



## Tipps zum Vermeiden von Hautinfektionen beim Ringkampf

**Dr. med. Eckart D. Diezemann, Verbandsarzt SBRV**

**Dorothea Oldak, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit SBRV**



Die Klagen von Trainern, Athleten und deren Angehörigen über Hauterkrankungen durch Hautpilze sind unverändert häufig. Nicht nur Ärzte müssen sich mit diesem Problem immer wieder befassen, auch die Kampfrichter werden Wochenende für Wochenende mit dieser Problematik konfrontiert. Letztere müssen einen Athleten mit auffälligen Hautveränderungen an der Waage abweisen, wenn dieser kein fachärztliches Attest vorlegt. Aus diesem Attest müssen die Stelle und die Art der Hauterkrankung hervorgehen, es muss beinhalten, ob es sich um eine ansteckende oder nicht ansteckende Hauterkrankung handelt und es darf nicht älter als 10 Tage sein. Das Attest muss von einem Facharzt für Hauterkrankungen / Dermatologen mit Sitz in Deutschland ausgestellt werden.

Aufgabe der Ärzte ist jedoch nicht nur die Behandlung dieser Hauterkrankungen, sondern vielmehr darauf hinzuwirken, dass diese Erkrankungen überhaupt nicht auftreten. Sehr oft wurde bereits im „DER RINGER“ über diese Probleme berichtet, trotzdem zwingt die Aktualität immer wieder zur Aufklärung und Erläuterungen.

Die meisten Infektionserkrankungen der Haut werden durch einen direkten oder indirekten Kontakt mit erregerrhaltigem Material übertragen. Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) kommen überall vor – also auch auf den Ringermatten und insbesondere in Duschräumen, Saunabereich und Toiletten.

Sie finden sich in erhöhter Konzentration z.B. in Eiter, Körpersekreten und Körperflüssigkeiten (z.B. Blut). Für das Auftreten einer Hauterkrankung ist allerdings neben einer entsprechenden Menge an Krankheitserregern auch eine Eintrittspforte notwendig. Die unverletzte Haut verfügt über wirksame Abwehrmechanismen. Ein regelmäßig Trainierender hat jedoch fast immer kleine Verletzungen oder Hautabschürfungen, die als Eintrittspforte dienen. Durch das regelmäßig notwendige Duschen nach dem Training oder dem Wettkampf wird die normale Hautoberfläche ebenfalls so verändert, dass Keime leichter eindringen können. Dies vor allen Dingen dann, wenn zu „scharfe“ Duschmittel oder zu viel Seife benutzt werden, welche die Haut auslaugen und somit die normale Hautoberfläche schädigen und den normalen Abwehrmechanismus der Haut herabsetzen. So bietet diese dann Keimen und Pilzen ideale Eintrittspforten. Zum Duschen sollten deshalb Mittel verwendet werden mit einem pH-Wert von 5,5. Wichtig nach dem Duschen ist auch, dass die Haut gut trocken ist, bevor man sich ankleidet, denn feuchte Haut bildet wiederum eine gute Eintrittspforte für Keime insbesondere für Pilze. Die Trainingskleidung und das Ringertrikot sollten –wenn möglich- bei 60° mit einem handelsüblichen Waschmittel nach jeder Benutzung gewaschen werden. Nicht alle Trainingsbekleidungen können bei 60° gewaschen werden. In solchen Fällen zum Waschmittel noch einen Hygienespüler benutzen!

Ein weiterer Infektionsschwerpunkt können die Ringermatten sein. Sie sind wie alle Flächen immer mit einer Vielzahl überall vorkommender Keime besiedelt, die aber in der Regel keine Hauterkrankungen auslösen. Zu Hauterkrankungen kommt es dann, wenn die oben angeführten Punkte zum Tragen kommen. Da diese Punkte, wie schon geschildert und allgemein bekannt, beim Ringen nicht vollständig zu vermeiden sind, muss die Keimanzahl auf der Ringermatte soweit als möglich vermindert werden. Dies ist nur dann möglich, wenn die Ringermatte regelmäßig mit einem umweltfreundlichen Haushaltsreiniger gründlich gereinigt wird. Sichtbare Verschmutzungen müssen natürlich sofort entfernt werden. Wenn nicht auszuschließen ist, dass die Matte mit möglicherweise krankheitserregendem Material (Eiter oder Blut) verunreinigt wurde, dann ist eine Desinfektion notwendig. Dafür kommen alkoholische Mittel in Frage, die man in Apotheken oder Drogerien erhält. Der verunreinigte Mattenteil muss damit großflächig im Sinne einer Wischdesinfektion gereinigt werden. Da diese Mittel allergieauslösend sein können, sollte nicht regelmäßig desinfiziert werden. Auch muss auf eine gute Belüftung geachtet werden, da die Mittel nicht unbedenkliche Dämpfe erzeugen.

Von einer regelmäßig mit einem umweltfreundlichen Haushaltsreiniger gereinigten sauberen Matte geht in der Regel keine erhöhte Infektionsgefahr für die Haut aus. Die regelmäßige Reinigung der Matte allein führt schon zu einer deutlichen Keimverminderung.

Ein weiterer wichtiger Hinweis ist noch zu beachten. In Zeiten geschwächter Körperabwehr (z.B. Erkältung, extremes Gewichtmachen) ist der Körper auch anfälliger für Hautinfektionen. So ist es wichtig, dass der Athlet im Falle einer Infektionskrankheit seine Teilnahme an Wettkämpfen absagt bzw. sich ärztlich beraten lässt.

Haben Sie keine Angst vor Pilzbefall der Haut. Achten Sie auf eine gute Körperhygiene und wirken Sie in Ihrem Verein darauf hin, dass die Matten wie beschrieben, regelmäßig gereinigt werden. Sollte es trotzdem zu einer Infektion der Haut kommen, suchen Sie schnellstmöglich einen Arzt bzw. einen Facharzt für Hauterkrankungen (Dermatologe) auf. Je eher behandelt wird, umso leichter ist die Erkrankung zu beherrschen und der Trainings- bzw. Wettkampfausfall hält sich in Grenzen.

### **Tipps in Kürze**

- ✓ Gründliches Händewaschen vor dem Betreten der Matte bzw. Training
- ✓ Duschmittel mit einem pH-Wert von 5,5 verwenden
- ✓ Nach dem Duschen die Haut gut abtrocknen
- ✓ Badelatschen tragen
- ✓ Sportkleidung nach jeder Sporeinheit waschen
- ✓ Schutzprotektoren wie z.B. Knieschoner nach dem Tragen desinfizieren
- ✓ Haarbürsten, Rasierer, Handtücher etc. nicht untereinander austauschen
- ✓ Bei geschwächter Körperabwehr (z.B. Erkältung) Wettkämpfe absagen und sich ärztlich beraten lassen
- ✓ Bei ersten Anzeichen von Hautpilz umgehend einen Hautarzt aufsuchen
- ✓ Matte regelmäßig mit einem umweltfreundlichen Haushaltsreiniger gründlich reinigen
- ✓ Matte mit Desinfektionsmitteln reinigen, wenn Verunreinigung durch krankheitserregendes Material (Blut oder Eiter) nicht auszuschließen ist

