

# Mit gepflegten Füssen durch den Winter

Unsere Füsse – sie tragen uns tagtäglich durchs Leben. Das bedeutet, dass der Mensch im Laufe seines Lebens im Durchschnitt fast viermal um die Erde geht. Selbst ein bequemer Büromensch setzt täglich rund 1000-mal einen Fuss vor den anderen.

Der Winter steht vor der Tür, und die Füsse werden wieder in dicke Socken und warme Schuhe gepackt. Meist verbringen sie dort den grössten Teil des Tages und werden erst abends wieder ausgepackt. Die Socken und warmen, gefütterten Winterschuhe sind oft enganliegend und wenig atmungsaktiv, was zu unangenehmen Druckstellen und Hornhaut führen kann. Zudem können Hitzestau und fehlende Luftzirkulation Schwiessfüsse verursachen.

Für den ganzen Körper und speziell für unsere Füsse ist der Winter eine grosse Herausforderung. Daher erstaunt es doch sehr, dass wir sie eher stiefmütterlich behandeln. Auch wenn wir die Füsse jetzt verstecken können, dürfen wir sie keineswegs vernachlässigen. Fussbäder, tägliches Eincremen und eine regelmässige Pflege sind jetzt besonders wichtig.

Wer dies nicht in eigener Regie tun will oder kann, gönnt sich am besten eine Behandlung bei einer Podologin oder einem Podologen. Nach einer eingehenden Anamnese beraten diese die Patientinnen und Patienten und behandeln ein breites Spektrum an Fussbeschwerden. Seien es Veränderungen oder Erkrankungen im Nagelbereich, eingewachsene oder verdickte Zehennägel, Nagelpilze, übermässige Hornhaut oder Schwielen sowie Hühneraugen (Clavi), die fachgerecht entfernt werden.

Dabei werden Methoden wie die Orthonyxie (spezielle Spangentechnik bei eingewachsenen Nägeln), Verbands- und Orthesentechnik (für Zehenkorrektur und Druckentlastung), und Nagelprothetik (künstlicher Nagelersatz) angewandt. Therapeutische Fuss- und Unterschenkel-Massagen werden in der Nachbehandlung



eingesetzt oder dienen der Steigerung des Wohlbefindens. Obwohl Podologinnen und Podologen darauf spezialisiert sind, Füsse mit Problemen zu behandeln, helfen sie auch gesunden Füssen. Gerne verschönern sie diese mit einer wohltuenden Behandlung.

Adressen unter [www.podologie.ch](http://www.podologie.ch)



Yvonne Siegenthaler-Matter,  
Mitglied des Zentralvorstandes  
des Schweizerischen  
Podologen-Verbandes SPV