Fabels en huismiddeltjes bij schimmel

Wat klopt en wat niet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen die veel verhalen horen over voetschimmel en kalknagels. Sommige kloppen, andere niet. Je leest wat er bekend is, zodat je zelf een goede keuze maakt.

Wat er verteld wordt

Wat je hoort	Wat er bekend is
Schimmel krijg je als je niet schoon bent	Klopt niet. Schimmels komen bij iedereen voor. Je krijgt het vooral door vocht, warmte en een huid die minder goed beschermt.
Elke gele, dikke nagel is een kalknagel	Klopt niet. Minder dan de helft is schimmel. Vaak komt het door druk of stoten.
Een azijnvoetenbad geneest nagelschimmel	Niet aangetoond. Het zuur komt niet tot in de nagel en kan de huid irriteren.
Teatree-olie werkt natuurlijk en is dus veilig	Het effect is niet goed aangetoond. Teatree-olie geeft vaak een allergie op de huid.
Knoflook of een smeersel met menthol op de nagel helpt	Alleen verhalen, geen bewijs. In zo'n smeersel zit geen middel tegen schimmel.
Chloor of bleek doodt de schimmel	Het beschadigt vooral je huid. Gebruik het niet.
Een potje uit de drogist geneest kalknagels	Een verzorgend middel mag volgens de wet niet beloven dat het schimmel geneest. Het kan de nagel er wel beter laten uitzien.
Schoenen in de vriezer maakt ze schimmelvrij	Klopt niet. De sporen overleven de kou en de schoenen gaan kapot.
Laserbehandeling haalt nagelschimmel weg	Niet beter dan niets doen, en duur. De huisarts raadt het af.
Als de jeuk weg is, kun je stoppen	Klopt niet. Smeer door tot een week nadat de klachten weg zijn, anders komt het terug.

Waarom het soms lijkt te werken

Voetschimmel wisselt in de loop van de tijd. Valt een middeltje samen met een rustige periode, dan lijkt het te werken. Bij nagelschimmel zie je pas na een jaar of langer of iets geholpen heeft.

Wat wel werkt

- Een antischimmelcrème van apotheek of drogist bij voetschimmel, lang genoeg gesmeerd.
- Schoenen en sokken mee aanpakken.
- Bij nagelschimmel: eerst laten onderzoeken, en zo nodig tabletten via de huisarts.
- Een dikke nagel laten dunner maken door een pedicure, tegen de druk in de schoen.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Standaard Dermatomycosen, het ProVoet-protocol Schimmelinfecties aan de voeten en het e-book Schimmelinfecties ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.