



Fußpilz vorbeugen

Besser, man steckt sich gar nicht erst an. **Heilpflanzen** helfen dabei. Sie dämmen die Ausbreitung ein und lindern die Symptome.

ERST JUCKT ES zwischen den Zehen, dann beginnt sich die Haut unter den Füßen zu lösen, zunächst in kleinen, später in großen Schuppen. Die darunterliegende Haut ist stark gerötet. Manchmal kommt es zu schmerzhaften Einrissen und Blasen ... Jeder Dritte infiziert sich mindestens einmal im Leben mit Fußpilz. Er lauert vor allem in Schwimmbädern und Duschen, in Turnhallen und Fitnesscentern. Ansteckung droht beim Barfußlaufen über feuchte Flächen, bei direktem Körperkontakt und gemeinsam benutzten Handtüchern. „Besonders häufig von Fußpilz betroffen sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und Sportler“, erklärt der Hamburger Dermatologe Dr. Frank-Matthias Schaart. „Aber auch Miniverletzungen an den Füßen können Eintrittspforten für Pilze sein.“

Wenn Sie erste Anzeichen eines Fußpilzes spüren, können Sie ihn mit Einreibungen oder Fußbädern mit Lavendel-, Kokos- oder Teebaumöl bekämpfen. Alle drei Öle haben pilztötende Inhaltsstoffe, zudem bildet Kokosöl eine schützende Schicht auf der Haut und kann so erneuten Pilzinfektionen vorbeugen. ➤

Dies gilt auch für die von Bienen produzierte harzähnliche Masse Propolis, die in Salben oder Tinkturen angeboten wird. Auch Grapefruitkernextrakt, ein natürliches Antibiotikum, ist für die Behandlung der ersten Symptome geeignet. Tragen Sie drei bis vier Wochen lang einige Tropfen Grapefruitkernextrakt pur oder mit etwas Wasser verdünnt auf die betroffenen Stellen auf und lassen Sie ihn über Nacht einwirken. Tritt nicht innerhalb weniger Tage eine Besserung ein, hat sich der Pilz festgesetzt und der Besuch beim Hautarzt ist dringend geboten.

Wenn Fußpilz nicht rasch behandelt wird, kann er in einen Nagelpilz übergehen, der mit natürlichen Mitteln kaum zu bekämpfen ist. Ein Nagelpilz äußert sich in der Regel zuerst durch eine Verfärbung des betroffenen Nagels: weiß, gelblich-grün bis braun-schwarz. Die Infektion beginnt meist an den seitlichen Außenkanten des großen Zehennagels. Der betroffene Nagel verdickt sich zudem. „Die Behandlung von Nagelpilz ist leider aufwendig und muss bis zu einem Jahr konsequent durchgeführt werden“, sagt Dr. Schaart.

Um sich vor Fuß- und Nagelpilz zu schützen, vermeiden Sie am besten den Kontakt zu infektionsgefährdeten Flächen, indem Sie Badeslipper oder Sportschuhe tragen. Vorbeugend helfen ein Schutzschaum und ein Puder mit Roggenfermations-Filtrat, die das Wachstum von Pilzerregern hemmen (siehe Tabelle). Die Schuhe wöchentlich auszusprayen und die Füße direkt nach Sport, Sauna oder Schwimmen mit Desinfektionsmittel zu behandeln, kann ebenfalls sinnvoll sein. Kleiner Tipp, um (Wieder-)Infektionen von Fuß- oder Nagelpilz vorzubeugen: Reinigen Sie Ihre Socken im 60 °C-Programm Ihrer Waschmaschine. Strümpfe, die dem nicht standhalten, sollten mit einem desinfizierenden Wäschezusatz gewaschen werden.

/Kirsten Hoffmeister 

Pflanzenkraft zur Vorbeugung und Behandlung von leichtem Fußpilz

Teebaum- oder Lavendelöl (Taoasis)

Einige Tropfen in etwas Wasser ergeben ein pilzabtötendes Fußbad.

Kokosöl (Ölmühle Soling)

Kalt gepresste Bio-Ölspezialität für gesunde Ernährung und natürliche Körperpflege

Propolisalbe (Hanosan)

Salbe mit dem Kittharz der Bienen zum Auftragen auf die Haut

CitroBiotic (Sanitas)

Grapefruitkernextrakt in Bioqualität zum Auftragen auf die Haut.

Fußpilzgel und -pulver (Emcur)

Roggenfermations-Filtrat als Puder oder Schutzschaum.