



„Aufgeweckt in den Sommer“

Unter dieser Überschrift erwartet der Leser sicher ein ganz anderes Thema als wir mit diesem Artikel aufgreifen wollen. Zum Sommer hin werden die Kleidung, die Accessoires und auch die Schuhe offener und dadurch luftiger und so mancher Makel offensichtlich.

Dem Haut- und Nagelpilz kann man nur schwer ein Schnäppchen schlagen. Jedoch nicht jeder Kontakt führt zwangsläufig zu einer Infektion. Erst wenn kleine Wunden entstehen oder die Immunabwehr sich verschlechtert, laufen wir Gefahr, die Erreger zu aktivieren. Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter irgendeiner Art von Hautpilz. Die Pilze werden von Mensch zu Mensch übertragen, ernähren sich von der Hornsubstanz der obersten Hautschichten sowie des Nagels und fühlen sich im feucht-warmen Klima besonders wohl. Deshalb infiziert man sich besonders dort, wo man barfuß läuft wie z. B. im Schwimmbad, in der Sauna oder im Hotel (Teppichboden, Dusche).

Oft sind bestimmte Faktoren wie eine erbliche Anfälligkeit, eine Abwehrschwäche, Gefäß- oder Nervenerkrankungen oder andere Stoffwechselerkrankungen, Fehlstellungen der Füße oder zu enge Schuhe Ursache für die „Pilze“. Meist verdickt sich der Nagel, wird gelblich bis bräunlich und bröckelt beim Schneiden ab. Mit bloßem Auge sind diese Infektionen oft schwer zu erkennen. Viele Betroffene bemerken deshalb die Veränderungen gar nicht oder bringen sie nicht in Verbindung mit einer Pilzkrankung. Hier ist auf jeden Fall ein Besuch beim Arzt oder Podologen (medizinische Fußpflege) angesagt!

Bei der Behandlung vom Nagelpilz wirken die entsprechenden Salben nicht so schnell. Geduld ist hier gefragt. Wichtig ist auf jeden Fall, je früher die Behandlung beginnt, um so rascher ist der Erfolg zu sehen. Der Nagelpilz heilt so gut wie nie von alleine aus. Oft brechen die Betroffenen die Behandlung zu schnell ab, und die Erkrankung zeigt sich erneut.

WAS KANN MAN TUN, UM VORZUBEUGEN?

- ➔ Nach dem Duschen oder Baden wird die Haut gründlich getrocknet, vor allem zwischen den Zehen und in den Hautfalten. Eigenes Handtuch dafür benutzen.
 - ➔ Tragen Sie Socken und Unterwäsche, die Sie im Kochwaschgang waschen können.
 - ➔ Verwenden Sie zur täglichen Hautreinigung hautfreundliche, rückfettende Waschlotionen, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreifen.
 - ➔ Tragen Sie keine Schuhe, in denen Ihre Füße besonders stark schwitzen. Achten Sie auf atmungsaktive Materialien. Besonders pilzgefährdet sind Schuhe aus Kunstleder und Turnschuhe.
 - ➔ Stärken Sie Ihr Abwehrsystem durch eine vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung.
- ➔ Baumwollsocken anstatt Nylonstrümpfe.
 - ➔ In Hotelzimmern und öffentlichen Einrichtungen möglichst nicht barfuß laufen und eigene Bade- bzw. Hausschuhe tragen.
 - ➔ Beim Schuhkauf die Schuhe nicht ohne eigene Strümpfe/Socken anprobieren.
 - ➔ Bei Schweißfußproblemen ist die Benutzung einer austrocknenden Creme sinnvoll.
 - ➔ Trockene Füße regelmäßig eincremen, da sich Pilze gerne in rissiger Haut einnisten.
 - ➔ Nun kommt die Zeit, wo Sie Ihren Füßen wieder ausgiebig frische Luft gönnen können. Verwenden Sie Thymian- und Teebaumöl, um damit Entzündungen entgegenzuwirken.

WECKEN SIE IHRE FÜSSE AUF FÜR DEN SOMMER!



*F*erzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.

Thermalbadstraße 6
94086 Bad Griesbach-Therme
Telefon 08532 – 27 3737
rezeption@hotel-summerhof.de
www.hotel-summerhof.de

★ ★ ★
Direkt an der Wohlfühltherme
Summerhof
Bad Griesbach-Therme