

ZEHN TIPPS GEGEN NAGELPILZ

1. Waschen Sie Ihre Füße täglich. Verwenden Sie dazu eine milde Seife, die den natürlichen Schutzmantel der Haut nicht zerstört.
2. Trocknen Sie Ihre Füße gut ab. Besonders wichtig sind die Zehenzwischenräume!
3. Achten Sie beim Kauf von Schuhen und Strümpfen auf luftdurchlässiges Material.
4. Wechseln Sie nach Möglichkeit Ihre Schuhe mehrmals am Tag (z.B. am Mittag). Das Schuhwerk muss nach jedem Tragen gründlich trocknen können.
5. Sie können Ihre Schuhe mit sporozoidem Puder (in Apotheken erhältlich) behandeln. Es vernichtet die Pilzsporen.
6. Wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich.
7. Waschen Sie Strümpfe und Handtücher mit 60 Grad. So werden Pilzsporen abgetötet.
8. Gehen Sie wenn immer möglich barfuss. Das sorgt für trockene und gut belüftete Füße.
9. Punkt 8 gilt nicht für öffentliche Einrichtungen wie Schwimmbad, Sauna, Umkleidekabinen usw.... Hier ist die Ansteckungsgefahr besonders gross. Tragen Sie immer eigene Badeschuhe.
10. Das Nagelhäutchen dürfen Sie niemals wegschneiden oder sonst verletzen. Es dient als Schutzschild gegenüber Pilzen und Bakterien. Falls nötig, können Sie es vorsichtig zurückschieben. Das geht am besten nach dem Bad, wenn die Nagelhaut weich ist. Benutzen sie einen speziell dafür geformten Holzstab.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS, CHECKLISTEN UND INTERESSANTE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

[HTTP://WWW.BODYTEAM.CH](http://www.bodyteam.ch)