

## Kinder vor dem Schwimmen über den Schutz vor Fußpilz aufklären

Kinder und Jugendliche sollten sich vor Fußpilzerregern in Schwimmbädern schützen. Schwimmen gehört nicht nur zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten, es ist auch häufig Pflichtprogramm im Schulsport. „Doch Pilzerreger lauern in Schwimmbädern überall“, sagt Dr. Beatrix Grohn vom BKK Bundesverband. Die feucht-warme Umgebung ist für die Erreger eine ideale Brutstätte. Denn bei Temperaturen von etwa 25 Grad können sie mehrere Tage im Wasser überleben. In Schwimmbädern wird Fußpilz auch dadurch begünstigt, dass Wasser die Haut aufquellen lässt und so ihre natürliche Barrierschicht beschädigt. Damit der Sommer nicht zur Fußpilzsaison wird, gibt die Expertin der Präventionskampagne Haut daher Tipps, wie Schwimmer sich schützen können:

**Badeschuhe einpacken!** Die meisten Menschen gehen in Schwimmbädern barfuß, der Erreger kann also durch Kontakt mit dem Boden übertragen werden. Außerhalb des Schwimmbeckens sollten daher stets Badeschuhe getragen werden. So wird der direkte Kontakt mit den Fußpilzerregern vermieden.

**Vorsicht vor Desinfektionsduschen und Duschbecken!** Diese Orte werden häufig barfuß passiert und Fußpilzerreger kommen hier besonders häufig vor. Die antibakterielle Wirkung von Desinfektionsduschen reicht häufig nicht aus.

**Nach dem Schwimmen: Füße gut abtrocknen!** Bei feuchter Haut ist das Risiko einer Infektion hoch. Vor allem die Zehenzwischenräume müssen gut abgetrocknet werden. Hier bildet sich Fußpilz meist zuerst.

**Füße desinfizieren und regelmäßig pflegen!** Die Füße nach dem Abtrocknen mit einem eigenen Desinfektionsspray einsprühen. Zusätzlich sollte Fußpflege zum täglichen Reinigungs- und Pflegeritual dazugehören – von klein auf.

**Füße regelmäßig beobachten!** Bei ersten Anzeichen von Fußpilz sofort behandeln lassen. Infizierte Bereiche sehen wie gekocht aus, jucken meistens, später brennt die Haut und schuppt sich. Eine frühzeitige Therapie kann verhindern, dass der Fußpilz in eine schwer zu behandelnde Nagelpilzinfektion übergeht.



**Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)

*Weil Sie uns wichtig sind ...*