

# Eine 3 Frage Experten antworten

Klara B. (57) aus Kiel

## „Wie werde ich meinen Fußpilz wieder los?“



Juckt und brennt es zwischen den Zehen, ist dies meist ein Zeichen für eine Pilzinfektion. Unbehandelt kann sie auch auf den gesamten Fuß oder den Nagel übergreifen. Unsere Experten erklären, was zu tun ist



### Die Heilpraktikerin

Alexandra Vogl  
Naturheilkunde-Praxis  
in Passau

„ Betroffene können eine Salbe anrühren: **Bio-Kokos-Öl und Bio-Oregano-Öl** erwärmen, dann 5:1 mischen. Zweimal täglich den Fuß eincremen bis die Beschwerden verschwinden. Zusätzlich rate ich zwei- bis dreimal die Woche zu einem zehnminütigen

basischen Fußbad (Apotheke). Spreizen Sie zudem zehn Minuten am Tag Ihre Zehen draußen in der Sonne – oder unter einer Rotlichtlampe. “



### Der Hautarzt

Dr. Markus Krause  
Facharzt am Dermatologischen Zentrum Berlin

„ Neben der konsequenten Anwendung von Salben (Antimykotika, Apotheke) sollten Sie Ihre Socken regelmäßig wechseln und waschen (90 °C). Achten Sie darauf, die Zehenzwischenräume nach dem Duschen stets gut abzutrocknen oder zu föhnen und in Schwimmbädern oder Saunen, in denen viele Menschen barfuß gehen, Badelatschen zu tragen. In hartnäckigen Fällen können **Tabletten mit dem Wirkstoff Itraconazol, Flucanazol oder Terbinafin** erforderlich sein (rezeptpflichtig). “



### Der Apotheker

Uwe Hellmann  
Petri-Apotheke  
in Hamburg

„ Falls nur die Zehenzwischenräume befallen sind, empfiehlt sich eine **1%ige Terbinafin-Lösung** (Apotheke) mit nur einmaliger Anwendung. Alternativ können Sie eine Terbinafin-Creme einmal täglich für eine Woche auftragen. Mittel mit dem Wirkstoff Clotrimazol oder Bifonazol in Form von Sprays oder Cremes helfen ebenfalls – die Behandlung dauert jedoch mehrere Wochen. “

