

Test-Auswertung:

0-3-mal Antwort „a“:

Ihr Fußpilz-Risiko ist gering. Pflegen Sie Ihre Füße weiterhin sorgfältig und meiden Sie mögliche Ansteckungsquellen.

4-6-mal Antwort „a“:

Ihr Risiko, sich mit Fußpilz anzustecken, ist erhöht. Da bei kleinen Verletzungen oder vom Baden aufgeweichter Haut die Pilzerreger leichter eindringen können, sollten Sie Ihre Füße regelmäßig kontrollieren und immer gut abtrocknen.

7-10-mal Antwort „a“:

Für Sie ist die Gefahr, sich mit Fußpilz zu infizieren, relativ hoch. Gönnen Sie Ihren Füßen jeden Tag etwas Zeit für Pflege und Kontrolle, damit Sie rechtzeitig Veränderungen an der Haut bemerken, denn bei Fußpilztherapie gilt: je früher, desto besser.

Egal ob niedriges oder höheres Fußpilz-Risiko: Eine Infektionsgefahr lässt sich durch die Befolgung unserer **10 Tipps für Ihre Fußgesundheit** deutlich reduzieren.

Falls es Sie aber trotz aller Vorsicht doch einmal erwischt hat, können Sie die Behandlung problemlos mit Canesten®- oder Canesten® Extra-Produkten, die Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhalten, selbst durchführen.

Sollten die Beschwerden nach 10-tägiger Selbstbehandlung nicht nachlassen, die Fußnägel ebenfalls befallen sein oder Sie auch an anderen Körperstellen Symptome für einen Pilzbefall (wie z. B. Jucken oder Schuppung) feststellen, besprechen Sie die weitere Therapie zur Sicherheit mit Ihrem Hautarzt.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.canesten.de

10 Tipps für Ihre Fußgesundheit

Auch wenn wir vielerorts mit Pilzerregern rechnen müssen, lässt sich die Infektionsgefahr bereits mit relativ einfachen Mitteln deutlich senken. Zehn Tipps, damit Sie mit dem Fußpilz keine Bekanntschaft schließen:

- 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. Verletzungen, auch durch die Nagelpflege, können Eintrittspforten für Fußpilzkeime sein.
- 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 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 sehr 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. Kontrollieren Sie daher regelmäßig Ihre Fußgesundheit.
- 10 Wenn ein Familienmitglied Fußpilz hat, sollten Sie auch zu Hause nicht barfuß laufen und keinesfalls dasselbe Handtuch benutzen.

Canesten®

Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Haut (Creme, Tropflösung, Spray) und Schleimhaut (Creme), verursacht durch Hautpilze wie Dermatophyten, Hefen, Schimmelpilze und andere Pilze. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen

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-51368 Leverkusen
Stand: 01/04