

# Maßnahmen zur Verminderung von Hautkrankheiten, insbesondere des „Ringerpilzes“ *Trichophyton tonsurans* bei Ringern und anderen Sportarten mit Körperkontakt, wie Judo.

Adaptiert nach: **National Athletic Trainers' Association Position Statement: Skin Diseases**, veröffentlicht in *J Athl Train.* 2010 Jul-Aug; 45(4): 411–428.

- Aufstellung eines **Infektionsverhütungsplanes**, in dem auch die korrekte Anwendung der Substanzen niedergeschrieben ist.
- In Wasch- und Duschräumen sollte **antibakteriell wirksame Hautreinigungsmittel** in Form einer **Flüssigseife** in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.
- Festlegung der Reinigung und Desinfektion der Umkleidekabinen, der Matten und Sitzbänke mit definierten Materialien (entsprechend der **Krankenhausdesinfektion** („**bakterizid, viruzid und fungizid**“).
- Wichtig: Beachtung der von jeweiligen Hersteller empfohlenen **Menge, Konzentration** sowie der **Einwirkungszeit**.
- **Händereinigung** sollte mit der empfohlenen Menge antibakterieller Seife über **mind. 15 Sekunden Einwirkungszeit** stattfinden. Die Hände sollten mit **Einweghandtüchern** abgetrocknet werden. Eine anschließende **alkoholische Händedesinfektion** (Spender) wird empfohlen.
- Sportler sollten nach dem Training sich komplett **duschen**, hierbei **antibakterielle Flüssigseife** verwenden. Nach dem Duschen sollten insbesondere die Füße gut abgetrocknet werden, evtl. auch durch Verwendung eines Föhns. Wichtig: das Tragen von „**Badelatschen!**“
- Von der **kosmetischen Körperrasur** wird **dringend abgeraten** (zahlreiche Mikrotraumen welche **Eintrittspforten** darstellen können!)
- Die beim Training getragene **Kleidung sollte täglich gewaschen werden**.
- Schutzprotektoren, wie z.B. Knieschoner sollten täglich desinfiziert werden.
- Sportler sollten Dinge wie **Haarbürsten, Nagelklipper, Einwegrasierer und Handtücher etc. nicht untereinander austauschen**.
- Alle **nicht infizierten Wunden** sollten mit okklusiven oder semiokklusiven Verbänden versorgt werden. **Fingernägel** kurz halten.
- **Kortisoncremes** nur im erforderlichen Umfang anwenden (Reduktion der lokalen Abwehrlage!).