

Weit verbreitet: Fuß- und Nagelpilz

## Gefahrenquellen lauern vielerorts

Pilzerreger finden sich in geringer Anzahl auch auf der gesunden Haut. Wenn das natürliche Gleichgewicht gestört ist, können sie sich ungestört vermehren und zur Krankheit führen. Dass es so weit nicht kommen muss, lässt sich durch regelmäßige Fußpflege und einfache Verhaltensregeln gut beeinflussen.

Pilzkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen der Haut. Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter Hautpilz. Erreger sind meist Fadenpilze, Hefepilze und Schimmelpilze. Gefahr droht dort, wo der Mensch barfuß unterwegs ist, wie in Badeanstalten, Umkleieräumen, Saunen. Auch das Schuhwerk weist häufig eine Verkeimung auf. Selbst in neuen Schuhen aus dem Geschäft wurden Erreger gefunden.

Die Symptome einer Hautpilzkrankung sind vielfältig. Die Haut ist rot und gereizt, sie schuppt, und es können schmerzhafte Wundflächen, Bläschen und Hautrisse entstehen. Manchmal wird dies von starkem Juckreiz begleitet. Am häufigsten betroffen sind die Zehenzwischenräume. Ohne Behandlung erleiden viele Betroffene in der Folge auch einen Nagelpilz. Der perlmuttartige Glanz verschwindet, die Nagelplatte verfärbt sich trüb. Im Verlauf der Infektion bildet sich unter der Nagelplatte eine Verhornung, die dazu führen kann, dass sich der Nagel vom Nagelbett abhebt. Wichtig bei einer Pilzinfektion ist, dass sie frühzeitig erkannt und konsequent behandelt wird. Dafür stehen spezielle Arzneimittel aus der Apotheke zur Verfügung.

### Pilzkrankungen lassen sich vermeiden

- Nach dem Duschen oder Baden sollte die Haut gründlich abgetrocknet werden, auch zwischen den Zehen.
- Tragen Sie Socken, die im Kochwaschgang gewaschen werden können.
- Zur Reinigung sind möglichst hautfreundliche, rückfettende Lotionen zu verwenden, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreifen.
- Nach einem langen Tag in geschlossenen Schuhen gönnen Sie Ihren Füßen am besten ein erfrischendes und zugleich desinfizierendes Fußbad mit GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad.
- Meiden Sie Schuhe, in denen die Füße besonders stark schwitzen, und kaufen Sie möglichst atmungsaktive Materialien. Lüften Sie Ihr Schuhwerk regelmäßig, und wechseln Sie die Schuhe.
- Häufig getragene Schuhe sollten Sie mit GEHWOL Fuß + Schuh Deo desinfizieren. Dies gilt auch für fremde Leihschuhe vor dem Anziehen.
- Kräftigen Sie die Hautbarriere mit einer erfrischenden Crememassage. Hierfür bietet sich GEHWOL FUSSKRAFT BLAU mit Harnstoff, Aloe vera und wohltuenden ätherischen Ölen an, die zusammen mit dem Anti-Pilz-Wirkstoff Climbazol Pilzerreger eliminieren.
- Beim Schuhkauf sollten Sie neue Schuhe nach Möglichkeit niemals ohne eigene Socken oder Einmalsocken anziehen. Nach dem Anprobieren können Sie ihre Füße und Socken mit GEHWOL Fuß + Schuh Deo einsprühen und eventuell übertragene Keime inaktivieren.
- Stärken Sie Ihr Abwehrsystem durch eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung.
- In öffentlichen Einrichtungen, vor allem in Hotels, Schwimmbädern und Saunen, laufen Sie möglichst nicht barfuß. Tragen Sie eigene Badeschuhe beziehungsweise Hausschuhe.
- Bei Schweißfußproblemen ist die Benutzung einer desinfizierenden, die Schweißbildung hemmenden Creme sinnvoll, zum Beispiel GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN oder GEHWOL med Fußdeo-Creme.
- In rissiger Haut können sich Pilze einnisten. Trockene Füße sollten deshalb mit einer fettreichen, feuchtigkeits spendenden Rezeptur, zum Beispiel GEHWOL FUSSKRAFT Hydrolipid-Lotion oder GEHWOL med Lipidro Creme, behandelt werden.
- Die Fußnägel schützen Sie am besten mit GEHWOL FUSSKRAFT Nagel- und Hautschutz-Spray. Unterwegs können sie auch den praktischen GEHWOL med Nagelschutz-Stift verwenden. Beide Präparate enthalten als Pflege- und Hautschutzstoffe Bisabolol, Panthenol und Vitamin-E-Acetat für stabile, elastische Nägel und mit Clotrimazol einen der bekanntesten und bewährtesten Wirkstoffe gegen Fuß- und Nagelpilze.



Durch regelmäßige Pflege mit geeigneten Fußpflegepräparaten, egal ob zu Hause oder unterwegs, lassen sich Fuß- und Nagelpilz oftmals schon im Vorfeld verhindern.