

Checkliste zur Vorbeugung von Nagelpilz ...

... nicht nur für Senioren

- Die **tägliche Reinigung** der Füße und Hände sowie eine **regelmäßig Inspektion** der Nägel gehören zu den grundlegenden Maßnahmen.
- Verwenden Sie für die tägliche Hygiene am besten **milde Seifen**.
- **Trocknen Sie Hände und Füße immer gut ab**. Besondere Beachtung sollte den Zehenzwischenräumen geschenkt werden. Pilze lieben ein feuchtes Klima und Pilzinfektionen beginnen oftmals zwischen den Zehen.
- Auch wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist, sollten ältere Menschen keinesfalls auf hygienische und fußpflegerische Maßnahmen verzichten. In diesen Fällen ist unbedingt Hilfe von Dritten anzufordern. Kommt hierfür kein Angehöriger in Betracht, ist die regelmäßige Inanspruchnahme einer medizinischen Fußpflege eine gute Lösung.
- Schuhe, Socken und Strumpfhosen sollten bequem und **luftdurchlässig** sein. Bei kalten Füßen sind Wollsocken oder dicke Socken aus **100 % Baumwolle** die geeigneten Wärmespender. Synthetische Materialien und zu enge Schuhe sollten Sie vermeiden.
- Die Schuhe sollten ferner möglichst **mehrmals am Tag gewechselt** werden, die **Strümpfe** mindestens **täglich**.
- **Barfuß gehen** im Sommer sorgt ebenfalls für trockene und gut belüftete Füße. Barfuß gehen sollten Sie allerdings niemals in öffentlichen Einrichtungen wie Schwimmhallen, Saunen, Dusch- und Umkleideräumen. Das feuchte Klima ist ideal für Pilzerreger und die Ansteckungsgefahr durch die Ansammlung vieler Menschen besonders groß. Verwenden Sie darüber hinaus zum Schutz der Füße ausschließlich eigenes Schuhwerk, z.B. Badeschlappen.
- Von **Fußdesinfektionen** an öffentlichen Desinfektionsmittel-Spendern ist ebenso **abzusehen**. Zum einen lauern gerade hier viele Keime, zum anderen können die Mittel den natürlichen Schutzmantel der Haut zerstören und damit Pilzerregern das Eindringen erleichtern.

- Handtücher und Socken gehören in die **60-Grad-Wäsche**. Handtücher sollten ferner mindestens **einmal pro Woche** gewechselt werden bzw. sofort nach Gebrauch, wenn sie in öffentlichen Einrichtungen verwendet wurden. So werden die Pilzhyphe und -sporen abgetötet und eine weitere Ausbreitung der Infektion vermieden.
- Einer Nagelpilzinfektion vorbeugen können Sie auch, wenn sie ihre Pediküre-Instrumente (Nagelschere, Nagelfeile o.ä.) **nach Gebrauch desinfizieren**.
- Aus medizinischer Sicht ist erwiesen, dass sich Pilzsporen nur einnisten können, wenn Haut und Nägel feucht sind. Dafür brauchen sie 12-24 Stunden. Bei trockener, gesunder Haut hat der Pilz keine Chance - Wer also viel und regelmäßig barfuß läuft, hat eine gute Durchblutung und eine trockene, warme Haut - und keinen Nagelpilz.
- Nur wenn das **Schuhwerk** nach jedem Tragen **gründlich trocknet**, bietet es Schutz vor Ansteckung.
- Schuhe mit speziellem **sporozoiden Puder** (in Apotheken erhältlich) zu behandeln, das die Pilzsporen effektiv vernichtet.
- Das **Nagelhäutchen** dient als Schutzschild gegenüber Bakterien und Pilzen. Wird es verletzt, können diese leichter Eintritt in die Nagelmatrix finden. Das Nagelhäutchen sollte somit nicht weggeschnitten, sondern **sanft zurückgeschoben** werden.“ Das geht am besten, wenn man die Nagelhaut zunächst einweicht, z.B. in einer Schale mit warmem Wasser, und anschließend vorsichtig mit einem Holzstäbchen zurückschiebt.