dran und arbeiten mit Spezialanfertigungen. „Bei Adidas wurde schon immer großer Wert auf eine Schuh-Geometrie gelegt, die optimal zum Fuß passt. Gleichzeitig verbessern wir kontinuierlich alle Obermaterialien, um Druckstellen und schmerzende Blasen zu vermeiden“, sagt Adidas-Sprecher Oliver Brüggem. Im Grunde ist es sogar so, dass der Schuh um den Fuß des Spielers herum gebaut wird. Brüggem: „Das ist auch in der Bundesliga Standard.“ Top-Spieler der Klasse Thomas Müller, Mario Götze oder Jerome Boateng sind hier im Vorteil. Mit individuellen Verträgen lassen sich genaue Anpassungen vornehmen. Zweitligafußballer dagegen müssen zum Teil ihre Schuhe selbst beschaffen. Hier ist die Frage, wie viel Wert jeder Einzelne auf eine genaue Passform legt.

JANA WISKE



**Wichtige Maßnahme:** Auch die Füße von Alexander Esswein müssen im Bundesliga-Alltag viel leisten und aushalten, werden deshalb getapt.



**Sensibles Arbeitsgerät:** Mats Hummels musste sich Löcher in die Schuhe schneiden, um den Druck von seinen blauen Zehen zu nehmen.

Fotos: imago/kolbert, Warnecke, Winter

Interview mit Dr. Jörg Zajitschek über die Gefahren von Fuß- und Nagelpilz im Profifußball

## „Barfuß? Das ist tabu! Badelatschen sind Gold wert“



■ Dr. Jörg Zajitschek (43) leitet eine Haut- und Venen-Praxis in Nürnberg. Zu seinen Patienten gehören Bundesliga-Fußballer, aber auch Eishockey-Profis und andere Wintersportler aus den deutschen Olympiakadern.

### Herr Zajitschek, was sind eigentlich die klassischen Fuß-Probleme bei Fußballern?

Speziell in die Hautarztpraxis kommen viele Profis mit Druckstellen am Fuß. Im Volksmund spricht man hier von Hühneraugen. Das sind verhornte Stellen, die durch eine Überbelastung von außen entstehen. Wenn die Haut einem zu hohen Druck ausgesetzt ist, schützt sie sich mit einer Verhornung... Eingewachsene Zehennägel sehe ich ebenfalls häufig. Das liegt dann zum größten Teil an den sehr engen Fußballschuhen: Die Zehen sind permanentem Druck ausgesetzt – etwa durch Tritte auf den Fuß. Auch das Gegen-den-Ball-Treten ist eine enorme Belastung. Das gilt allerdings nicht nur für die Fußballer, das betrifft auch andere Laufsportler in

engem Schuhwerk, die ihre Füße einer hohen Belastung aussetzen.

### Ist Fuß- und Nagelpilz im Profifußball ein Tabuthema, über das eher ungern gesprochen wird?

Eher nicht. Betroffene Sportler suchen die Praxis regelmäßig auf, um sich behandeln zu lassen. Nagelpilz, sprich verfärbte Nägel, aber auch Juckreiz und Schuppenbildung, also der klassische Fußpilz, behandle ich regelmäßig. Hinzu kommen noch Warzen. Die sogenannten Dornwarzen, die sich an der Fußsohle befinden, gehören ebenfalls zu den Infektionskrankheiten. Dies sind Viren, die überall in der Umwelt vorhanden sind. Diese Warzen stechen bei Belastung enorm in den Fuß rein.

### Durch was entsteht Fuß- und Nagelpilz?

Das ist eine Infektionskrankheit durch Pilze, die sich überall in der Umwelt befinden. Entsprechend kommt es dann zu diesen Hautveränderungen. Je mehr man sich diesen Umwelteinflüssen in Duschen, Umkleiden, Hotels, Schwimmbädern aber auch in der freien Natur mit nackten Füßen aussetzt, desto höher ist letztlich das Ansteckungsrisiko.

### Badelatschen sind somit Gold wert?

Ja, das ist sicher ein Vorteil – solange es die eigenen Badeschlappen sind.

### Wie kann ein Fußballprofi agieren?

Wenn der Pilz schon da ist, kann man mit äußeren Anwendungen wie Nagellack, Cremes oder Fußpflege gegensteuern. Bei einem schlimmen Befall helfen nur noch Tabletten. Vorbeugend sollten sich die Sportler regelmäßig einer medizinischen Fußpflege unterziehen und so wenig wie möglich den Umwelteinflüssen aussetzen. Barfuß ist tabu. Wenn man eine Veranlagung dazu hat, helfen auch im Vorfeld Cremes. Man weiß heutzutage, dass es eine genetische Veranlagung dafür gibt. Manche Menschen haben mehr Rezeptoren dafür und handeln sich schnell einen Fußpilz ein, andere laufen permanent barfuß rum und haben keine Probleme.

### Wann ist der Einsatz für die Profis besonders gefährdet?

Mit eingewachsenen Zehennägeln, das ist sehr schmerzhaft. Druckstellen an ungünstigen Fußbereichen wie zwischen den Zehen, die sich dann noch entzünden und eitern, sind ebenfalls ein Grund.

INTERVIEW: JANA WISKE