

# 10 Tipps zur Vermeidung von Fußpilz:



1. Tägliche Fußwäsche und frische Strümpfe sind die Basis für Fußpilz-Freiheit. Trocknen Sie aber die Füße, auch zwischen den Zehen, immer gründlich ab.
2. Kontrollieren Sie Ihre Füße regelmäßig auf Veränderungen. Durch Verletzungen, z. B. durch die Nagelpflege, können Eintrittspforten für Fußpilzkeime entstehen.
3. Lassen Sie Ihre Schuhe nach dem Tragen gut trocknen. Fußpilz liebt die Feuchtigkeit!
4. Fußgymnastik und barfuß laufen hält Ihre Füße in Form. Die Fuß-Muskulatur bleibt gut durchblutet und leistungsfähig.
5. Wer häufig in Sportanlagen duscht, sollte einer Ansteckung prophylaktisch mit Anti-Pilzspray oder -puder vorbeugen.
6. Meiden Sie Fuß-Desinfektionsanlagen. Hier gibt es meist besonders viele Fußpilz-Erreger.
7. Im Schwimmbad, in der Sauna und im Hotelzimmer sind Badeschuhe ein Muss. Die Ansteckungsgefahr ist hier besonders hoch.
8. Männer sollten Ihre Fußpflege ganz besonders sorgfältig betreiben. Sie leiden häufiger an Fußpilzinfektionen als Frauen.
9. Wenn Sie an Durchblutungsstörungen der Beine/Füße leiden oder Diabetiker sind, sind Ihre Füße sehr anfällig für Infektionen. Beachten Sie daher besonders unsere Tipps.
10. Wenn ein Familienmitglied Fußpilz hat, sollten Sie auch zu Hause nicht barfuß laufen und keinesfalls dasselbe Handtuch benutzen.

Canesten® Extra Bifonazol Creme. Canesten® Extra Bifonazol Gel. Canesten® Extra Bifonazol Spray.

**Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen (Mykosen) der Haut, verursacht durch Hautpilze wie Dermatophyten, Hefen, Schimmelpilze und andere Pilze wie Malassezia furfur, sowie Erkrankungen durch Corynebacterium minutissimum. Hinweis Spray: Das Spray nicht in Flammen oder auf glühende Gegenstände sprühen. Von Zündquellen fernhalten – nicht rauchen. Die Spraylösung ist aufgrund des Ethanolgehaltes leichtentzündlich. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Bayer Vital GmbH, D-5368 Leverkusen

Stand: 01/04