



So erwischt es ihn heiß & kalt

Gesunde Nägel, fitte Füße – das sieht toll aus. Nur blöd, wenn der **Nagelpilz** blüht. Die neue „CoolBreeze“-Lasertherapie bekämpft ihn schnell und schmerzarm

Wir sind nicht nett zu ihnen: Den Großteil des Jahres leben sie im Dunkeln, bei feuchtwarmem Klima halten enge Schuhe sie gefangen. Unsere Füße pflegen wir viermal seltener als die Hände! Deshalb, fast als wollten sie uns diese Vernachlässigung heimzahlen, erwischt sie auch viermal häufiger ein Nagelpilz. Doch den kann eine neue, schonende Lasertherapie aus Kalifornien jetzt wirkungsvoll bekämpfen. „Die Erfolgsrate des ‚CoolBreeze‘-Verfahrens liegt bei 80 bis 90 Prozent“, bestätigt der Mannheimer Dermatologe und Venenspezialist Dr. Thomas Proebstle, Leiter der „Privatklinik Proebstle“.

Etwa 13 Prozent aller Erwachsenen leiden unter einem Pilzbefall der Zehennägel. Oft bringt erst die sockenlose Flip-Flop-Saison das Leiden ans Tageslicht: Statt glänzend und glatt ist der infizierte Nagel rillig und rau, wird brüchig und dicker, verfärbt sich gelblich.

Softlaser und Kältespray – schonend zu Nagel und Haut, knallhart gegen den Quälgeist

Beim „CoolBreeze“-Verfahren erhitzt ein Laser die Nagelplatte, das Nagelbett und das Pilzgewebe, das sich im Nagel und darunter eingemischt hat, auf 45 bis 60 Grad Celsius. Weil die Pilze auf die Hitze wesentlich empfindlicher reagieren als die Nägel oder die umliegenden Hautzonen, sterben sie ab. Der „CoolBreeze“-Laser (engl.: „kühle Brise“, www.cooltouch.com) dringt mit einer Wellenlänge von 1320 Nanometer besonders tief ins Gewebe ein. „Es ist das einzige Laserverfahren, das eine Kontrolle der Temperatur erlaubt“, sagt Dr. Proebstle. Ein Thermoscanner misst die Oberflächentemperatur. Ist die erwünschte Hitze erreicht, schaltet sich das Gerät automatisch ab. Gleichzeitig kühlt ein Spray die behandelte Zone. Er schützt

die Haut, das Risiko von Verbrennungen sinkt auf null. Schmerzempfindliche Patienten können sich sogar örtlich betäuben lassen. Bei anderen Lasermethoden geht das nicht, da müssen die Patienten ständig sagen können, ob sie einen Hitzeschmerz spüren, damit es nicht zu Verbrennungen kommt.

Vier Sitzungen besiegen den Pilz, dann kann der Nagel gesund nachwachsen

Weitere Vorteile der neuen Therapie: Sie eignet sich auch für Diabetiker. Und der Arzt muss nur wenig vorbereiten: dicke Pilznägel abfeilen, Nagellack entfernen – schon geht's los. „Der Laser streicht über jeden betroffenen Nagel wie ein Malerpinsel“, so Proebstle. Nach drei bis vier Sitzungen von jeweils 15 Minuten, zu denen man im Abstand von vier Wochen antritt, sind die Sporen abgestorben. Pro Sitzung kostet das 200 bis 300 Euro, die die gesetzlichen Kassen nicht erstatten. Fragen Sie Ihren Hautarzt, ob er mit „CoolBreeze“ arbeitet. Bis sich sichtbare Erfolge einstellen, ist allerdings Geduld gefragt, denn der behandelte Nagel braucht Zeit, um herauszuwachsen. Das kann sechs bis zwölf Monate dauern: Zehennägel wachsen nur ein bis zwei Millimeter pro Monat. ■

Pilzfreie Zone

Vorbeugen: Nagelpilz – nein, dank!

- Füße täglich waschen, gut abtrocknen, vor allem zwischen den Zehen. Eincremen schützt vor Hautrissen. Möglichst oft **luftige Schuhe** tragen oder barfuß laufen.

- In Schwimmbad oder Sauna Flip-Flops anziehen. Keine **Fußdesinfektions-Anlagen** benutzen – ausgerechnet die sind Keimfallen.

- Für eine optimale **Durchblutung der Füße** sorgen: mit Gymnastik und Massagen.

Heilen: Machen Sie ihm das Leben schwer

- Gesunde Nachbarnägel mit **farblosem Lack** schützen.

- **Schuhe desinfizieren**, häufig wechseln und gut auslüften lassen.

- Socken, Badematten und Handtücher am besten bei **90 Grad** kochen. Ein Extra-Handtuch für die Füße täglich wechseln.