

Regelmäßige Kontrolle

Pflegen und kontrollieren Sie Ihre Nägel regelmäßig.



So sollten gesunde Zehennägel aussehen: Perlmutterartiger Glanz und eine intakte Nagelstruktur sind charakteristisch für schöne und gesunde Nägel. Sehen Ihre Nägel so aus?

Oder haben Sie eine der folgenden Veränderungen,

- weiße oder gelbliche Verfärbungen am Nagelrand,
- Glanzlosigkeit des Nagels,
- Verdickung der Nagelplatte,
- eine bröckelige und raue Nagelplatte,
- weißliche, gelbe oder grau-braune Flecken im Nagel, an Ihren Nägeln entdeckt?

Dann könnte es sich um eine Nagelpilzinfektion handeln.

Was können Sie jetzt tun? Ihr Hautarzt, Podologe oder Apotheker zeigt Ihnen, wie Sie mit ein wenig Geduld wirkungsvoll den hartnäckigen und unschönen Nagelpilz wieder loswerden. Nur eine labordiagnostische Untersuchung bei Ihrem Hautarzt kann sicherstellen, dass es sich um eine Nagelpilzinfektion handelt.



Risiko-Check

Testen Sie Ihr individuelles Nagelpilz-Risiko:

Je mehr der untenstehenden Aussagen auf Sie zutreffen, desto größer ist Ihr Risiko, bereits an Nagelpilz erkrankt zu sein oder sich mit ihm zu infizieren.

- Sie gehen üblicherweise barfuß in Umkleidekabinen und Nassbereichen von Sportanlagen, Fitness-Studios, Saunen, Schwimmbädern, Hotels und anderen Einrichtungen.
- Sie treiben viel Sport und tragen deshalb oft Turnschuhe.
- Sie tragen häufig enge oder luftundurchlässige Schuhe (z.B. Gummistiefel, Arbeitsschuhe).
- Sie sind über 40 Jahre alt.
- Sie sind Raucher.
- Sie leben mit Angehörigen zusammen, bei denen eine Pilzinfektion besteht oder schon mindestens einmal vorgekommen ist.
- Sie schwitzen leicht an den Füßen.
- Sie leiden häufig unter kalten Füßen.
- Sie weisen eine Fehlstellung der Füße auf.
- Sie leiden an einer Erkrankung, die mit Durchblutungsstörungen oder einer Schwäche des Immunsystems einhergeht (z.B. Diabetes mellitus, arterielle Verschlusskrankheit, AIDS).

Wir sind aktiv für gesunde und gepflegte Füße:

GALDERMA
DEUTSCHLAND



Galderma Laboratorium GmbH, Düsseldorf:
Ihr Experte für Haut, Haare und Nägel.
www.nagel-pilz.de

In Kooperation mit:

Apotheken



Teilnehmenden Apotheken

Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. (BVDD): Organisiert 98% aller Hautarztpraxen in Deutschland.
www.medizin-online.de/uptoderm



Deutscher Nordic Walking und Nordic Inline Verband e.V. (DNV): Weltweit führender Fachverband für Nordic Fitness zur Förderung gesundheitsorientierter Bewegungsformen mit Stöcken.
www.dnv-online.de



Landessportverband Baden-Württemberg e.V. (LSV): Dachorganisation der Sportselbstverwaltung in Baden-Württemberg
www.lsvbw.de



UVEX Arbeitsschutz GmbH: Einer der Topanbieter von Sicherheitsschuhen mit fußfreundlichem Klima.
www.uvex-safety.de



Zentralverband der Podologen und Fußpfleger Deutschlands e.V. (ZFD): Älteste und größte Organisation dieser Berufsgruppen.
www.zfd.de



Lizenzvergabe mit freundlicher Genehmigung durch die **AMPELMANN GmbH**
www.ampelmann.de

Stempel:

GALDERMA
DEUTSCHLAND

Öffnen und testen!
www.gesundzufuss.de

Gesund zu Fuß

Hier abtrennen.



ANZEIGE

Kontrollieren Sie Ihre Nägel regelmäßig!

Bei unklaren Befunden oder für weitere Informationen fragen Sie Ihren Hautarzt oder Apotheker.

Die Behandlung einer Nagelpilzkrankung mit **Loceryl® Nagellack** erfolgt einmal wöchentlich.



GALDERMA
DEUTSCHLAND

Loceryl® Nagellack:

Wirkstoff: Amorolfinhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80% der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. Zu Risiken und **Nebenwirkungen** lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Handelsformen: 3 ml und 5 ml NI.

Galderma Laboratorium GmbH, Georg-Glock-Str. 8, D-40474 Düsseldorf.

Stand: November 2004.



Deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Füße pflegen. Also: Nicht nur die Hände, sondern auch die Füße regelmäßig eincremen.

Drückt der Schuh: Dann hat der Nagelpilz beste Chancen. Zu enges oder zu kleines Schuhwerk führt schnell zu Blessuren an den Zehen und diese erleichtern dem Nagelpilz das Eindringen. Sie sollten beim Schuhkauf deshalb darauf achten, dass Ihre Zehen genug Freiraum haben und dass der Schuh nicht aus zu starrem, wenig nachgiebigem Material gefertigt ist.

Gesundes Fußklima: Auch wenn die Haut aufgeweicht ist – beispielsweise nach dem Sport oder im Sommer vom starken Schwitzen – ist der Schutz vor einer Infektion mit Nagelpilz beeinträchtigt. Zudem fühlt sich der Nagelpilz in feuchtwarmem Klima besonders wohl. Heutzutage gibt es sowohl Arbeits- als auch Freizeitschuhe, die dank hoch entwickelter Technologien Feuchtigkeit in Folge erhöhter Schweißproduktion nach außen ableiten und Nässe von außen nicht eindringen lassen. So herrscht stets ein trockenes und damit gesundes Klima im Schuh.

Präventiv gegen Nagelpilz

Infektionsherde gibt es vor allem überall dort, wo ein feuchtwarmes Klima herrscht und Menschen barfuß laufen: im Schwimmbad, in der Sauna, in Dusch- und Umkleideäumen von Sportvereinen und Fitness-Studios, ja sogar im heimischen Bad. Hier gilt die Devise: Flipflops® oder Badeschlappen tragen.

Gepflegte Füße sind geschützte Füße: Weist die Haut kleine Risse auf, können Pilze besonders leicht eindringen.



Gesund zu Fuß

Kaum einen Körperteil beanspruchen wir in unserem Alltag so sehr wie unsere Füße. Ob beim Joggen im Wald, bei der Arbeit im Betrieb, beim Shopping-Marathon oder beim Tanzen in modischen High Heels – von unseren Füßen erwarten wir ständig Höchstleistungen. Die Pflege, die wir ihnen zukommen lassen, steht dabei in keinem Verhältnis zu den täglichen Strapazen. Gleichzeitig sollen sie aber schön anzusehen sein, wenn wir sie im Sommer, beim Saunagang oder im Schwimmbad präsentieren. Doch dann zeigt sich: Vernachlässigte Füße sind häufig nicht gesellschaftsfähig!

Rund 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Nagelpilz, in den meisten Fällen an den Fußnägeln. Doch nur wenige Betroffene tun etwas dagegen. Aber: Hässliche Verfärbungen und Veränderungen der Nagelstruktur sind nur die ersten, harmlosen Anzeichen.

Nagelpilz ist eine Infektionskrankheit, die in jedem Fall behandelt werden muss, da sie nie von alleine abheilt. Je früher Sie mit einer Behandlung beginnen, desto besser. Die Ansteckung mit Nagelpilz kann z.B. auch durch die Berührung von infizierten Gegenständen und Boden oder durch den Hautkontakt mit bereits Erkrankten erfolgen.

