



Die zehn Tipps bei Fußpilz

- 1) Waschen Sie Ihre Füße täglich mit wenig Seife und zuletzt kalt.
- 2) Trocknen Sie Ihre Füße und Zwischenzehenräume gut ab oder föhnen Sie sie.
- 3) Ggf. einen Mullstreifen mäanderförmig in die Zwischenzehenräume
- 4) Tragen Sie Baumwollstrümpfe, keine aus synthetischen Materialien (z.B. Polyamid).
- 5) Ziehen Sie täglich frische Strümpfe an. Waschen Sie Ihre Strümpfe bei 60° C. Die Pilze werden bei dieser Temperatur innerhalb von Minuten abgetötet.
- 6) Tragen Sie keine zu engen Schuhe, achten Sie auf ausreichende Luftzirkulation. Tragen Sie so oft wie möglich Sandalen.
- 7) Machen Sie Fußbäder! Sie erweichen Hautkrusten, Schwielen und Nagelreste gut, wenn Sie 15 Minuten in ca. 40° C warmen Wasser baden, das Sie mit einer Handvoll Kochsalz angereichert haben.
- 8) Fußnägel sehr kurz halten oder feilen.
- 9) Gehen Sie in Schwimmbädern nicht barfuss, gehen Sie nicht „strumpflös“ in Schuhen.
- 10) Pilze mögen Zucker! Schränken Sie Ihren Konsum an Süßigkeiten ein.