

## Ratgeber Gesundheit: Fusspilz

### **Fusspilze lieben es warm und feucht**

Durch winzige Verletzungen gelangen die Fusspilzerreger in die Haut. Haben sie sich dort einmal eingenistet, breiten sie sich immer weiter aus. Fusspilz ist eine ansteckende Infektionskrankheit.

Auslöser der Fusspilzkrankungen oder Fussmykosen sind in den meisten Fällen mikroskopisch kleine Fadenpilze. Der Pilzerreger bevorzugt **feuchte und warme Hautregionen**. Dazu gehören insbesondere die Zehenzwischenräume. Fusspilze kommen überall auf feuchten und von Menschen begangenen Fussböden vor. Sie sind besonders häufig im Schwimmbad, Sporthallen, auf Teppichböden in Hotels zu finden, also **überall dort, wo viele Menschen barfuss laufen**.

### **Jucken als erster Hinweis**

Bei fortgeschrittener Erkrankung brennt, schuppt und schmerzt die Haut.

### **Fusspilz vermeiden**

- Füße stets trocken und sauber halten
- Glatte geschmeidige Haut bietet dem Pilz weniger Angriffsfläche, deshalb Füße regelmässig eincremen
- Desinfektionsduschen bringen nichts
- Badeschlappen bringen nur etwas, wenn sie nach Gebrauch gründlich gereinigt und trocken gehalten werden
- Täglich Strümpfe wechseln
- gut belüftete Schuhe tragen
- Strümpfe und Handtücher bei mind. 60 Grad Celsius waschen.
- Hilft das alles nichts, hilft nur noch der Gang zum Hausarzt.

Debora Amonn