

Tipps aus Ihrer











# Fußpilz

Fußpilz ist fast so häufig wie Schnupfen, und fast jeder dritte Deutsche infiziert sich von Zeit zu Zeit mit dem lästigen Erreger.

## Was können Sie neben der medikamentösen Pilzbehandlung zusätzlich gegen die Pilze unternehmen?

Der Fußpilz wird über infizierte Hautschüppchen von Mensch zu Mensch übertragen. Außerdem lieben Pilze feuchtes und warmes Milieu. Deshalb:

-  In Duschräumen und Sauna stets Badeschuhe tragen.
-  Nach dem Duschen Füße gut abtrocknen, vor allem die Zehenzwischenräume, und dabei auf rote Stellen oder schuppige Haut achten.
-  Atmungsaktive Wäsche und Socken tragen, am besten aus Baumwolle, und diese täglich wechseln.
-  Handtücher nicht gemeinschaftlich benutzen und diese auch täglich wechseln.
-  Textilien bei 60 °C waschen. Ein Wäschespüler mit Benzalkoniumchlorid (z. B. Canesten® Hygiene Wäschespüler) befreit zuverlässig von Pilzsporen, auch bei niedrigen Waschttemperaturen bis 60 °C.
-  Lange Bäder vermeiden, um die Haut nicht noch mehr aufzuweichen.
-  Schuhe sollten möglichst luftdurchlässig und nicht zu eng sein.
-  Wir empfehlen die Schuhe mit einem fungiziden Spray (z. B. Sagrotan® Desinfektionsspray) zu desinfizieren.