Fußpilz – was tun?

Ihre Apotheke informiert

Wenn es zwischen den Zehen juckt und brennt, wenn die Haut aufgequollen ist oder gar Blasen wirft, haben Sie sich vermutlich einen Fußpilz eingefangen. Damit Sie ihn auch wieder loswerden, ist vor allem eines wichtig: eine konsequente Behandlung mit einem wirksamen Arzneimittel. Zudem empfiehlt es sich, einer erneuten Ansteckung konsequent vorzubeugen.

© RyanKing999 / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell(en))

Allgemeines

- Fußpilz wird durch infektiöse Hautschüppchen übertragen (z. B. in öffentlichen Duschen, Schwimmbädern, Saunen, Teppichböden im Hotelzimmer)
- Typische Zeichen: Juckreiz, Brennen oder Schmerzen an den Zehen.
- Fußpilz verschwindet nicht von allein. Er muss behandelt werden.
- Fußpilz kann sich auf andere Körperbereiche, zum Beispiel Nägel, ausdehnen.
- Die Fußpilzbehandlung ist langwierig und erfordert Geduld.
- Es gibt eine ganze Reihe wirksamer Arzneimittel zur Therapie von Fußpilz.
- Damit die Präparate optimal wirken, müssen diese entsprechend der Gebrauchsinformation und ausreichend lange angewendet werden.
- Andernfalls wird der Fußpilz nicht komplett abgetötet und kann wieder auftreten.

Hygienemaßnahmen

- Waschen Sie Socken, Handtücher und Badematte bei mindestens 60 Grad Celsius.
- Meiden Sie synthetische Materialien bei Strümpfen und Schuhen wegen Hitzestau und feucht-warmem Klima.
- Nutzen Sie Schuh-Desinfektionssprays ergänzend.
- Desinfizieren Sie Fußpflegeutensilien wie Nagelscheren und Bimssteine gut nach Gebrauch, oder entsorgen Sie diese.

Vorbeugen

- Laufen Sie in Sauna, öffentlichen Duschen, Schwimmbad, Hotels nicht barfuß.
- Achten Sie auf eine gute Fuß- und Nagelhygiene.
- Vermeiden Sie schlecht/zu eng sitzendes Schuhwerk und bevorzugen Sie atmungsaktives Material.
- Lüften Sie getragene Schuhe gut aus und wechseln Socken und Strümpfe täglich.
- Trocknen Sie nach dem Waschen die Füße und vor allem die Zehenzwischenräume stets gut ab.
- Verzichten Sie, wenn möglich, aufs Rauchen, und ernähren Sie sich ausgewogen und nährstoffreich. Das stärkt das Immunsystem.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift

DAS PTA MAGAZIN

aktuell
informativ
unterhaltsam