

# Nagelpilz vorbeugen

## Ihre Apotheke informiert

Wie können Sie künftig eine Infektion mit Nagelpilz verhindern? Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

**Immer gut abtrocknen:** Nach dem Duschen oder Baden ist die Haut aufgeweicht und besonders anfällig für Infektionen. Trocknen Sie Ihre Füße gründlich ab, auch zwischen den Zehen. Ihre Füße können Sie auch sanft und gründlich mit einem Föhn trocknen.

**Das richtige Schuhwerk:** Tragen Sie möglichst keine Schuhe, in denen Ihre Füße stark schwitzen. Eine feuchte und warme Umgebung begünstigt eine Pilzinfektion. Mit Schuhen aus Leder oder atmungsaktiven Stoffen können Sie einem Befall mit Nagelpilz vorbeugen. Achten Sie darauf, dass die Schuhe nicht zu eng sitzen. Schuhe im Geschäft immer mit Socken anprobieren.

**Die richtigen Socken:** Tragen Sie, wann immer möglich, Strümpfe und Socken mit einem hohen Anteil Baumwolle. In diesen schwitzt der Fuß weniger als in solchen aus Kunstfasern, und die Feuchtigkeit kann besser nach außen transportiert werden. Socken aus Baumwolle haben noch einen zweiten Vorteil: Sie lassen sich bei 60 °C waschen. So hohen Temperaturen sind die Pilzerreger nicht gewachsen.

**Barfuß gehen:** Bewegen Sie sich möglichst viel ohne Schuhe. Aber im Schwimmbad, in Dusch- und Umkleibereichen des Fitnessstudios oder auch in Hotelzimmern sollten Sie immer geeignete Schuhe tragen.

**Schere, Nagelknipser & Co.:** Alle Geräte zur Nagelpflege und zur Entfernung von Hornhaut sollten nur von einer Person benutzt werden.

**Neuinfektion vermeiden:** Ist ein Mitglied Ihrer Familie an Nagelpilz erkrankt, muss die Neuinfektion vermieden werden. Hand-, Badetücher und Duschvorleger, die mit den infizierten Körperteilen Kontakt hatten, dürfen nicht von anderen Familienmitgliedern benutzt werden. Waschen Sie die Badtextilien bei mindestens 60 °C, und verwenden Sie möglichst Vollwaschmittel.

**Fußpilz behandeln:** In vielen Fällen geht einer Nagelpilzinfektion eine Erkrankung an Fußpilz voraus. Damit sich der Erreger von der Haut nicht auf den Nagel ausbreiten kann, behandeln Sie Fußpilz konsequent und unverzüglich nach dem Auftreten der ersten Symptome. Ein Fußpilz ist viel einfacher und schneller zu behandeln als ein Nagelpilz – Vorbeugen ist daher mehr als sinnvoll.



© Marcel Moolj / Fotolia