

# Tipps bei Nagelpilz

## Nagelpilz (Onychomykose)

Jeder dritte Kunde leidet erfahrungsgemäß unter einer Nagelpilzerkrankung. Ältere Menschen, Diabetiker, Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder Durchblutungsstörungen sind besonders anfällig für diese Art der Nagelerkrankung.

Es gibt eine Reihe von Vorbeugungsmaßnahmen mit der die Ansteckungsgefahr dieser oft langwierigen Erkrankung verhindert werden können!

Eine frühzeitige Therapie ist entscheidend für die Dauer der Erkrankung und verhindert die Ausbreitung und den Befall der gesunden Nägel!

---

Falls Sie sich bereits mit Nagelpilz angesteckt haben, finden Sie nachfolgend Tipps für den Alltag, mit denen Sie die Infektion eindämmen können und den Nagelpilz schnell wieder loswerden.

- Die Socken täglich wechseln.
- Bewahren Sie während einer Nagelpilzinfektion (am Zeh) Ihre benutzten Socken gesondert in einer Tüte auf. Infizierte Hautschuppen werden so nicht auf andere Kleidungsstücke in Ihrem Wäschekorb übertragen.
- Ziehen Sie sich beim Anziehen erst die Socken und dann die Unterhose an. So kommen Ihre Kleidungsstücke nicht in Kontakt mit dem Nagelpilz an Ihren Fußzehen.
- Verwenden Sie nach dem Duschen getrennte Handtücher für Körper und Füße/Hände. Das Handtuch für den Körper sollte nicht in Kontakt mit dem Nagelpilz kommen.
- Noch wirkungsvoller ist es, die Füße und Zehenzwischenräume mit Haushaltspapier oder Papiertaschentüchern zu abzutrocknen.
- Waschen Sie Wäsche, die in Kontakt mit dem Nagelpilz gekommen ist, bei mindestens 60°C und benutzen Sie Hygienespüler.
- Bei niedrigen Temperaturen auf **jeden Fall** einen Hygienespüler verwenden.
- Denken Sie daran auch Badewannenvorleger und Bettwäsche mit Hygienespüler zu waschen.
- In Barfußräumen den Fußboden mit desinfizierenden Putzmitteln reinigen.
- Lüften Sie Ihre Schuhe regelmäßig und desinfizieren Sie diese mit einem pilzabtötenden Spray oder Pulver. So verringern Sie das Risiko einer Wiederaansteckung.
- Verwenden Sie während Ihrer Nagelpilzinfektion nur Einwegfeilen und werfen Sie diese nach der Benutzung in den Abfall.
- Vergessen Sie nicht, nach dem Schneiden Ihrer Nägel Ihre Nagelschere zu desinfizieren und kontrollieren Sie Ihre Füße auf Fußpilz im Zwischenzehenbereich und an der Fußsohle.
- Achten Sie darauf, dass Sie durch das Feilen keine infektiöse Nagelspäne im Badezimmer verteilen.
- Familienmitglieder sollten ihr eigenes Nagelbesteck haben, Fußwannen und Handtücher nicht teilen oder nach Gebrauch gründlich desinfizieren
- Wenn Ihre Nagelplatte durch den Nagelpilz stark verdickt ist, sollten Sie das infizierte Nagelmaterial unbedingt professionell abtragen lassen. Je weniger befallenes Material am Nagel verbleibt, um so niedriger ist die Ansteckungsgefahr.

Ich informieren Sie gerne über Therapie und Prophylaxemöglichkeiten!