

HÜHNERAUGEN, HORNHAUT UND CO.

Gut zu Fuss – so gehts

Unsere Füsse tragen uns im Laufe des Lebens ungefähr viermal um die Erde. Das sind rund 270 Millionen Schritte! Grund genug, sich um die Füße zu kümmern. Podologin Yvonne Siegenthaler weiss, was ihnen guttut.

Rund ein Drittel aller Menschen klagt über Fussprobleme. Zu Tage treten sie oft erst im Erwachsenenalter. «Eigentlich bräuhete es Aufklärung über Fussgesundheit bereits für das Kleinkindalter», mahnt Podologin Yvonne Siegenthaler. «Doch Eltern werden oft erst durch die eigenen Fussprobleme sensibilisiert», so die Expertin. Vorbeugen – sei es durch das richtige Schuhwerk oder die nötige Pflege – ist das A und O für gesunde Füsse.

Frauen finden öfter den Weg zur Podologie, doch auch Männer legen immer mehr Wert auf gepflegte Füsse. «Eine medizinisch kompetente und professionelle Behandlung garantiert, dass die Füsse als wichtiger und komplexer Bestandteil des Bewegungsapparates optimal funktionieren», erklärt Siegenthaler. Tatsache ist aber, dass über 45-Jährige die grösste Kundengruppe ausmachen. «Besser wäre, man würde den Podologetermin fix bereits ab dem mittleren Alter einplanen, genauso wie wir regelmässig zur Dentalhygienikerin gehen.»

Nach einer eingehenden Untersuchung behandelt die Podologin ein breites Spektrum an Fussbeschwerden: Veränderungen oder Erkrankungen im Nagelbereich, eingewachsene oder verdickte Zehennägel, Nagelpilze, übermässige Hornhaut oder Schwielen sowie Hühneraugen

(Clavi). Darüber hinaus wendet die Podologie Methoden wie Orthonyxie (spezielle Spangentechnik bei eingewachsenen Nägeln), Verbands- und Orthesentechnik (für Zehenkorrektur und Druckentlastung) und Nagelprothetik (künstlichen Nagelersatz) an.

Übermässige Hornhaut sei einer der häufigsten Gründe für einen Termin, so Siegenthaler. Diese entsteht durch ein Zusammenspiel von trockener Haut, Druckbelastung und Reibung. Sie kann mit der podologischen Skalpell-Technik abgetragen werden. Um Hornhaut vorzubeugen, ist unter anderem die Passform der Schuhe entscheidend: Der Fuss braucht ausreichend Platz zwischen dem grossen Zeh und der Schuhspitze. Beim Feilen sollte nicht zu viel gehobelt werden. Besser ist es, nur das Nötigste zu entfernen und die Haut mit ureahaltiger Lotion zart zu pflegen.

Eingewachsene Nägel – aufgepasst! «Nägel immer in gerader Form und



Yvonne Siegenthaler ist Podologin und Mitglied des Zentralvorstands des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV.

die Ecken nicht zu tief schneiden», rät Siegenthaler. Auch sollten sie nicht zu kurz geschnitten werden, sonst ist der Zeh nicht ausreichend gegen den Druck des Schuhs geschützt. Das kann zu schmerzhaften Entzündungen im Nagelbett führen.

Hühneraugen entstehen, wenn eine Hautstelle über längere Zeit Druck und Reibung ausgesetzt ist. Bei der Behandlung rät die Podologin von Hühneraugenpflastern ab. «Die Inhaltsstoffe solcher Pflaster sind zu aggressiv», erklärt Siegenthaler. «In der Podologie können Hühneraugen ebenfalls mit dem Skalpell entfernt werden.»

Das diabetische Fussyndrom (DFS) bildet ein wachsendes Behandlungsfeld der Podologie. Es tritt oft bei Diabetes Typ 2 auf. Am diabetischen Fuss können Wunden oder Verletzungen durch ein eingeschränktes Schmerzempfinden verzögert oder nicht bemerkt werden und schlecht abheilen. Durch eine rechtzeitige Behandlung kann eine Amputation vermieden werden. Behandlungen mit dem DFS



können unter gewissen Voraussetzungen durch Podologinnen und Podologen HF oder SPV über die Krankenkasse abgerechnet werden.

In jedem Fall lohnt es sich, seinen Füssen genügend Sorge zu tragen: Das Trocknen der Zehenzwischenräume nach dem Duschen und das Eincremen gehören zur täglichen Routine. Ab und an ein Fussbad entspannt nicht nur die Füsse, sondern auch das Gemüt. Und: Um Nagelpilz und Warzen zu verhindern, sind in Hallenbädern und Umkleidekabinen Badeschuhe empfehlenswert. So läuft's mit den Füssen rund.

ALINE SPESCHA

CHECK

Podologie vs. Kosmetische Fusspflege

Podologie steht für «Medizinische Fusspflege» und ist in den kantonalen Gesundheitsgesetzen geregelt. Für die selbstständige Ausübung ist eine Bewilligung erforderlich. Podologinnen sind Fachleute für alle möglichen Fussbeschwerden und deren Prävention. Die Berufslehre dauert drei Jahre und schliesst mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis (EFZ) ab. Die Weiterbildung zur dipl. Podologin HF erfolgt berufsbegleitend während drei Jahren an einer Höheren Fachschule.

In der kosmetischen Fusspflege gibt es keine reglementierten Ausbildungen.

Die kosmetische Fusspflege befasst sich ausschliesslich mit pflegerischen und dekorativen Behandlungen am gesunden Fuss und im Wellness-Bereich.



DASZELT
**X-MAS
SHOW**
DINNERSPEKTAKEL

Media Partner

Blick

SCHWEIZER
ILLUSTRIERTE

Ihr Weihnachtessen
in **DASZELT**
Nov. & Dez. 2023

ZÜRICH-THALWIL
CHILBIPLATZ

SOLOTHURN
AM BASELTOR

BERN
ALLMEND

BASEL-BIRSFELDEN
BIRS KRAFTWERK INSEL

x-mas-show.ch | daszelt.ch