

Nagelpilz

Ursachen, Behandlung und Hintergründe

Ein Kompakt-E-Book
zur Selbsthilfe



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Nagelpilz ist keine Ausnahmerecheinung, sondern ein echtes Volksleiden. Das deutsche Grüne Kreuz schreibt davon, dass jeder dritte Mensch in Deutschland an Fußpilz leidet. 15% davon sind wiederum von Nagelpilz betroffen, also die Form des Pilzes, die auf unsere Zehen weiter einwirkt.

Die gute Nachricht lautet: Dies muss nicht so bleiben. Denn mittlerweile gibt es wunderbare Maßnahmen, mit denen Sie Nagelpilz (wieder) in den Griff bekommen und einem weiteren Befall vorbeugen können. Dazu zählen allgemeine Maßnahmen im Alltag und die richtigen medizinischen Hilfsmittel und Anwendungen.

Einen Einblick in die wichtigsten Maßnahmen und Effekte sind Hauptbestandteil dieses Kompakt-E-Books. Es dient Ihnen dazu, um aufzuzeigen, wie Nagelpilz entsteht und was Sie ganz konkret tun können, wenn Sie betroffen sind. Viel Freude und schnelle Erkenntnisse beim Lesen wünscht Ihnen

das Redaktions-Team von

Yoga**Medic** 

Inhalt

3 Die Ursachen von Nagelpilz

7 So erkennen Sie Nagelpilz

9 Maßnahmen gegen Fußpilz

12 Die besten 5 Alltagstips gegen Nagelpilz

5 Wer ist besonders gefährdet?

8 Nagelpilz-Beispiele zur Selbstdiagnose

11 Vorbeugen ist die beste Therapie

14 Fazit

Die Ursachen von Nagelpilz



Was ist Nagelpilz überhaupt?

Unter Nagelpilz (auch Onychomykose genannt) versteht man die Infektion der Nägel welche oft als Folge einer Ansteckung mit mikroskopisch kleinen Fadenpilzen (Dermatophyten) auftritt. Dabei sind Fußnägel 4 mal häufiger betroffen als Fingernägel. Erfolgt keine Behandlung, kann ein Nagelpilz dazu führen, dass der betroffene Nagel komplett zerstört wird.

Der Nagelpilz ist eine erreg器bedingte Erkrankung. Es gibt drei Pilzarten, aus denen Nagelpilz hervorgeht: Dermatophyten (Fadenpilze, Trichophyton), Hefepilze (Candida) und Schimmelpilze. Unter diesen Erregern sind die Dermatophyten für etwa 70% aller Nagelpilz Erkrankungen ausschließlich verantwortlich.

Das Zusammenspiel aus unterversorgtem und teilweise totem Gewebe in Haut und Nagel bietet den Erregern den benötigten Nährboden. Dadurch kann sich der Pilz weiter ausbreiten, da sich die Mikroorganismen des Pilzes von verhornten Zellen und Kohlenhydraten ernähren und dazu in der Lage sind, die Nagelsubstanz selbst bei gesunden Menschen mit einem intaktem Immunsystem anzugreifen. In den meisten Infektionsfällen befällt der Pilz dabei zunächst die Hautareale rund um den Nagel und dringt von dort über den Nagelrand weiter in Richtung Nagelmatrix ein.

Schon gewusst?

1. Nagelpilz tritt mit steigendem Alter häufiger auf; Männer sind generell häufiger betroffen als Frauen.
2. In der westlichen Welt leiden ca. 4-8% der Menschen an Nagelpilz.
3. Nagelpilz ist gut heilbar, setzt aber oftmals eine hohen Therapie-treue voraus. Eine Nagelpilz Behandlung kann bis zu 18 Monate dauern.
4. Nagelpilz ist häufig eine Folge von Fußpilz.

WICHTIG:

Pilzerreger bevorzugen Fußnägel

Zunächst einmal - wenn Sie von Nagelpilz betroffen sind, ist dies kein Weltuntergang. Viele Menschen teilen diese Erfahrung im Laufe Ihres Lebens mit Ihnen. Und wie wir gleich sehen werden, gibt es gute Möglichkeiten, um das Pilzmilieu an den Nägeln wieder in Balance zu bringen. Doch wie erfolgt eigentlich eine Ansteckung mit Nagelpilz?

Nagelpilzerreger werden von Mensch zu Mensch übertragen. Allerdings ist hierfür kein direkter Kontakt mit der infizierten Stelle erforderlich, sondern dieser kann indirekt erfolgen. Die mikroskopisch kleinen Pilzsporen lauern besonders auf feucht-warmen Flächen öffentlicher Schwimmbäder, Gemeinschaftsduschen, Saunen und Sportumkleiden sowie Turnhallen, aber auch in den Teppichböden gut besuchter Hotelzimmer.

Vorsicht beim Barfußlaufen

Barfußläufer sind an solchen Orten einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt. Weiterhin ist es ebenfalls möglich, von einem infizierten Familienmitglied angesteckt zu werden, indem beide auf nackten Füßen durch die Wohnung laufen oder dieselben Handtücher benutzen. Da Fußnagel- sowie Fingernagelpilz durch dieselben Erreger verursacht werden, ist es theoretisch auch möglich, dass familiär gemeinsam benutzte Nagelpflegeutensilien wie z.B. Nagelscheren eine Ansteckung zwischen einem fußnagelinfizierten Familienmitglied und den Fingernägeln eines anderen Familienmitglieds nach sich ziehen.

Haben sich die Sporen erst einmal auf Ihren Fußnagel übertragen bieten unsere oft getragenen Lieblingsschuhe oder wenig-atmungsaktives Arbeitsschuhwerk

mit ihrem schweißfeuchtem Milieu die perfekten Wohlfühlbedingungen um die Vermehrung des Pilzes voranzutreiben. Auch sind synthetische Socken manchmal ein Problem. Denn diese Stoffe saugen den Schweiß nicht auf. Dadurch bleibt der Schweiß direkt am Fuß kleben und verursacht einen lokalen „Treibhauseffekt“, der die Entstehung von Pilzen begünstigen kann.

Bei Fingernägeln tritt dieses Problem bedeutend weniger auf da diese naturgemäß an der frischen Luft sind und somit hier das Risiko einer Pilzerkrankung als deutlich geringer einzustufen ist.

Weitere pilzfördernde Faktoren

Hat ein Kontakt mit dem Pilz stattgefunden, wird das Wachstum gefördert durch:

- eine feucht-warme Umgebung
- wenig atmungsaktives Schuhwerk
- enge Schuhe, die Druckstellen als Angriffsfläche für Nagelpilze hinterlassen
- Hyperhidrose (starke Schweißbildung),
- Entzündungen der Haut (z.B. Ekzeme)
- Autoimmunkrankheiten (v.a. Nagelpsoriasis)
- Immundefizienz
- Verletzungen im Rahmen von Fußpflegebehandlungen

Wer ist besonders gefährdet?



Was besonders bei Nagelpilz auffällt – es gibt typische Risikogruppen, die speziell gefährdet sind. Oft finden wir hier eine Kombination aus mehreren Aspekten. Im folgenden stellen wir Ihnen die bekanntesten Vertreter gesondert vor.

1. Schlechte Durchblutung

Schlechte Durchblutung kann eine Vielzahl von Gründen haben. Fakt ist, dass Menschen deren Hände oder Füße schlecht durchblutet sind ein erhöhtes Nagelpilz-Risiko tragen. Darunter fallen vor allem:

- Raucher
- Diabetiker
- Menschen mit Übergewicht
- ältere Personen

2. Immunschwache Personen

Ein heruntergefahrenes Immunsystem kann mehrere Ursachen haben. Beispielsweise Medikamente, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Dazu zählen unter anderem eine lange Einnahme von Antibiotika, z.B. nach einer OP oder aber im Rahmen einer Krebsbehandlung bei der bestimmte Schutzfunktionen des Immunsystems unterdrückt werden.



3. Sportler

Durch sportliche Bewegung in meist engen Schuhen fängt der Fuß an zu schwitzen. Eine ideale Grundvoraussetzung für Pilzwachstum. Durch schnelle Bewegungen oder Kontakt mit hartem Boden oder anderen Menschen können zusätzlich kleinste Risse in der Haut entstehen, welche Erregern Tür und Tor öffnen.

Und natürlich halten sich Sportler und Sportlerinnen häufiger in sanitären Anlagen, wie öffentlichen Duschen auf, als eine „normale“ Person. Orte also, an denen die Erregervielfältigkeit oft eine höhere ist, als in anderen Alltagssituationen.

4. Genetisch veranlagt

Wer hätte das gedacht? Einige Studien vermuten eine individuelle, genetisch bedingte Empfindlichkeit für Nagelpilze. Dies würde erklären, warum Betroffene immer wieder angeben, dass auch deren Eltern und Großeltern unter Nagelpilz leiden.

HINWEIS:

Auf YogaMedic.de finden Sie weitere Informationen zu Hilfsmitteln wie Hallux Valgus oder Zehenschiefstand.

So erkennen Sie Nagelpilz



Die Symptome

Nagelpilz zu erkennen ist bereits ein großer Teil der Lösung. Denn umso früher Sie den ungebetenen Gast enttarnen, umso höher ist meist die Chance auf schnelle Genesung. Leider ist dies nicht ganz einfach, denn Nagelpilz ist eine Erkrankung, welche von der betroffenen Person meist erst sehr spät erkannt wird. Dies liegt daran, dass mit der Erkrankung oftmals keine spürbaren Beschwerden einhergehen.

Die Pilzerreger nisten sich typischerweise entlang der Nagelrändern ein bevor sie sich von dort weiter in Richtung Nagelmitte ausbreiten. Dementsprechend zeigen sich die ersten Nagelpilz-Symptome in den äußeren Bereichen des Nagels.

Zu den ersten Symptomen gehören kleine Verfärbungen am Rand der Nagelplatte. Typischerweise sind diese weiß-trüb, gelblich oder bräunlich und zunächst nur als kleine Punkte bzw. Flecken erkennbar. Im späteren Verlauf der Infektion kommt es zur Ausbreitung dieser Verfärbungen in Richtung der Nagelwurzel. Neben der anhaltenden Verfärbung werden die betroffenen Nagelregionen trüb und später brüchig. Ist der Pilz dazu in der Lage sich noch weiter zu vermehren, beginnt die brüchige Nagelplatte, sich stückweise aus dem Nagelbett abzulösen. Oftmals tritt eine Nagelpilzinfektion zunächst nur an einem Nagel auf. Bleibt dieser allerdings unbehandelt so werden nicht selten auch die anderen Nägel sukzessive in Mitleidenschaft gezogen. Ein Übergreifen des Erregers vom Nagel auf die angrenzenden Hautpartien ist ebenfalls möglich und kann schmerzhaft Symptome wie brennender Schmerz oder Jucken der infizierten Hautpartien mit sich führen.

Symptome bei Nagelpilz:

- Stumpfe, milchige Nägel
- weißliche, gelbliche oder braune Verfärbung des Nagels, zunächst v.a. im Randbereich
- Nagelstücke können anfangen zu bröseln und sich abzuschälen
- Verdickte und verhornte Nägel

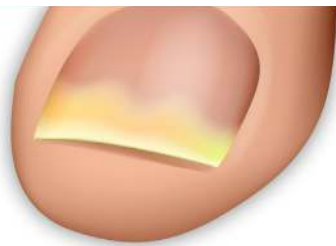
Tipp:

Bei all diesen Merkmalen und Auffälligkeiten sollten Sie sofort damit beginnen, gegenzusteuern. Wenn Sie sich über Ihr Krankheitsbild nicht sicher sind, raten wir dazu einen Arzt zu kontaktieren

Nagelpilz-Beispiele zur Selbstdiagnose

Nagelpilz anhand von Bildern erkennen

Hier haben wir Ihnen einige Bilder in unterschiedlichen Stadien vorbereitet. Diese zeigen einen Pilzbefall recht deutlich und können für Sie ein gute Stütze sein, um einen Nagelpilz zu bestimmen.



**Gelber Verfärbung
an Nagelspitze**



**Weißer
Verfärbung**



**Gelber Verfärbung
an Nagelseite**



**Bräunlich-Grüner
Verfärbung**

Maßnahmen gegen Fusspilz



Therapie, Mittel und Behandlung

Die erste Wahl bei Fußpilz: Ein Antimykose-Mittel

Eine Nagelpilzinfektion, egal ob am Finger- oder Zehennagel, sollten Sie so früh wie möglich behandeln. Denn je eher Sie etwas unternehmen, desto weniger können die Pilzerreger sich bis ins Nagelbett ausbreiten.

Effektiv bekämpfen lässt sich Nagelpilz mit verschiedenen Anti-Pilz Nagellacken, Gels oder Salben. Ein solches Mittel besteht in den meisten Fällen aus antimykotischen Stoffen. Also jene Zutaten, die dafür gelten, Pilze direkt abzutöten bzw. stark zu verringern.

Der Vorteil: Diese Art der Anwendung muss nur wenige Male am Tag direkt auf die entsprechenden Stellen aufgetragen werden und zieht schnell ein. Eine zusätzliche Einnahme von Medikamenten ist oft nicht erforderlich, kann aber bei schwereren Pilzinfektionen nötig sein. Bitte informieren Sie sich dazu genauer bei Ihrem Arzt.

Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

Sofern Sie eine Nagelpilzinfektion frühzeitig erkennen, können Sie die nötige Behandlung mit geeigneten Medikamenten zunächst selbstständig zu Hause durchführen. In den folgenden Fällen empfiehlt es sich allerdings einen Arzt aufzusuchen:

- Mehr als drei Nägel sind bereits vom Nagelpilz betroffen
- Mehr als die Hälfte der Fläche eines Nagels infiziert ist
- Schmerzen in der infizierten Nagelregion

Ein Hautarzt oder Dermatologe kann Ihnen dabei helfen eine genaue Nagelpilz-Diagnose zu stellen und die geeignete Therapie mit Ihnen zu besprechen.

Wozu die YogaMedic-Nagelpilzkur?

Die YogaMedic Nagelpilzkur ist ein Medizinprodukt zur Behandlung von Nagelpilzinfektionen (Onychomykose). Es handelt sich um eine patentierte Formel, welche die Pilzerreger in kurzer Zeit abtötet. Diese einzigartige Wirkstoffmischung dringt in die Nageloberfläche ein und bekämpft dort die Pilzerreger. Dank der speziellen Pflegeformel wird eine Kontamination der gesunden Nägel verhindert und es schützt vor einem Rückfall.

Zur Anwendung einfach mit dem Pinsel auf den pilzbefallenen Nagel auftragen. Um schnellere und bessere Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt es sich, den Pilznagel mit einem Pflaster abzudecken. So können Sie innerhalb kürzester Zeit die besten Ergebnisse erzielen.

Ein wichtiger Hinweis: Sobald die Behandlung vorzeitig abgebrochen wird, kommt der Nagelpilz oftmals schnell zurück. Es ist daher sehr wichtig die YogaMedic Nagelpilzkur ausreichend lang zu verwenden.

Die YogaMedic Nagelpilzkur ist einfach aufzutragen und es ist nicht erforderlich zusätzlich die Nägel abzufeilen. Da eine der Ursachen für Nagelpilzinfektionen eine feuchte Umgebung ist, wird dringend empfohlen, immer Socken aus saugfähigem und natürlichem Material wie Baumwolle oder anderer Naturwolle zu tragen. Socken aus diesen natürlichen Materialien nehmen mehr Feuchtigkeit auf. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn Pilze mögen ein feuchtes Milieu, in dem sie sich vermehren können. Wenn Sie unter Nagelpilz leiden, ist es wichtig, die Füße trocken zu halten.



Wie verwenden Sie die YogaMedic-Nagelpilzkur?

Um gute Ergebnisse zu erzielen, wird generell empfohlen die Behandlung 3 Monate lang wie folgt anzuwenden:

- im ersten Monat 2-3x täglich
- im zweiten Monat 1-2x täglich
- im dritten Monat 1x jeden zweiten Tag

Was können Sie erwarten?

Bis sich ein Nagel vollständig erholt und neu nachwächst, können mitunter 9-12 Monate vergehen. Doch auch eine schnellere Veränderung ist möglich. Benutzen Sie die YogaMedic Nagelpilzkur daher mindestens über 3 Monate.

Wussten Sie schon?

Dank der speziellen Kombination von Inhaltsstoffen bildet die YogaMedic Nagelpilzkur eine physikalische Barriere, die die Ausbreitung von Pilzen verhindert. Harnstoff lässt dazu die Wirkstoffe tief in die Nagelplatte eindringen. Das Gel erschafft ein ungünstiges Milieu, in dem Pilze nicht mehr wachsen und sich vermehren können.

Vorbeugen ist die beste Therapie



Die beste Methode um Nagelpilz zu vermeiden ist es erst gar keinen zu bekommen. Hier gibt es einige Dinge zu erwähnen, mit der einer Infektion vorgebeugt werden kann. Und wichtig zu erwähnen – einerseits helfen die im folgenden beschriebenen Maßnahmen prophylaktisch. Auf der anderen Seite helfen sie aber auch, um den Pilz einzudämmen, insofern man schon betroffen ist.

Doch um vorbeugende Maßnahmen wirklich sinnvoll zu erkennen, müssen zunächst zwei Grundsatzfragen betrachtet werden:

Ist Fußpilz überhaupt ansteckend?

Wie Sie bereits gelesen haben lautet die Antwort schlicht „Ja“. Denn genauso wie andere Erreger und Bakterien können natürlich auch Pilzsporen übertragen werden.

Dem Risiko, sich überhaupt an Fußpilz anzustecken, kann sich wahrscheinlich niemand vollständig entziehen. Dafür sind die Pilzsporen viel zu winzig und ihr Vorkommen zu unberechenbar. Was Sie aber tun können, ist das Infektionsrisiko zu minimieren. Im Folgenden finden Sie daher die wichtigsten Tipps dazu.

Vorbeugen mit Hausmitteln?

Im Internet lassen sich unzählige Heilmethoden durch die Verwendung von Alternativmedizin oder einfachen Hausmitteln finden, die gegen Nagelpilz helfen sollen. Wir möchten Ihnen nicht die Motivation nehmen sich auch diese Optionen genauer anzusehen, aber rein wissenschaftlich betrachtet gibt es Stand heute keine nachgewiesenen Methoden aus diesen Segmenten.

Fakt ist: Pilzerreger kann man nur mit speziellen Anti-Pilz-Medikamenten wirksam bekämpfen welches keines der Hausmittel beinhaltet. Dazu sollten Sie wissen, dass sämtliche Produkte mit bewiesener Wirksamkeit zuvor klinischen Tests unterzogen wurden und im Handel nur als offizielles Medizinprodukt angeboten sind. Dies gilt natürlich auch für die YogaMedic Nagelpilzkur.

Die besten 5 Alltagstipps gegen Nagelpilz

Nagelpilz ist eine unangenehme Erkrankung. Verhornte, brüchige Nägel sind vielen Menschen unangenehm und werden gern versteckt. Selbst mit einer konsequenten Behandlung kann es mehrere Monate dauern bis Ihre Nägel die volle Schönheit zurückgewonnen haben. Daher ist es umso hilfreicher zu wissen, wie Sie einem Nagelpilz effektiv vorbeugen können. Die wichtigsten Verhaltensweisen des Alltags um eine Ansteckungsgefahr zu minimieren haben wir für Sie nachstehend zusammengefasst:

1. Atmungsaktives Schuhwerk

Eine Fuß- oder Nagelpilzinfektion hat nichts mit schlechter Hygiene zu tun. Die Pilzerreger machen auch vor sauberen Füßen keinen Halt. Wichtig ist es dennoch auf das Fußklima zu achten. Tragen Sie daher keine Schuhe, in denen Ihre Füße dazu neigen stark zu schwitzen. Denn genau dieses feucht-warme Umgebungsmilieu gibt Pilzen die benötigte Lebensgrundlage. Wir raten daher von dem Gebrauch von nur wenig oder gar nicht atmungsaktiven Schuh ab. Diese Art von Schuhwerk begünstigt außerdem, dass Haut und Nagel durch die vorhandene Feuchtigkeit aufquellen und somit Pilzen eine zugänglichere Eintrittspforte bieten. Lederschuhe oder Treter aus modernen atmungsaktiven Stoffen hingegen können dem Befall mit Nagelpilz vorbeugen. Achten Sie ebenfalls darauf, dass Ihre Schuhe bequem und luftig sitzen. Andernfalls entsteht zwischen den zusammengedrückten Zehen ein geschlossener, feuchter Raum, welche die Pilzinfektion enorm fördert. Auch die Verwendung von Schuhspray zur Desinfektion soll hier kurz als vorbeugende Maßnahme erwähnt werden. Im Sommer ist es außerdem natürlich am Besten so oft es geht offene Sandalen zu tragen.

2. Kunstfasern vermeiden

Achten Sie bei Ihren Socken auf natürliche Fasern, denn Strümpfen aus z.B. Baumwolle minimieren das Risiko sich mit Nagelpilz zu infizieren. Zu den wichtigsten Eigenschaften von Naturfasern zählt die Aufnahmefähigkeit von Feuchtigkeit wodurch die Schweißbildung am Fuß gemindert wird. Hingegen lassen Kunstfasern wie Nylon die Haut weniger atmen und transportieren Feuchtigkeit nicht vom Fuß weg. Besonders in engem Schuhen sorgen Kunstfasern daher für beste Pilzbedingungen. Baumwolle hat gegenüber Kunstfasern noch einen weiteren Vorteil: Sie kann bei bis zu 60 °C gewaschen werden um die Pilzerreger abzutöten.

3. Gut trocknen

Nach dem Duschen oder Baden muss sich die natürliche Schutzschicht der Haut erst wieder langsam regenerieren. In dieser Zeit ist die Haut besonders angreifbar für Pilzerreger, welche sich in der hinterbliebenen feuchten Wärme ausgesprochen wohl fühlen.

Trocknen Sie Ihre Füße daher immer besonders gründlich ab. Gehen Sie dabei auch insbesondere in die engen Zehenzwischenräume. An diesen Stellen ist die Haut sehr weich und dünn. Pilze haben es dort besonders leicht sich erst in der Haut und von dort aus in den Nagel einzunisten. Ebenso anfällig für eine Pilzinfektion ist die Nagelfalz, also die halbmondförmige Hautfalte, an der Zehe. Optimalerweise föhnen Sie Ihre Füße vollständig trocken, nachdem Sie diese gewaschen haben und bevor Sie sich Ihre Socken anziehen.

4. Fußpilz behandeln

In den meisten Fällen geht einer Infektion mit einem Nagelpilz eine Fußpilzkrankung voraus. Daher ist es umso wichtiger bei den ersten Fußpilzsymptomen zu reagieren und eine Ausbreitung der Pilzerreger von der Haut auf den Nagel zu verhindern. Zu den wichtigsten Symptomen von Fußpilz gehören: Juckreiz, gerötete, schuppige oder nässende Stellen und die Bildung von Bläschen an der Fuß- und Zehenhaut.

Bewährte Salben gegen Fußpilz können Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhalten. Fußpilz lässt sich allgemein viel schneller und einfacher als Nagelpilz behandeln. Ignorieren Sie also nicht diese Art der effektiven Vorbeugung.

Vorbeugend empfiehlt sich weiterhin die Desinfektion der Schuhe gegen Pilze, Bakterien und Viren (z.B. mit Schuhspray) um das Risiko einer Pilzinfektion zu mindern.

5. Prävention auch innerhalb der Familie

Am besten benutzen Sie sämtliche Geräte zur Nagelpflege oder zur Entfernung von Hornhaut ausschließlich alleine und teilen Sie diese nicht mit anderen Personen. Gemeinsame Nagelscheren-Sets für die Familie sind jedoch trotzdem möglich, sofern diese nach jeder Anwendung einer Desinfizierung unterzogen werden und alle Beteiligten gesunde Nägel haben. Personen mit infizierten Nägeln sollten generell ein separates Mani- bzw. Pedikür-Set besitzen mit welchem ausschließlich die erkrankten Nägel bearbeitet werden. Damit reduzieren Sie das Übertragungsrisiko auf die gesunden Nägel und weitere Personen.

Falls Sie oder ein Familienmitglied dennoch an Nagelpilz erkrankt ist, muss versucht werden eine weitere Ansteckung zu vermeiden. Dazu sollten Strümpfe und Handtücher der betroffenen Person jeden Tag gewechselt werden. Hand- und Badetücher sowie Duschematten, die mit den infizierten Körperteilen in Kontakt getreten sind, dürfen keinesfalls von weiteren Familienmitgliedern benutzt werden. Socken und die Badtextilien müssen bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Textilien, welche kalt oder nur bei geringen Temperaturen waschbar sind, sollte zusammen mit einer speziellen Anti-Pilz-Spülung in die Waschmaschine gegeben werden.

Fazit: Sie haben es selbst in der Hand



Liebe Leserin, lieber Leser,

nun haben Sie das Rüstzeug in der Hand um einen eventuellen Nagelpilz effektiv vorzubeugen oder behandeln zu können. Denn wie Sie erfahren haben, ist diese Krankheit gut in den Griff zu bekommen wenn man überlegt und entschlossen handelt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein gutes Antipilz-Mittel der effektivste Weg für eine lokale Behandlung darstellt. Wenn Sie dazu noch einem weiteren Befall (oder Rückfall) mit Bedacht und Cleverness vorbeugen, kann der Pilzbefall am Nagel meist fast so schnell wieder verschwinden, wie er entstanden ist. Für genau diese Behandlung stellt Ihnen YogaMedic mit der Nagelpilzkur ein wirkungsvolles Behandlungsmittel zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn Sie uns darüber hinaus im Internet und auf Amazon besuchen. Dort erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrer Fuß-Gesundheit. Wir wünschen Ihnen eine gesunde Zeit und ein lebendiges Leben.

Ihr Team von YogaMedic

