



12 HYGIENETIPPS BEI FUSSPILZ

Wie Sie sich und andere schützen können





Vorwort

Herzlich willkommen zu unseren Hygienetipps bei Fußpilz – einem Leitfaden mit hilfreichen Präventivmaßnahmen im Alltag.

Da Fußpilz auch durch Kontakt mit infizierten Hautzellen übertragen werden kann, ist Vorsorge besser als Nachsorge. Aus diesem Grund bieten wir in unserem Leitfaden alltagsnahe Tipps, um im besten Fall eine Ausbreitung zu verhindern und so sich selbst und andere zu schützen.

Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung der Hygienetipps!

Euer Podologie Ostalb Team

Hygienetipps bei Fußpilz

1. Auf trockene Füße achten

Feucht-warme Bedingungen begünstigen die Entstehung von Fußpilz. Achten Sie deshalb darauf nach dem Säubern der Füße die Zehenzwischenräume gut abzutrocknen.

2. Strümpfe täglich wechseln

Damit sich die Pilzerreger nicht ungehindert vermehren können, sollten Socken täglich gewechselt werden.

3. Schuhe nach Gebrauch desinfizieren

Auch Schuhe sollten öfters gewechselt werden, damit sie trocknen und keinen Nährboden für Erreger bieten können.

Zusätzlich ist es ratsam die Schuhe zu Beginn der Erkrankung und anschließend in regelmäßigen Abständen mit antibakteriellem Schuh-Spray einzusprühen.

4. Luftige, atmungsaktive Schuhe tragen

Schuhe mit atmungsaktiven Materialien verhindern Staunässe und lassen die Füße atmen.

5. Vorbeugende Mittel verwenden

Um eine Ansteckung der Infektion zu verhindern, können bereits vorab desinfizierende Fußbäder, Fußcremes oder Fußsprays verwendet werden. Lassen Sie sich hierfür von Ihrem Arzt, Apotheker oder Podologen beraten.

6. Behandlung zügig beginnen

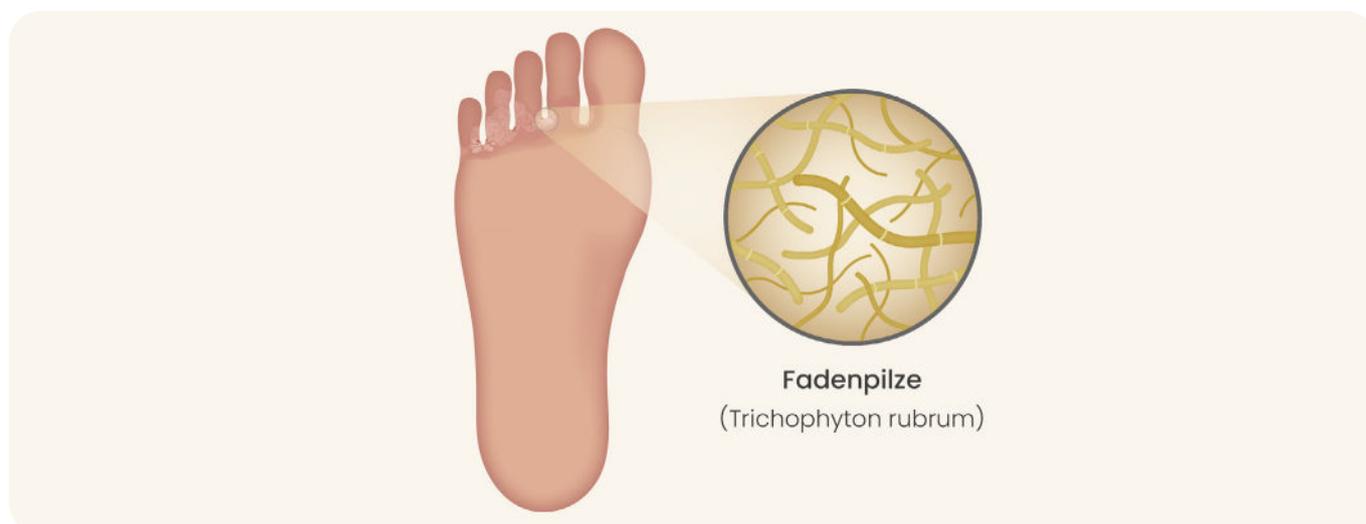
Bei vorhandenem Fußpilz sollte sofort mit der Behandlung durch entsprechende Cremes und Lösungen begonnen werden. Diese werden Ihnen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beim Hautarzt, Podologen oder in der Apotheke empfohlen. Während eines persönlichen Termins erfahren Sie zudem, wie Sie gezielt den Fuß- oder Nagelpilz bekämpfen können.

7. Nicht barfuß laufen!

Um andere Mitmenschen nicht anzustecken, sollte aufs barfuß Laufen verzichtet werden. Denn bereits durch kleinste Hautschüppchen kann Fußpilz übertragen werden.

Dazu zählt insbesondere das Bad mit Badewanne und Dusche. Hier sollte zu Beginn und anschließend einmal täglich mit einem Desinfektionsmittel gereinigt werden.

▼ Bild 1: Häufige Ursachen von Pilzkrankungen



8. Finger weg vom Pilz

Auch über Hautkontakt kann der Pilz übertragen werden. Deswegen sollte vor jedem Berühren der betroffenen Haut oder Nägel medizinische Handschuhe getragen und nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.

9. Extra Handtuch für die Füße

Grundsätzlich sollte jedes Haushaltsmitglied ein eigenes Handtuch für die Füße haben. Das wird besonders bei einer vorhandenen Infektion wichtig, um die Ausbreitung auf weitere Hautareale zu verhindern.

10. Wäsche bei mindestens 60° waschen

Alle, mit den nackten Füßen in Kontakt gekommenen Materialien, sollten bei 60° gewaschen werden, um die Pilze effektiv abzutöten. Das betrifft insbesondere Handtücher, Badematten, Socken und Bettwäsche.

Wenn die Materialien 60° nicht aushalten, ist die Hinzugabe eines Pilztötenden Hygienespülers empfehlenswert. Denn bereits unter 40° können 10–15% der Pilze überleben.

11. Pflegeutensilien reinigen

Pflegeutensilien wie Nagelscheren und -feilen sollten grundsätzlich nur von einer Person verwendet werden. Nach dem Gebrauch können sie mit einem Desinfektionsmittel gereinigt werden. Geeignete, pilztötende Mittel finden Sie bei der Apotheke Ihres Vertrauens.

12. Böden reinigen

Besonders bei Kleinkindern, die auf dem Boden krabbeln und spielen, ist es ratsam auch den Boden zu reinigen. Teppiche können mit einem Staubsauger gründlich abgesaugt werden.

WUSSTEN SIE SCHON?

In unserem Gesundheitsjournal erklären wir, wie ein möglicher [Behandlungsablauf bei Nagelpilz](#) aussehen kann.

▼ Bild 2: Autoklav zur Heißluftsterilisierung

