

## Fußpilzinfektionen

1) Gut belüftete und trockene Füße bieten weniger Nährboden für Fußpilz. Beachten Sie daher die bei **Fußpilzinfektionen** üblichen Hygienemaßnahmen: Wählen Sie **Baumwollstrümpfe oder -socken** anstatt solche aus Kunstfasern. Tragen Sie **Lederschuhe** statt Schuhe aus Kunststoffmaterialien. Nach jedem Bad und jeder Dusche trocknen Sie sorgfältig Ihre Füße, insbesondere zwischen den Zehen. Dazu können Sie auch Papiertücher verwenden.

Noch wirkungsvoller ist dabei der Einsatz eines Föns. Halten Sie den Fön so nah wie möglich an den Fuß – natürlich ohne sich zu verbrennen. Gehen Sie morgens und abends auf diese Weise vor. Wenn Sie Ihre **Füße regelmäßig trocken fönen** (auch dann noch, wenn Ihr Fußpilz längst verschwunden ist), sollten Sie mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nie wieder neuen Fußpilz bekommen.

Ziehen Sie Ihre Strümpfe erst dann über, wenn Ihre Füße wirklich vollständig trocken sind. Wechseln Sie täglich Strümpfe und Handtücher und so oft wie möglich die Bettwäsche, um dem Pilz keine Chance zu geben, sich auf diesen Textilien einzunisten. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre Hände nach dem Kontakt mit den Füßen stets gründlich waschen.

2) Eine ziemlich sichere Angelegenheit gegen Fußpilz ist das folgende alte Hausmittel. Es besteht aus einer Kombination aus **Apfelessig, Wasser, kolloidalem Silber und einem hochwertigen Öl.**

Weichen Sie Ihre Füße in einer Mischung aus Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:4 für ca. 20 bis 30 Minuten ein. Trocknen Sie die Füße ab und tragen Sie kolloidales Silber auf den gesamten Fuß auf – vor allem zwischen den Zehen! Das geht mit einem Pumpzerstäuber sehr gut. Lassen Sie das kolloidale Silber gut einziehen bzw. an der Luft trocknen. Anschließend massieren Sie Ihre Füße mit naturbelassenen Ölen bester Qualität, wie zum Beispiel Jojobaöl oder Olivenöl.

Die Kombination aus Essig und kolloidalem Silber bekämpft den Fußpilz, während die Öle die Heilung der Haut unterstützen. Wiederholen Sie die Prozedur zweimal täglich. Der Fußpilz sollte daraufhin in einigen Tagen verschwunden sein. Um künftige Infektionen vorzubeugen, sollten Sie diese Behandlung einmal pro Woche wiederholen.