

Podologie Schweiz



9|2025

Offizielles Organ des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV



**Wechseljahre: Ein natürlicher
Wandel im Leben der Frau**

Über zwei Jahrzehnte am
«Kompetenzzentrum» für Podologie –
Interview mit Roger Meier



 greco

STERN PODIA 

Zeit für einen neuen Stuhl?

Starke Eintauschangebote - wir nehmen Ihren alten gerne zurück!



STERN PODIA 

Graphite



STERN PODIA 

Zephir



STERN PODIA 

Alaska

GRECO AG - SEIT 1987
DANKE FÜRS VERTRAUEN

 greco  peditech

Neuer Rektor an der Berufsschule Zofingen



Mein Name ist Gerrit Künzel, 40 Jahre jung, verheiratet und seit 1. August 2025 neuer Rektor der Berufsschule Zofingen. Wenn ich nicht gerade schreibe, organisiere oder Ausbildungen plane, dann bin ich ganz einfach Papa. Die Füsse und Beine meines dreijährigen Sohnes sind zwar noch klein und kurz, aber er hält mich trotzdem auf Trab. Es macht Freude, ihn beim Grösserwerden und Lernen zu begleiten, genau wie bei unseren Lernenden.

Mein Vorgänger, Roger Meier, hat die Berufsschule während 21 Jahren erfolgreich geleitet (siehe Interview in dieser Ausgabe S. 8). Von ihm habe ich das Ruder, zusammen mit zwei neuen Konrektoren und dem Leiter

Zentrale Dienste, übernommen. Die Übergabe von Roger an mich erfolgt in einem sehr wertschätzenden Rahmen. Wir haben das gemeinsame Ziel, Bewährtes zu erhalten und gleichzeitig Raum für neue Impulse zu schaffen. Marcel Brutsche ist neu Konrektor Berufsfelder und unterstützt in dieser Funktion den hochdekorierten Abteilungsleiter André Hug. Rafael Reinert ist neuer Konrektor Allgemeine Bildung (ABU, Sport, Berufsmatur).

Manchen Podologinnen und Podologen dürfte ich nicht ganz fremd sein. Ich habe 18 Jahre lang an der Berufsschule Zofingen in der Grundbildung ABU unterrichtet und in der Podologie HF rund 100 Studierenden das Schweizer Rechtssystem nähergebracht. Ich durfte spannende Diplomarbeiten in der Podologie HF begleiten und erhielt dadurch einen vertieften Einblick in den abwechslungsreichen und anspruchsvollen Alltag in einer Podologiepraxis.

Die gesamte Ausbildung für Podologie, vom EFZ bis zur HF, ist an der Berufsschule Zofingen und Weiterbildung Zofingen beheimatet, was mir einige Einblicke ermöglicht. Was mich an der Podologie besonders fasziniert, ist die Verbindung von medizinischem

Fachwissen, handwerklicher Präzision und menschlicher Nähe. Die Arbeit mit Menschen, die oft über das rein Physische hinausgeht, verlangt Empathie, Sorgfalt und ein tiefes Verständnis für individuelle Bedürfnisse – Eigenschaften, die ich sehr schätze und weiterhin bei unseren Lernenden fördern möchte. Auch wenn KI momentan in aller Munde ist, so wird sie diese Eigenschaften nie lernen. Sie wird auch keine Behandlungen am Menschen mit dem einzigartigen Wohlfühlcharakter durchführen können, den man bei jeder Behandlung spürt.

Denn auch ich geniesse seit einigen Jahren die rund einstündigen Sitzungen bei der Podologin meines Vertrauens und freue mich jeweils, die Räumlichkeiten wie auf Wolken zu verlassen. Das ist Wellness für die Füsse, die ich mir alle fünf Wochen mit Freude gönne.

Ich freue mich auf die kommenden Aufgaben, den Dialog mit Ihnen und darauf, die Zukunft der Podologie gemeinsam mit allen in die Ausbildung involvierten Personen aktiv mitzugestalten.

Gerrit Künzel
Rektor Berufsschule Zofingen (BSZ)

Impressum

9 | 2025, November 2025, 49. Jahrgang
Erscheinungsweise: 10-mal jährlich
Auflage: 1000 Exemplare
Redaktionsschluss für 10 | 2025: 6. November 2025
Inserateschluss für 10 | 2025: 25. November 2025
Offizielles Organ des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV

Fachredaktion
Yvonne Siegenthaler, Mitglied Zentralvorstand

Verlag | Inserateverwaltung
Schweizerischer Podologen-Verband SPV | Bahnhofstrasse 7b | 6210 Sursee
Tel. 041 926 07 61 | sekretariat@podologie.ch | www.podologie.swiss

Redaktion | Layout
wamag | Walker Management AG | Bahnhofstrasse 7b | 6210 Sursee
Tel. 041 926 07 70 | redaktion@podologie.ch

Druck
Multicolor Print AG | Sihlbruggstrasse 105a | 6341 Baar

Copyright
Die Rechte des Herausgebers und der Autoren bleiben vorbehalten. Eine allfällige Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung der Autorenschaft oder des Herausgebers ist nicht gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Verband	
Regionalgruppe Zentralschweiz: Fortbildung «Stress und Erschöpfung aus Sicht der funktionellen Medizin»	4
Bildungskonferenz des SPV 2025	5
Regionalgruppe Zürich: After Hour	5
Ein inspirierendes Hygieneseminar mit neuen Perspektiven	6
Veranstaltungen und Termine 2025/2026	7
Über zwei Jahrzehnte am «Kompetenzzentrum» für Podologie	8
Werden Sie mit Ihrer Praxis Kollektivmitglied des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV	11
Fachbericht	
Wechseljahre: Ein natürlicher Wandel im Leben der Frau	12
Erst Menopause, dann Arthrose	15
Weiterbildung	
Kinästhetik-Grundkurs für Podolog:innen	16
Fatigue Syndrom – wenn auf einmal Körper und Geist streiken	18

Regionalgruppe Zentralschweiz: Fortbildung «Stress und Erschöpfung aus Sicht der funktionellen Medizin»

Vorstand der Regionalgruppe Zentralschweiz

Am Samstag, 30. August 2025, trafen sich die Mitglieder der Regionalgruppe Zentralschweiz sowie weitere Teilnehmer:innen in Sarnen zu einer Weiterbildung mit Dr. med. Mirja Effing. Die Ärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzqualifikation in funktioneller Medizin gab spannende Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Stress, Erschöpfung und körperlicher Gesundheit.

Zu Beginn erläuterte Dr. Effing die Rolle des vegetativen Nervensystems mit seinen beiden Hauptakteuren, dem Sympathikus («Gaspedal») und dem Parasympathikus («Bremse»). Anhand anschaulicher Beispiele zeigte sie, wie anhaltender Stress das Gleichgewicht dieser beiden Systeme stören kann – mit weitreichenden Folgen für Körper und Psyche. Schlafstörungen, Erschöpfung, erhöhte Infektanfälligkeit oder Konzentrationsprobleme sind nur einige der möglichen Auswirkungen.

Chronischer Stress und Entzündungen verstärken sich wechselseitig. Beides hemmt die Verdauung, fördert Muskel- und Knochenabbau und schwächt das Immunsystem. Eine «stille Entzündung» (silent inflammation) kann so begünstigt werden – oder durch einen dauerhaft erhöhten Sympathikuston selbst entstehen – und vielfältige chronische Erkrankungen nach sich ziehen. Früher half dieser Alarmmodus bei Flucht und Erholung, doch anhaltend senkt er den Serotoninspiegel und erschöpft Körper und Psyche.

Ein zentraler Punkt des Vortrags war die Bedeutung des Schlafs. Während wir schlafen, regeneriert sich der Körper, Hormone steuern die Zellreparatur und stärken das Immunsystem. Wird der Schlaf durch chronischen Stress gestört, entstehen Stoffwechselveränderungen, die langfristig Krankheiten begünstigen können.



Dr. med. Mirja Effing

führt eine eigene Praxis in Immenstadt im Allgäu und bietet dort das gesamte Spektrum der hausärztlichen Versorgung an.

Die Rolle der Mitochondrien

Spannend war auch der Einblick in die Arbeit der Mitochondrien – den «Kraftwerken» unserer Zellen. Sie erzeugen Energie (ATP) für zentrale Körperfunktionen. Werden sie durch Stress, Umweltgifte oder schlechte Ernährung geschwächt, kann ein chronischer Energiemangel entstehen. Die funktionelle Medizin geht diesen Ursachen nach.

Wege aus der Stressfalle

Im zweiten Teil stellte die Referentin verschiedene Wege vor, um dem Stress aktiv entgegenzuwirken. Wir können viel tun, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Funktionelle Medizin schaut dabei nicht nur auf Symptome, sondern auf Ursachen. Typische Ansatzpunkte sind:

- **Entspannung:** Atemübungen, Meditation, Yoga oder Qigong
- **Schlafhygiene:** Regelmässige Schlafenszeiten, Vermeidung von Blaulicht am Abend, kurze Pausen im Alltag.
- **Ernährung:** Eine anti-entzündliche Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten (Olivenöl,

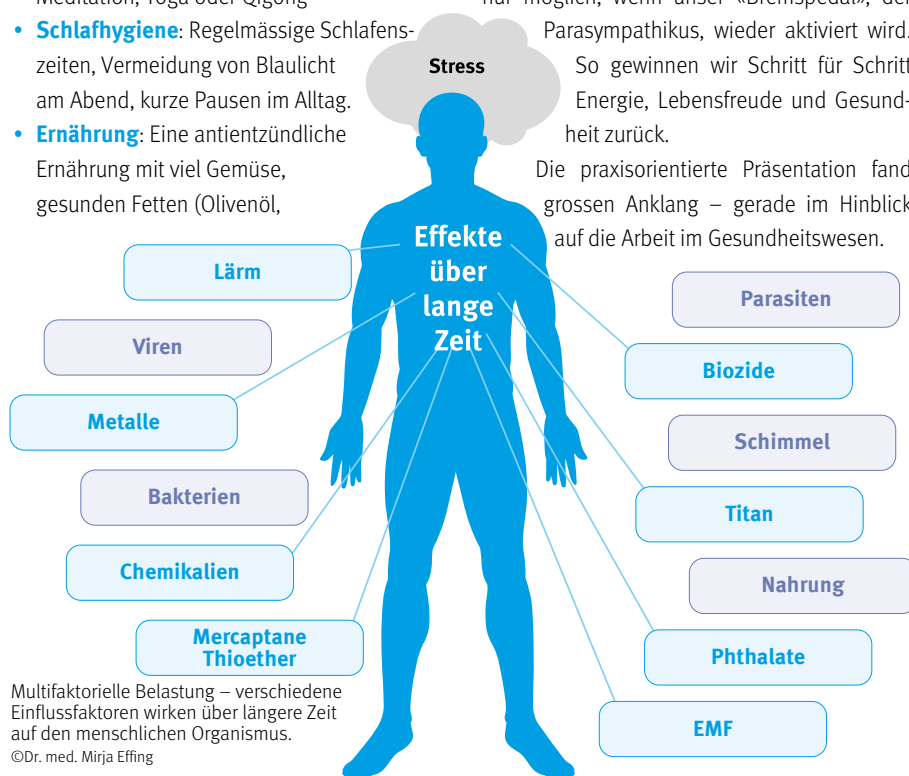
Omega-3), wenig Zucker und wenigen Fertigprodukten.

- **Bewegung:** Sanfte, regelmässige Bewegung wie Spaziergehen oder Schwimmen fördert die Regeneration.
- **Mikronährstoffe:** Vitamin D, Kreatin, Phosphatidylcholin, Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren und vieles mehr können die Zellkraftwerke unterstützen.
- **Naturheilkunde:** Pflanzliche Präparate wie Lavendel, Ashwagandha oder Rhodiola können beruhigend wirken.

Zum Abschluss betonte Dr. Effing, dass Stress im modernen Alltag nicht völlig vermeidbar sei – wohl aber der Umgang damit. Indem wir auf Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung achten, stärken wir unsere innere Widerstandskraft. Heilung und Regeneration sind nur möglich, wenn unser «Bremspedal», der

Parasympathikus, wieder aktiviert wird. So gewinnen wir Schritt für Schritt Energie, Lebensfreude und Gesundheit zurück.

Die praxisorientierte Präsentation fand grossen Anklang – gerade im Hinblick auf die Arbeit im Gesundheitswesen.



Bildungskonferenz des SPV 2025

Yvonne Siegenthaler, Mitglied Zentralvorstand/Fachredaktion

Die jährliche Bildungskonferenz des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV fand am 24. Oktober 2025 in Luzern statt. Der Präsident der Bildungskonferenz und Vizepräsident des SPV, Mario Malgaroli, begrüßte im Radisson Blu Hotel 52 diplomierte Podologinnen und Podologen HF. Schwerpunkte bildeten der Bildungsgang Podologie HF und der Podologie EFZ-Verein.

Das Ziel des Anlasses bestand in erster Linie darin, die Mitglieder der Bildungskonferenz über die wichtigsten Abläufe des aktuellen Bildungsgangs Podologie HF zu orientieren. Mario Malgaroli hiess alle, speziell auch André Hug vom Bildungszentrum Zofingen (BZZ), herzlich willkommen. In Abwesenheit von Roger Meier informierte Hug über den Bildungsgang 2024–2027. Trotz Amtsübergabe an den neuen Rektor, Gerrit Künzel, hält Roger Meier das Mandat für den aktuellen Lehrgang Podologie HF noch inne.

Rückblick auf das erste Jahr, Ausblick auf das zweite Jahr

54 Studierende starteten den Bildungsgang, aktuell sind 47 in zwei Klassen eingeschrieben. Hug wies darauf hin, dass im ersten Studienjahr einzelne Falldokumentationen oder Lernjournale zurückgewiesen oder abgelehnt werden mussten. Er rief deshalb zu einer sorgfältigen Prüfung vor der Abgabe auf. Gemeinsam mit Zentralvorstandsmitglied Denise Aebi besuchte er im 2. Semester 22 Podologiepraxen. Die meisten präsentierten sich sehr mo-

dern, stilvoll und zeitgemäss – ein positives Aushängeschild für den Beruf. Bei sieben Praxen gab es kleinere Beanstandungen, etwa bei der Medikamentenbeschriftung. Danach folgte ein Rückblick auf die Zwischenprüfungen nach dem zweiten Semester. 22 Kandidat:innen mussten die Prüfung in Betriebsführung wiederholen. André Hug zeigte sich angesichts der angebotenen Stützkurse erstaunt darüber und betonte, dass Fleissarbeit auch in der Buchhaltung nötig sei. Das Niveau der höheren Fachschule bleibe hoch und sei kein Selbstläufer – vielleicht gelte es, bestehende Blockaden zu lösen.

Im zweiten Jahr liegen die Schwerpunkte ab März 2026 auf den Wiederholungsprüfungen und der Diplomarbeitsvorbereitung. Die Zwischenprüfungen und Berufsbildnerkurse finden im Juni 2026 statt. André Hug wies darauf hin, dass künftig weniger Unterrichtsstunden an Samstagen stattfinden. Die nächste Sitzung der Fachpersonen und Praxisausbilder:innen findet am **7. September 2026** in Zofingen statt.

Podologie EFZ-Verein

Mario Malgaroli berichtete von mehreren Gesprächen mit dem Podologie EFZ-Verein im vergangenen Jahr. Dieser fordert weiterhin eine Anpassung der Risikopatient:innen-Liste und ist der Meinung, dass Podologinnen und Podologen EFZ über dieselben Kompetenzen verfügen wie Podologinnen und Podologen SPV. Dazu hat unter anderem ein Online-Meeting mit den Verantwortlichen des Vereins und einigen Podologinnen HF stattgefunden. Leider wurden dabei keine Fortschritte erzielt, der Verein hält an seinen Forderungen fest. Im November 2025 initiiert der Verein einen runden Tisch mit Akteuren des Gesundheitswesens. Der SPV wird dabei seitens der Organisation Podologie Schweiz (OPS) durch Mario Malgaroli und Nina Hänslı vertreten. Im weiteren Verlauf des Nachmittages gab Mario Malgaroli ein Update zur KVG-Abrechnung und den Tarifverhandlungen, zudem wurde das Fortbildungsprogramm 2026 vorgestellt. Zum Abschluss dankte er den Anwesenden für die Aufmerksamkeit und wünschte eine gute Heimreise.

Regionalgruppe Zürich: After Hour

Fabia Acs, Vorstand Regionalgruppe Zürich

Die vom Vorstand der Regionalgruppe Zürich organisierte After Hour – ein gemütliches Beisammensein unter Berufskolleginnen nach dem Feierabend – fand am 18. September 2025 im behaglichen und traditionsreichen Restaurant Federal im Zürcher Hauptbahnhof statt. Das Lokal mit seinen typisch schweizerischen Gerichten bot den idealen Rahmen für einen regen Austausch in einer angenehmen Atmosphäre. Die Runde war dieses Mal leider klein, auch deshalb, weil einige der Angemeldeten krank-

heitsbedingt absagen mussten. Nichtsdestotrotz nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit für intensive Gespräche, und es entwickelte sich ein spannender und lebendiger Abend. Da unter den Anwesenden auch HF-Studierende waren, wurden gleich zu Beginn einige Themen in Bezug auf diesen höheren Bildungsgang besprochen. Daraus resultierte eine interessante Diskussion über Wundversorgung und Hygiene in der Podologie. Verkaufsgespräche im Betrieb wurden ebenfalls engagiert diskutiert,



Erfahrungen dazu geteilt und wertvolle Impulse und Ideen eingebracht.

Obwohl nur wenige Teilnehmende vor Ort waren, war die Stimmung ausgezeichnet – offen, kollegial und motivierend. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren und mit ihren interessanten Inputs zum gelungenen Abend beigetragen haben!

Ein inspirierendes Hygieneseminar mit neuen Perspektiven

Jasmine Siegenthaler, Mitglied Zentralvorstand, Ressort Weiterbildung

Am Samstag, 11. Oktober 2025, fand in Zofingen erneut das Seminar «Hygiene und Sterilisation in der Podologiepraxis» statt. Es widmete sich wiederum der Wiederaufbereitung und Sterilisation von Medizinprodukten. Besonders lehrreich war der praxisnahe und gleichzeitig kontrollorientierte Blickwinkel der beiden engagierten, auf Hygiene spezialisierten Fachpersonen Veton Loki und Sabine Bittner, die mit ihren Ausführungen durch den interessanten Vormittag führten.

Als wesentlicher Bestandteil der modernen und zeitgemässen Podologiepraxis steht ein entsprechendes Hygienekonzept verstärkt im Fokus. Der umfassende Schutz von Patient:innen sowie des Praxisteams vor Infektionen hat oberste Priorität. Massgeblich ist dabei die Verringerung von Infektionsrisiken und die korrekte hygienische Aufbereitung von Medizinprodukten. Die Referentin und der Referent gaben Anregungen, wie Podologinnen und Podologen die Perspektive von Kontrolleur:innen ihrer eigenen Arbeit einnehmen können – mit wertvollen Hinweisen, wie Hygienestandards nicht nur eingehalten, sondern auch verbessert werden können.

Sie zeigten auf, worauf die Aufsichtsbehörden – insbesondere auf kantonaler Ebene – achten, und informierten die Teilnehmenden über die aktuellen Änderungen und Auflagen, welche seitens Swissmedic für podologische Praxen relevant sind. Es wurden gesetzliche

Grundlagen vermittelt, die korrekte Aufbereitung der Instrumente aufgezeigt und die Routineüberwachung der Geräte analysiert.

Anforderungen an den Laborraum

Ein besonderes Augenmerk lag auf den baulichen und organisatorischen Anforderungen eines Laborraums:

- **Fenster im Labor** müssen, um eine hygienisch einwandfreie Umgebung sicherzustellen, mit einem **Fliegenschutzgitter** versehen sein.
- Türen sollten **geschlossen gehalten** werden. Alternativ kann zur Trennung der Arbeitsbereiche eine **Schiebetüre** installiert werden.
- **Alle Flächen** – insbesondere Arbeitsflächen und Ablagen – müssen, um die hygienischen Anforderungen der Wiederaufbereitung zu erfüllen, **leicht abwischbar und desinfizierbar** sein.

Diese scheinbar kleinen Details tragen wesentlich dazu bei, den gesamten Aufbereitungsprozess sicher, nachvollziehbar und regelkonform zu gestalten.

Ein Seminar mit Mehrwert

Das Seminar hat eindrücklich gezeigt, wie wichtig es ist, Hygiene als gelebte Verantwortung zu verstehen und nicht bloss als Pflicht. Durch den Austausch mit der Dozentin und dem Dozenten erhielten die Teilnehmenden neben fundiertem theoretischem Wissen auch konkrete, umsetzbare Tipps für den Praxisalltag. Die neue Sichtweise – die einer Kontrollperson – half, die eigenen Abläufe kritisch zu hinterfragen und Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen. So wurde das Seminar nicht nur zu einer Fortbildung, sondern zu einer echten Inspiration für die tägliche Arbeit in der Podologiepraxis.



Als Hygienespezialist ging Veton Loki unter anderem darauf ein, welche Änderungen und Auflagen der Swissmedic für Podologiepraxen relevant sind.



Sabine Bittner, Hygieneberaterin, erläuterte anschaulich die wesentlichen Anforderungen an einen Laborraum.

Veranstaltungen und Termine 2025/2026

Stand vom 04.11.2025, Terminänderungen vorbehalten.

Anlass/Veranstalter	Datum/Zeit	Thema	Ort
Sitzung des Zentralvorstandes	11.12.2025, 13.00 Uhr	(anschliessend Weihnachtsessen)	Sursee
Verbandskonferenz	25.11.2025, 14.00 – 18.00 Uhr		Zofingen
Sitzung Kurskommission ÜK	25.11.2025, 18.00 Uhr		Zofingen
Überbetriebliche Kurse ÜK	Siehe Grafik zur ÜK-Planungsübersicht 2021-2028 unter podologie.swiss, Rubrik Ausbildung > Grundbildung		
15. Jahreskongress	22.11.2025, 08.30 Uhr		Baden
Weiterbildungen des SPV	31.01.2026, 09.00–12.00 Uhr	Fatigue Syndrom – wenn auf einmal Körper und Geist streiken	Zofingen
	Start am 20.02.2026, alle Daten: podologie.swiss/agenda	Kinästhetik-Grundkurs für Podolog:innen	Zofingen
	Start am 21.08.2026, alle Daten: podologie.swiss/agenda	Kinästhetik-Grundkurs für Podolog:innen	Zofingen
OKP-Tarifschulung	21.09.2026, 18.00 – 20.00 Uhr		Online
Regionalgruppe Aargau-Solothurn *	06.12.2025, 10.00 Uhr	Fachvortrag «Fuss-Gymnastik»	Rheinfelden
Regionalgruppe Basel *	28.11.2025, 19.00 Uhr	Chlausehock, Ad Pedes Podologie	Arllesheim
Regionalgruppe Bern *	26.02.2026, 18.30 Uhr	Regionalgruppenversammlung	
	29.04.2026, 18.30 Uhr	DV-Vorbesprechung	Online
	18.06.2026, 18.30 Uhr	Praxisabend	
	21.08.2026, 18.30 Uhr	Sommeranlass	
	13.11.2026, 18.30 Uhr	Chlousehöck	
Regionalgruppe Ostschweiz *	05.12.2025, 18.00 Uhr	Chlausehöck, Restaurant Post	Eschlikon
Regionalgruppe Zentralschweiz *	28.11.2025, 18.00 Uhr	Fondue-Plausch, Landgasthof Schlüssel	Alpnach
	27.02.2026, 18.30 Uhr	Regionalgruppenversammlung	Altendorf
	20.05.2026, 19.00 Uhr	DV-Vorbesprechung	Online

*Sobald weitere Daten oder Aktualisierungen der Regionalgruppenanlässe definitiv bestätigt sind, werden diese auf der Website aufgeschaltet.



Schweizerischer
Podologen-Verband SPV



Stellenangebote

Die aktuellen Stellenangebote finden Sie auf der Website unter der Rubrik «Stellen-/Raumangebote». podologie.swiss/stellen-und-raumangebote

Haben Sie Fragen? Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf: sekretariat@podologie.ch

Über zwei Jahrzehnte am «Kompetenzzentrum» für Podologie

Interview: Yvonne Siegenthaler, Mitglied Zentralvorstand/Fachredaktion

Wir blicken mit Roger Meier auf über zwei Jahrzehnte Weiterentwicklung der podologischen Ausbildung zurück. Im folgenden Interview erzählt der frühere Rektor der Berufsschule Zofingen von prägenden Meilensteinen, Entwicklungen und Erfolgen.

Roger Meier ging per Ende Schuljahr 2024/2025 nach 21 Jahren als Rektor der Berufsschule Zofingen in Pension. Er führte die Schule mit grossem Engagement, Dynamik und Umsicht und erweiterte das Bildungsangebot fortlaufend mit neuen Berufsfeldern – unter anderem mit der Podologie. Seinem Nachfolger, Gerrit Künzel, steht er für Spezialaufgaben noch ein weiteres Jahr zur Verfügung. Zudem führt er den aktuellen HF-Studiengang Podologie als Bildungsgangleiter zu Ende und bleibt dafür Ansprechperson.

Auch ich durfte in den letzten Jahren mit Roger Meier zusammenarbeiten und habe sein Engagement für die Podologie sehr geschätzt. Nun schaue ich im Interview mit ihm zurück auf seine überaus erfolgreiche Tätigkeit am «Kompetenzzentrum» für Podologie – von den Anfängen bis zu aktuellen Entwicklungen und Chancen.

Roger, kanntest du den Beruf der Podologin/des Podologen bereits – oder war er anfangs Neuland für dich?

Ich kannte den Beruf damals nicht genau und habe ihn, wie so viele andere Leute, mit der kosmetischen Fusspflege verwechselt.

Was bedeutet Podologie für dich persönlich?

Die fundierten Behandlungen der Füsse durch Podologinnen und Podologen sind in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Menschen können dank diesen sehr gut ausgebildeten Fachkräften ihren Lebensalltag deutlich besser meistern. Der tolle Beruf hat sich mittlerweile in der Gesundheitsbranche mehr als etabliert.

Wie kam es 2005 zum Standortwechsel der Podologie-Ausbildung von Olten nach Zofingen?

Der Wechsel von der Gewerblich-Industriellen-Berufsschule Olten an die Berufsschule Zofingen hing direkt mit der Ablösung der verbandsinternen SPV-Ausbildung (Abschluss Podologin/Podologe SPV) zugunsten der EFZ-Ausbildung zusammen. Für die EFZ-Ausbildung benötigte es Räume für die Überbetrieblichen Kurse (ÜK), die in Olten schlicht fehlten. Zofingen bot die nötige Infrastruktur und überzeugt bis heute durch die zentrale Lage sowie die sehr gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und insbesondere auch mit dem PW. Die Berufsschule Zofingen beschult deshalb so viele interkantonale Berufsfelder.

Welche Hürden und Herausforderungen gab es beim «Umzug»?

Es gab keine grossen Hürden. Ich konnte die damaligen Entscheidungsträger in Zofingen sehr schnell von dieser einmaligen Chance überzeugen und innert kürzester Zeit die notwendigen Investitionen für die Praxisräume, die Unterrichtszimmer und das Materiallager bereitstellen. Die Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV lief wie auch bei vielen darauffolgenden Projekten Hand in Hand. Sowohl die damaligen Lernenden als auch die Lehrpersonen haben sich innert kürzester Zeit

in der Berufsschule Zofingen zurechtgefunden.

2021 wurde der revidierte Lehrplan eingeführt und umgesetzt. Der Schulunterricht ist seither nach den wichtigsten Handlungskompetenzen einer angehenden Podologin, eines angehenden Podologen ausgerichtet. Wie bedeutend war diese Neuerung und was brachte sie mit sich?

Der Unterricht ist mittlerweile nicht mehr wie früher in einzelne Fächer aufgeteilt, sondern



Roger Meier, abgetretener Rektor der Berufsschule Zofingen

eben in Handlungskompetenzen. Als handlungskompetent gilt, wer berufliche Aufgaben und Tätigkeiten eigeninitiativ, zielorientiert, fachgerecht und flexibel ausführt. Die schulische Ausbildung ist dadurch deutlich näher an die praktische Ausbildung im Betrieb gerückt. Für die Lernenden ist diese Neuerung somit eine wesentliche Vereinfachung. Für die Verantwortlichen des SPV und jene der Berufsschule Zofingen sowie insbesondere für die Lehrpersonen war der Wechsel jedoch mit einem enormen Initialaufwand verbunden. In unzähligen Arbeitsstunden wurde dieser neue Lehrplan entwickelt, die dazu notwendigen Unterlagen erstellt und der Unterrichtsstoff auf die einzelnen Lehrpersonen verteilt. Mit dem Wechsel zum handlungskompetenzorientierten Unterricht benötigte es zusätzlich zu unseren Fachspezialistinnen und Fachspezialisten auch topausgebildete Podologinnen und Podologen als Lehrpersonen. Mittlerweile unterrichten bereits zwei Podologinnen mit HF-Abschluss erfolgreich an der Berufsschule Zofingen.

Neben zahlreichen Verbandsaktivitäten finden in Zofingen auch die überbetrieblichen Kurse statt. Was kannst du dazu sagen?

Die beiden Räume für die ÜK wurden damals nach den strengen Vorgaben des SPV eingerichtet. Sie sind heute noch in einem tadellosen Zustand und entsprechen den hohen

Anforderungen. Ich glaube, dass sowohl die Lernenden als auch die ÜK-Lehrpersonen gerne an der Berufsschule Zofingen sind, denn sie schätzen die gute Infrastruktur und die wertschätzende Kultur.

Du warst an der Lancierung des HF-Studiengangs Podologie beteiligt: Wie ist der Studiengang entstanden? Wer beteiligte sich am Aufbau – und wo lagen die Stolpersteine?

Von Seiten des SPV war insbesondere Mario Malgaroli die treibende Kraft. Er wurde stark von der Geschäftsstelle des SPV und auch von weiteren Personen, welche damals verschiedene Chargen im Verband innehatten, unterstützt. Von Seiten der Berufsschule waren André Hug und ich gefordert. Die grösste Schwierigkeit bestand damals im langwierigen Anerkennungsverfahren durch den Bund. Unzählige Dokumente mit entsprechenden Nachweisen mussten wir im Laufe des ersten Bildungsgangs abliefern. Zahlreiche Unterlagen hatten wir dabei eigenständig zu erarbeiten, da es keine andere vergleichbare HF-Ausbildung in der Podologie gibt.

Worauf blickst du besonders stolz zurück?

Das Berufsfeld Podologie ist in Zofingen mit knapp 150 EFZ-Lernenden und rund 50 HF-Studierenden ein Leuchtturm. Da zusätzlich zum Unterricht auch viele Tätigkeiten des SPV – wie die ÜK-Teile der verschiedenen Qua-

lifikationsverfahren, Tagungen und Sitzungen – in unseren Räumlichkeiten in Zofingen stattfinden, ist die Berufs- und Weiterbildung Zofingen zur Drehscheibe in der Podologie geworden.

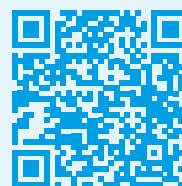
Wie hast du die Zusammenarbeit mit dem SPV erlebt?

Die Zusammenarbeit war vom ersten Tag an vorbildlich. Ich kann mich nicht an eine Unstimmigkeit mit dem SPV erinnern – im Gegenteil: Es sind die vielen herzlichen Begegnungen mit ganz verschiedenen Personen in den vergangenen 21 Jahren, die bei mir haften bleiben.

Was wünschst du dir für die Zukunft der Podologie?

Ich wünsche mir, dass Zofingen auch künftig das Kompetenzzentrum für die Podologie bleibt und die Zusammenarbeit mit dem SPV auch weiterhin so mustergültig bleibt. Dann wünsche ich mir, dass jene Gruppierungen, welche sich regelmässig gegen den SPV stellen, endlich merken, dass man besser und weiter vorankommt, wenn man am gleichen Strick zieht. Der SPV leistet zusammen mit der Geschäftsstelle seit vielen Jahren hervorragende Arbeit für die Mitglieder. Ich denke dabei an die hochstehenden EFZ- und HF-Ausbildungen, aber auch an die Krankenkassenanerkennung und die verschiedenen Dienstleistungen für die Verbandsmitglieder.

Jetzt
dem Schweizerischen
Podologen-Verband SPV
auf Instagram folgen:
@spv_podologie_schweiz



Erleben Sie exklusive Einblicke ins Verbands-geschehen, spannende Blicke hinter die Kulissen und interessante Themen rund um die Füsse.

Von Stahl zu High-Tech – Innovation in Rotation

Simon Keller AG

Fräser begleiten die Handwerkskunst seit Jahrhunderten. Ursprünglich in der Metall- und Holzverarbeitung eingesetzt, diente die rotierende Bewegung dazu, Material präzise und kontrolliert abzutragen. Was einst Schmiede und Uhrmacher für feinste Gravuren nutzten, hat sich im Laufe der Zeit zu einem unverzichtbaren Werkzeug in Medizin und Technik entwickelt.

Rotierende Instrumente haben ihren Siegeszug in der Zahnmedizin begonnen und bald auch die Podologie revolutioniert. Statt scharfer Klingen oder grober Zangen bieten moderne Fräser – ohne Druck und Verletzungsgefahr, dafür aber mit maximaler Kontrolle – eine sanfte und gezielte Möglichkeit, Nägel zu kürzen und zu glätten sowie krankhafte Veränderungen gezielt zu behandeln. Die Ursachen reichen von genetischer Veranlagung und hormonellen Einflüssen bis zu Nervensystem-Überreaktionen und ungeeignetem Schuhwerk.

Die neue Generation der Fräser

Heute sind Fräser wahre High-Tech-Produkte. Entwickelt für höchste Präzision, Anwendersicherheit und Langlebigkeit, setzen sie neue Massstäbe in der professionellen Fusspflege. Bei Simon Keller finden Sie eine Auswahl an Spitzenprodukten, die den Arbeitsalltag spürbar erleichtern:

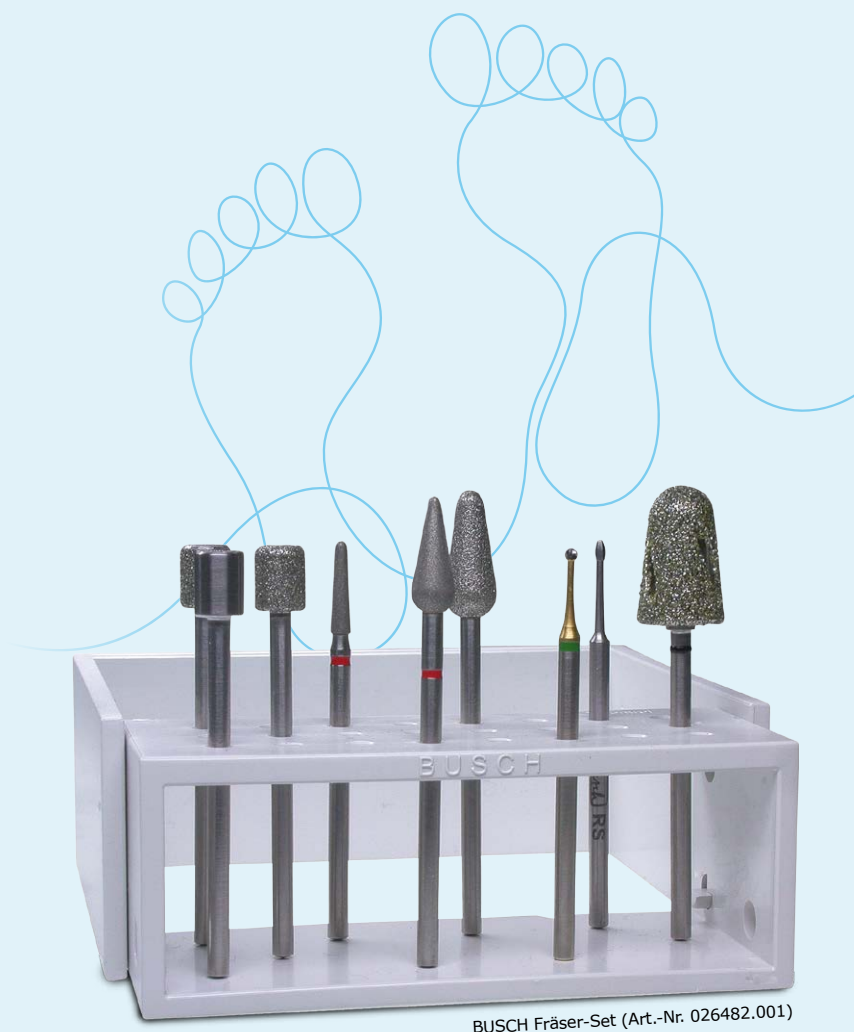
TopGrip – Für das sichere, präzise Kürzen von Nägeln. Die diamantierte Stirnfläche ermöglicht einen kontrollierten Abtrag, während eine spezielle Sicherheitsfase ungewollte Verletzungen verhindert. Im Webshop: Der BUSCH Diamantschleifer (Art.-Nr. 027095).

SideGrip – Für schwer erreichbare Stellen. Die diamantierte Seitenfläche eignet sich ideal für das sanfte Glätten von Nägeln und gezielte Abtragen von Hornhaut. Im Webshop: Der BUSCH Diamantschleifer in Walzenform (Art.-Nr. 027470).

KR-Fräser mit abgerundeter Kante – Für sensible Patienten. Die sanft abgerundete Kante reduziert das Verletzungsrisiko deutlich und sorgt für schonendes Arbeiten, besonders bei diabetischen Füßen oder empfindlicher Haut. Im Webshop: Das BUSCH Fräser-Set (Art.-Nr. 026482.001)

Für mehr Perfektion im podologischen Arbeitsalltag

Ob zur Entfernung verdickter Nägel, für präzise Korrekturen oder für ein sanftes, glattes Ergebnis: Die modernen Fräser sind speziell darauf ausgelegt, Arbeitskomfort und Behandlungsqualität auf eine neue Ebene zu heben. Die Technologie hat sich verändert, doch das Ziel bleibt dasselbe: Feinste Präzision in rotierender Bewegung – für eine Podologie auf höchstem Niveau.



BUSCH Fräser-Set (Art.-Nr. 026482.001)

Werden Sie mit Ihrer Praxis Kollektivmitglied des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV

Geschäftsstelle

Die Delegierten des Schweizerischen Podologen-Verbandes SPV haben an ihrer diesjährigen Versammlung vom 16. Mai 2025 einen wichtigen und zukunftsweisenden Entscheid gefällt: Neben der regulären Mitgliedschaft als Aktivmitglied besteht neu auch die Möglichkeit einer Kollektivmitgliedschaft.

Dieses neue Modell eröffnet Praxen die Chance, gemeinsam mit dem gesamten Team Teil des SPV zu sein und von allen Dienstleistungen des Verbandes zu profitieren. Dies fördert die Gemeinschaft, bietet viele Vorteile und stärkt uns im Berufsalltag.

Ihre Möglichkeiten

- Sie können Ihre bisherige Aktivmitgliedschaft selbstverständlich unverändert beibehalten.
- Sie nutzen die neue Option und treten dem SPV mit Ihrer ganzen Praxis als Kollektivmitglied bei. Das bedeutet, dass alle Mitarbeitenden Ihrer Praxis im Kollektivmodell dem Verband angehören und von sämtlichen Dienstleistungen und Vergünstigungen profitieren – vom fachlichen Austausch bis hin zu exklusiven Weiterbildungsangeboten.

Mitgliederbeiträge Kollektivmodell (per Stichtag 30.11.2025)

- Praxispauschale inkl. Inhaber:in oder Angestellte:r mit arbeitgeberähnlicher Funktion: CHF 750.–
- Podologinnen/Podologen HF/SPV/EFZ: Mindestbeitrag CHF 175.– (Beschäftigungsgrad bis 50 %), Maximalbetrag CHF 350.– (Beschäftigungsgrad bis 100 %)
- Studierende Podologinnen/Podologen HF bezahlen immer nur den Mindestbeitrag von CHF 175.–.
- Lernende Podologinnen/Podologen EFZ sowie weitere Mitarbeitende (Administration/Hintergrund/Verkauf usw.) bezahlen keinen Beitrag.

- Besonderes Plus: Jede Praxis erhält pro Lernende:r CHF 100.– Rabatt. Weitere Mitarbeitende (Administration/Hintergrund/Verkauf usw.) dürfen zum Preis der Lernenden am Jahreskongress des SPV teilnehmen.

So einfach geht's

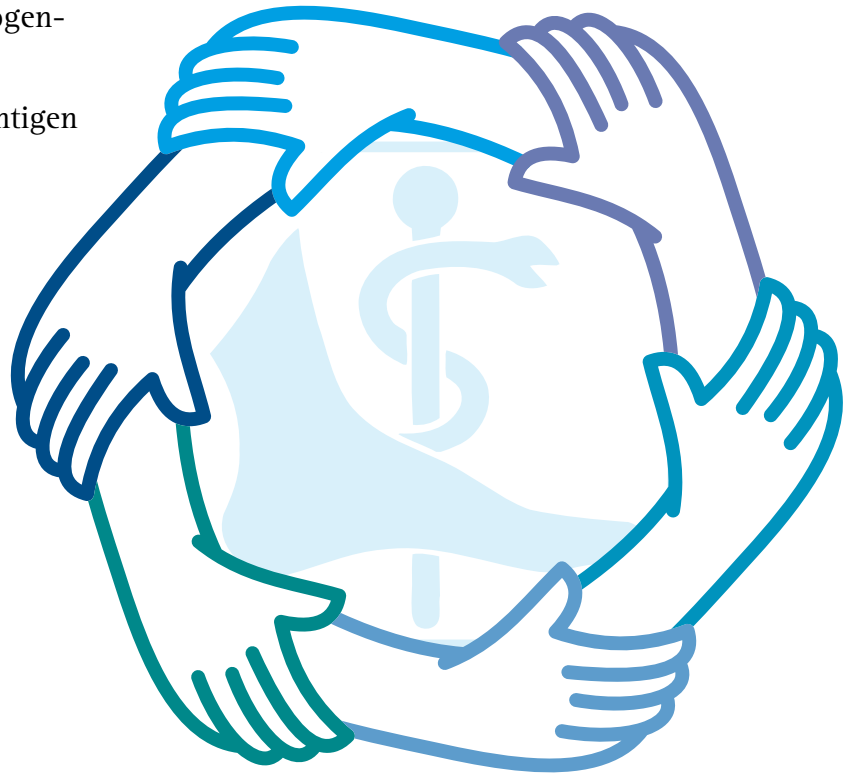
Wenn Sie Ihre Aktivmitgliedschaft als Einzelmitglied des SPV behalten wollen, brauchen Sie nichts zu unternehmen. Wenn Sie jedoch gemeinsam mit Ihrem Team von den Vorteilen der Kollektivmitgliedschaft profitieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des SPV. Alle Mitglieder, deren E-Mail-Adresse vorliegt, wurden diesbezüglich bereits angeschrieben und informiert. Zur Orientierung wurden ein ausgefülltes Beispielformular sowie ein Meldeformular versandt, mit dem der individuelle Kollektivbeitrag direkt berechnet werden kann. Diese Unterlagen erhalten Sie bei Bedarf auch über unsere Geschäftsstelle. Nach einem erfolgten Wechsel sind sämtliche Mitarbeitenden auto-

matisch über die Praxis Mitglied des SPV und sie erhalten keine separate Rechnung mehr. Mitarbeitende, die keine Informationen des SPV wünschen, geben auf dem Formular keine E-Mail-Adresse an.

Wir sind überzeugt, dass die neue Kollektivmitgliedschaft des SPV eine attraktive, flexible und faire Lösung für Podologinnen und Podologen und ihre Praxen bietet – ein Modell, das unser Netzwerk zusätzlich stärkt und uns als Berufsstand noch sichtbarer macht.

Haben Sie noch Fragen zur Kollektivmitgliedschaft? Dann melden Sie sich jederzeit unter sekretariat@podologie.ch oder telefonisch bei uns.

Wir freuen uns darauf, viele von Ihnen als Kollektivmitglieder begrüßen zu dürfen.



Jetzt Kollektivmitglied werden

Wechseljahre: Ein natürlicher Wandel im Leben der Frau

Yvonne Siegenthaler und Leonie von Matt, Redaktion

Die Wechseljahre sind eine Phase des Wandels, in der Frauen den Übergang von der fruchtbaren Zeit in eine neue Lebensetappe erleben. Auch wenn körperliche oder emotionale Symptome auftreten können, bleibt dieser Prozess ein natürlicher Bestandteil des Lebens.

Die Wechseljahre markieren nicht nur eine biologische, sondern auch eine emotionale und soziale Übergangsphase. Viele Frauen erleben diese Zeit als Herausforderung, aber auch als Chance für einen bewussteren Umgang mit Körper und Gesundheit. In der Regel beginnen die Wechseljahre zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Die Symptome können sich jedoch von Frau zu Frau deutlich unterscheiden.

Ursache sind tiefgreifende hormonelle Veränderungen – vor allem das Nachlassen der Produktion von Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken. Diese Hormone beeinflussen nicht nur den Menstruationszyklus, sondern spielen auch eine wichtige Rolle für Knochenstabilität, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Hautbild, Schleimhäute und das Nervensystem. Eine bewusste Lebensweise mit Bewegung, ausgewo-

gener Ernährung und Stressmanagement kann helfen, möglichen Beschwerden vorzubeugen und das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Der Zeitpunkt des Eintritts wird zudem von verschiedenen Faktoren beeinflusst – etwa von der genetischen Veranlagung, dem Körpergewicht, Rauchen, Ernährung und Stress. Eine Reihe von Phasen unterteilt die komplexe Zeitspanne der Wechseljahre.

Das kleine Lexikon rund um die Wechseljahre

- Die **Prämenopause** bezeichnet die Phase im reproduktiven Leben einer Frau, die mehrere Jahre bis Jahrzehnte vor Beginn der Perimenopause liegt. In dieser Zeit verläuft der Zyklus noch regelmässig, und die Hormonproduktion ist stabil. Erste altersbedingte Veränderungen der Eierstockfunktion können jedoch bereits einsetzen, meist ohne spürbare Beschwerden.
- Die **Perimenopause** ist die Übergangsphase vor der Menopause. Sie beginnt einige Jahre vor der letzten Monatsblutung und umfasst den Zeitraum bis ein Jahr nach der Menopause. In dieser Phase schwankt die Hormonproduktion stark, und es kommt häufig zu unregelmässigen Zyklen und ersten typischen Beschwerden.
- Die **Menopause** bezeichnet die letzte spontane Monatsblutung einer Frau. Sie gilt als eingetreten, wenn über mindestens zwölf Monate keine weitere Blutung mehr erfolgt. In der Schweiz tritt sie durchschnittlich mit 51 bis 52 Jahren auf. Mit ihr endet die Fruchtbarkeit, da die Eierstöcke ihre Hormonproduktion dauerhaft einstellen.
- Die **Postmenopause** bezeichnet die Zeit nach der Menopause. Sie beginnt ein Jahr nach der letzten Monatsblutung und dauert bis zum Ende des Lebens. In dieser Phase bleibt die Hormonproduktion der Eierstöcke dauerhaft eingestellt.
- **Wechseljahre** beschreiben hingegen die gesamte Übergangszeit, während der sich die Hormonproduktion der Eierstöcke allmählich verändert und schliesslich versiegt. Diese Phase kann mehrere Jahre bis über ein Jahrzehnt dauern und umfasst die Zeit vor (Prämenopause), während (Perimenopause) und nach der Menopause (Postmenopause).



Typische Symptome

Die hormonellen Umstellungen können sehr unterschiedliche Symptome hervorrufen. Häufig genannte Beschwerden sind:

- Hitzewallungen, die aus dem Bereich der oberen Brust aufsteigen und sich über das Gesicht ausbreiten, begleitet von nächtlichen Schweissausbrüchen
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme
- Veränderungen im Zyklus und schliesslich das Ausbleiben der Blutung
- Trockene Schleimhäute, insbesondere im Genitalbereich, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann

Nicht alle Frauen leiden gleichermassen unter diesen Symptomen. Manche bemerken kaum Veränderungen, während andere stark beeinträchtigt sind.

Der sinkende Östrogen- und Progesteronspiegel wirkt auf mehrere Körperfunktionen: Er verändert unter anderem die Temperaturregulation im Hypothalamus (Hitzewallungen), beeinflusst Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin (Stimmungsschwankungen, Konzentration) und führt zu Veränderungen an Haut und Schleimhäuten (z. B. vaginale Trockenheit).

Da ähnliche Beschwerden auch bei anderen Erkrankungen vorkommen können (z. B. Schilddrüsenstörungen oder Depressionen), ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Blutuntersuchungen können helfen, den Hormonstatus zu bestimmen und individuelle Behandlungsoptionen zu besprechen.

Ernährung in den Wechseljahren

Viele Frauen erleben in dieser Zeit zudem Veränderungen wie Gewichtszunahme und Verdauungsprobleme. Auch die metabolischen Werte wie Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker können ansteigen, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunimmt. Das Körpergewicht steigt häufig trotz gleichbleibendem Essverhalten, da sich die Fettverteilung verändert und sich bevorzugt in der Körpermitte, am Bauch und an der Taille Fett anlagert. Gleichzeitig sinkt der Muskelanteil, während der Körperfettanteil steigt.

Es ist ratsam, sich abwechslungsreich und nährstoffreich zu ernähren. So zum Beispiel mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten. Um die Muskulatur zu erhalten und die Verdauung zu fördern eignet sich eine protein- und ballaststoffreiche Ernährung. Für die Knochengesundheit sind zudem ausreichend Calcium und Vitamin D wichtig. Die Reduktion von Zucker, Weissmehlprodukten und Alkohol kann zusätzlich helfen, Hitze-

Podcast-Tipp:

Perimenopause – oder die Zeit der Wechseljahre

Im Beziehungspodcast «Beziehungskosmos» nehmen Sabine Meyer und Felizitas Ambauen die Perimenopause unter die Lupe: Sie erklären, welche hormonellen und psychologischen Veränderungen diese spannende Lebensphase mit sich bringt, wie sie sich auf Beziehungen und Sexualität auswirken kann und warum es längst an der Zeit ist, das Bild der menopausalen Frau neu zu denken.



wallungen zu mindern. Auch eine bewusste Flüssigkeitszufuhr und regelmässige Bewegung unterstützen den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System.

Gelenkschmerzen und Arthrose

Frauen produzieren in den Wechseljahren immer weniger Östrogen, was sich auf die Gelenke auswirken kann. Sinkt der Östrogenspiegel, wird der Körper weniger stark durchblutet und die Nährstoffversorgung ist gedrosselt. Weil die Hormone, die das Schmerzempfinden normalerweise lindern, fehlen, werden die Schmerzen intensiver wahrgenommen. Besonders morgens kann ein Gefühl von Steifheit in den Gelenken auftreten. Es können die Schultern, Handgelenke, die Hüften oder Knie betroffen sein. Diese Begleiterscheinungen können sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken und die Mo-



bilität und Flexibilität einschränken. Gezielte gelenkschonende Bewegung wie z. B. Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen kann unterstützend wirken und die Beschwerden lindern. Auch Wärmebehandlungen, sanftes Dehnen oder Physiotherapie können unterstützend wirken.

Therapien und Begleitmöglichkeiten

Behandlungsmöglichkeiten orientieren sich an der Art und Schwere der Beschwerden:

- **Hormontherapie:** Eine individuell abgestimmte Hormonersatztherapie wirkt besonders effektiv gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen und vaginale Trockenheit. Allerdings müssen die möglichen Risiken – insbesondere bei bestimmten Erkrankungen (z. B. Brust- oder Gebärmutterkrebs, Thromboserisiko) – sowie die Dauer und Dosierung der Therapie sorgfältig abgewogen werden. Die Entscheidung für eine Hormontherapie sollte immer gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt getroffen werden.
- **Nicht-hormonelle Medikamente** wie SSRI/SNRI, Gabapentin, Clonidin, Ospemifen sowie lokale Feuchtigkeitspender und Vitamin-D-/Kalziumpräparate können Hitzewallungen, Schlafstörungen und Schleimhautbeschwerden auch ohne Hormone lindern.
- **Natürliche Methoden:** Pflanzliche Präparate mit Phytoöstrogenen – etwa aus Soja, Hopfen oder Rotklee – werden von vielen Frauen als wertvolle Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung geschätzt. Diese pflanzlichen Stoffe ähneln in ihrer Struktur dem körpereigenen Östrogen und können das allgemeine Wohlbefinden während hormoneller Veränderungen positiv beeinflussen. Auch progesteronähnliche Pflanzenstoffe, wie sie in Yamswurzel, Mönchspfeffer, Schafgarbe oder Nachtkerzenöl vorkommen, werden traditionell in der Frauenheilkunde eingesetzt. Sie können Phasen hormoneller Umstellun-

gen auf natürliche Weise begleiten und unterstützen. Entspannungstechniken, Yoga oder Akupunktur können ebenfalls unterstützend wirken. Die Wirksamkeit pflanzlicher Präparate ist wissenschaftlich unterschiedlich belegt. Eine ärztliche Beratung hilft, sinnvolle und sichere Produkte auszuwählen.

- **Lebensstilmassnahmen:** Regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung mit kalziumreichen Lebensmitteln, Sonnenlicht und Vitamin-D-Versorgung stärken Knochen und Herz. Stressabbau fördert das seelische Gleichgewicht.
- **Psychologische Unterstützung:** Gespräche, Therapien oder Austauschgruppen helfen Frauen, die emotionale Komponenten besser zu verarbeiten.

Fazit

Die Wechseljahre bedeuten nicht zwangsläufig einen Verlust an Lebensqualität, sondern eröffnen eine Phase des Wandels – eine wertvolle Gelegenheit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden achtsam zu fördern. Mit Wissen, Bewegung, ausgewogener Ernährung und einer offenen Haltung lassen sich viele Beschwerden lindern und neue Energie für die nächste Lebensphase gewinnen.



Quellen:

- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Menopause, Factsheet «Gut zu wissen»
- «Der grosse Stress vor der grossen Pause», Artikel im Migros-Magazin vom 8. September 2025
- impuls.migros.ch/de/medizin/frauengesundheit/wechseljahre
- helsana.ch/de/blog/koerper/koerperwissen/wechseljahre

Buch-Tipps:

«Mittendrin – Die Perimenopause meistern»

Das Buch schildert persönliche Erlebnisse von Frauen in der Perimenopause, der hormonellen Übergangsphase zu den Wechseljahren. Acht Expertinnen und Ärztinnen erklären die körperlichen und geistigen Veränderungen sowie mögliche Unterstützungen durch Bewegung, Ernährung und alternative Heilmethoden. Ziel ist es, Frauen ab Mitte 30 Mut zu machen und gut informiert in diese Lebensphase zu gehen. Jeanette Kuster ist Journalistin, Kommunikationsexpertin und Menopause-Coachin. Sie hat ihre eigene Erfahrung als Grundlage für das Buch genutzt.



«Women in Balance»

Peggy Reichelt ist Wechseljahresexpertin, lizenzierter Food Coach, Autorin, Diplomingenieurin und erfahrene Unternehmerin. Mit den Herausforderungen der eigenen Perimenopause konfrontiert, erkannte sie, dass es an fundiertem Wissen und Lösungen mangelt. Sie setzte ihre Passion für Frauengesundheit in die Tat um und gründete XbyX® Women in Balance. Gemeinsam mit ihrer Mitgründerin und renommierten Expertinnen begleitet sie Frauen ab der Lebensmitte durch die Wechseljahre bis ins hohe, gesunde Alter. Peggy Reichelts Buch «Women in Balance» bietet Frauen kompaktes Wissen über die zehn häufigsten Wechseljahressymptome sowie alltagstaugliche Tipps, Übungen und Rezepte. (Quelle: Orell Füssli)



Gelenkbeschwerden im Alter: hohe Krankheitslast für Frauen

Erst Menopause, dann Arthrose

Medical Tribune

Weltweit werden die Menschen älter und chronische Erkrankungen wie eine Arthrose häufiger. Besonders betroffen sind Frauen während und nach der Menopause. Trotz der hohen Krankheitslast waren konkrete Daten dazu bisher rar. Die Global Burden of Disease (GBD) Study 2021 lieferte nun erstmals umfassende Daten zur globalen Verbreitung der Arthrose von postmenopausalen Frauen.



Im Jahr 2020 litten etwa 595 Millionen Menschen und damit ca. 7,6 Prozent der Weltbevölkerung an einer Arthrose. Die Erkrankung ist einer der häufigsten Gründe, warum Menschen über 70 Jahre mit einer körperlichen Einschränkung leben müssen. Sie belastet die Gesundheitssysteme enorm und hat demnach eine hohe gesundheitspolitische Relevanz. Mit dem Alter nehmen arthrotische Veränderungen zu. Frauen erkranken deutlich häufiger als Männer. Der Rückgang an Östrogen scheint dabei eine zentrale Rolle zu spielen, da v. a. Frauen während und nach der Menopause betroffen sind. Die Global Burden of Disease (GBD) Study 2021 (1) zielte darauf ab, die globale Belastung von arthrotischen Erkrankungen bei postmenopausalen Frauen zu erfassen und Risikogruppen zu analysieren.

Umfassende Analyse der Krankheitslast

Die Studie lieferte umfassende Daten von 1990 bis 2021. Basierend auf diesen Daten beurteil-

te ein Forscherteam aus China die Krankheitslast der Arthrose. Dafür verwendeten sie folgende Parameter: Inzidenz und Prävalenz der Arthrose sowie die Disability-Adjusted Life Years (DALYs). DALYs entsprechen der Anzahl an gesunden Lebensjahren, die die betroffenen Frauen durch die Erkrankung verloren haben. Die Studie erfasste vier Arthroseformen: Hüft-, Knie-, Hand- und sonstige Gelenksarthrosen. Sie berücksichtigte ausserdem das Alter, den BMI und den soziodemografischen Index (SDI) der Patientinnen. Der SDI ist ein zusammengesetzter Indikator aus Einkommen, Bildungsniveau und Fertilitätsraten. Frauen ab einem Alter von 55 Jahren galten in der Studie als postmenopausal. Den zeitlichen Verlauf der Erkrankung analysierten die Forscher anhand der geschätzten jährlichen Veränderung in Prozent. Die altersstandardisierten Raten berechneten sie auf Basis des globalen Altersstandards.

Je höher Alter und BMI, desto höher die Krankheitslast

Zwischen 1990 und 2021 stieg die weltweite Krankheitslast um mehr als das 1,3-Fache. Die Kniegelenksarthrose verursachte die höchste Belastung, die Hüftgelenksarthrose die geringste. Die Forscher verzeichneten die höchste Krankheitslast in Regionen mit hohem SDI. Besonders ausgeprägt war sie beispielsweise im einkommensstarken asiatisch-pazifischen Raum. Insbesondere in Ostasien konnten die Forscher einen starken Anstieg der Krankheitslast beobachten.

Bei allen Arthroseformen nahmen die Prävalenz und DALYs mit dem Alter zu. Frauen litten im Vergleich zu gleichaltrigen Männern deutlich stärker an Arthrosen der Hand- und Kniegelenke. Auffällig war, dass Frauen um das 55. Lebensjahr gehäuft an Handgelenksarthrosen

erkrankten, was einen direkten Zusammenhang mit der Menopause nahelegt. Ein weiterer Risikofaktor, der sich besonders gravierend auf die Krankheitslast auswirkte, war ein hoher BMI. Vor allem in Ländern mit hohem bis mittlerem SDI lag der Anteil an BMI-bedingten DALYs über 20 Prozent.

Gezielte Massnahmen gegen Arthrose immer wichtiger

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen, wie wichtig gezielte Massnahmen zur Gesundheitsförderung sind, um die Krankheitslast der betroffenen Frauen zu reduzieren, so die Autoren. Vor allem die Gewichtsreduktion spielt dabei eine zentrale Rolle.

Die Studie hatte allerdings einige Schwächen. Die Autoren räumten z. B. ein, dass viele Frauen bereits vor ihrem 55. Lebensjahr in die Menopause eintreten. Der willkürlich festgelegte Altersgrenzwert berücksichtigte also nicht den tatsächlichen Menopausenstatus. Weiters gab es grosse regionale Unterschiede: In Ländern, in denen mehr Arthroseerkrankungen diagnostiziert wurden, war die Krankheitslast höher. In einkommensschwächeren Ländern blieb sie oft unterdiagnostiziert.

Erstabdruck:

Medical Tribune

Quelle:

Xu H et al. Global burden of osteoarthritis among postmenopausal women in 204 countries and territories: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *BMJ Glob Health.* 2025 Mar 4;10(3):e017198. doi: 10.1136/bmjgh-2024-017198

Hinweis:

Da es sich um einen Zweitabdruck handelt, wird der Gender-Doppelpunkt nicht angewandt.



viertägige
Weiter-
bildung



Kinästhetik-Grundkurs für Podolog:innen

Der Kinästhetik-Grundkurs ist der erste Basiskurs des Kinästhetik-Bildungsweges und richtet sich speziell an Podolog:innen. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz anhand der sechs Konzepte der Kinästhetik. Die Qualität unserer – meist unbewussten – Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung. Entscheidend dafür ist, dass wir über viele verschiedene Bewegungsmöglichkeiten verfügen. Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigenen Bewegungen gezielt an die sich verändernden Bedingungen anpassen zu können. Mithilfe der Kinästhetik können Menschen jeden Alters die Qualität ihrer Bewegungen steigern, ihren persönlichen Handlungsspielraum erweitern und die Anpassungsfähigkeit im Alltag verbessern. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch die Kinästhetik leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

- Inhalte:**
- Beziehung über Berührung und Bewegung – Konzept Interaktion
 - Die Kontrolle des Gewichtes in der Schwerkraft – Konzept Funktionale Anatomie
 - Das Potenzial von Bewegungsmustern – Konzept Menschliche Bewegung
 - Selbstständigkeit und Wirksamkeit unterstützen – Konzept Anstrengung
 - Alltägliche Aktivitäten verstehen – Konzept Menschliche Funktion
 - Die Umgebung nutzen und gestalten – Konzept Umgebung

Daten/Zeiten: Freitag, 20. Februar 2026, 09.00–16.30 Uhr
 Samstag, 21. Februar 2026, 09.00–16.30 Uhr
 Freitag, 12. Juni 2026, 09.00–16.30 Uhr
 Samstag, 13. Juni 2026, 09.00–16.30 Uhr
oder
 Freitag, 21. August 2026, 09.00–16.30 Uhr
 Samstag, 22. August 2026, 09.00–16.30 Uhr
 Freitag, 16. Oktober 2026, 09.00–16.30 Uhr
 Samstag, 17. Oktober 2026, 09.00–16.30 Uhr

Ort: Berufsschule Zofingen

Kosten: CHF 750.– für Mitglieder, CHF 500.– für Lernende, CHF 1050.– für Nichtmitglieder

Kursleitung: Claudia Ineichen, Pflegefachfrau HF und Spezialistin für angewandte Kinästhetik



-
- Kursziele:** Die Teilnehmer:innen ...
- ... kennen die sechs Kinästhetik-Konzepte und bringen sie mit ihrem beruflichen Praxisalltag in Verbindung.
 - ... erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegungen und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.
 - ... lenken während der täglichen Arbeit mithilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
 - ... entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Situationen, um für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.
-
- Methodik:**
- **Einzelerfahrung:**
Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel.
 - **Partnererfahrung:**
Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
 - **Anwendungserfahrung:**
 - Bearbeiten von konkreten Fragestellungen aus dem Berufsalltag
 - Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Berufsalltag
 - Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses
-
- Formelles:** Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die Teilnehmer:innen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs «Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe».
-
- Mitbringen:** bequeme Kleidung für die Übungen am Boden sowie warme Socken (wenn vorhanden: Antirutschsocken)
-
- Anmeldeschluss: 31. Januar 2026**
Der Kurs richtet sich an alle Personen, die in einer Podologiepraxis tätig sind.
-

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter:



Jetzt anmelden: Klicken Sie [hier](#) oder scannen Sie den QR-Code





Fatigue Syndrom – wenn auf einmal Körper und Geist streiken

Fatigue ist eine tiefgreifende, oft unsichtbare Erschöpfung, die weit über normale Müdigkeit hinausgeht und das Leben der Betroffenen massiv einschränken kann. Sie tritt nicht nur im Zusammenhang mit Long Covid auf, sondern auch nach Schlaganfällen, bei Multipler Sklerose, nach Krebsbehandlungen oder in besonders schwerer Form bei ME/CFS. In diesem Kurs wird ein fundiertes Verständnis von Fatigue, ihren Ursachen und Ausprägungen im Alltag vermittelt. Eine Betroffene berichtet persönlich über ihre Erfahrungen und ihren Weg mit Fatigue – offen, reflektiert und ermutigend. Ihr Leitsatz «Krankheit als Chance» regt zum Perspektivenwechsel an und gibt wertvolle Impulse.

Datum/Zeit:	Samstag, 31. Januar 2026, 09.00–12.00 Uhr
Ort:	Berufsschule Zofingen
Kosten:	CHF 190.– für Mitglieder, CHF 160.– für Lernende, CHF 450.– für Nichtmitglieder
Kursleitung:	Beatrice Ottiger, Ergotherapeutin MSc im neurologischen Bereich
Kursziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagenwissen: Was ist Fatigue? Ursachen, Formen und typische Anzeichen • Alltagsauswirkungen: Wie Fatigue das Leben beeinflusst, Erfahrungsbericht einer Betroffenen – «Krankheit als Chance» • Therapieansätze: Welche therapeutischen Ansätze sind hilfreich für Menschen mit Fatigue • Achtsamkeit in der Praxis: Worauf Podologinnen und Podologen besonders achten können • Fragen & Austausch: Raum für Ihre Erfahrungen und Beobachtungen
Mitbringen:	–
Anmeldeschluss:	17. Januar 2026 Der Kurs richtet sich an alle Personen, die in einer Podologiepraxis tätig sind.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter:



Jetzt anmelden: Klicken Sie [hier](#) oder scannen Sie den QR-Code



GEHWOL

BEWEGT.

gleich ge nicht
stabil li täht
sprun gt ed t, er +
Tragfläche, Stöpsel, 26 Knochen, 33 Gelenke, über 30 Muskeln, Mehr als 300 Bänder und Sehnen, über 70.000 Nervenenden. Belastbar + sensibel. So ausdruckstark wie dein Gesicht. So individuell wie dein Fingerabdruck. Danke deinen Füßen jeden Tag. Mit der Pflege, die sie verdienen.

Sie haben den Fuß.
Wir die Pflege.



Pediando AG

Buchmattstrasse 25
CH-3400 Burgdorf
Tel. +41 34 422 10 00
info@pediando.ch
www.pediando.ch

SCHLEIFDIENST.CH

• Bresteneggstrasse 01, 5033 Buchs AG • 079 340 09 59

Mitglied von Verband Schweizerischer Messerschmied-Meister

SCHARF PRÄZIS SCHNELL

Kundenempfehlung



Dienstleistung der Werkzeugbau Mueller GmbH



Schweizerischer
Podologen-Verband SPV



Stellen- angebote



Die aktuellen Stellenangebote finden Sie auf der Website unter der Rubrik «Stellen-/Raumangebote».
podologie.swiss/stellen-und-raumangebote

Haben Sie Fragen? Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf: sekretariat@podologie.ch

Entspannt zum Ziel gelangen

SatisFeet CBD MAGNESIUM

Die schnell einziehende, intensiv feuchtigkeitsspendende Problemlösungscreme kombiniert hochwertiges, THC-freies CBD in pharmazeutischer Qualität mit pflegenden Wirkstoffen. Sie beruhigt irritierte Haut, fördert die Zellerneuerung und sorgt für ein spürbar entspanntes Hautgefühl. Ideal nach einem langen Tag, bei körperlicher Belastung oder nach dem Sport. Zur Entspannung müder Füße und Beine sowie zur Linderung von Muskelkater und -krämpfen.

- Auch geeignet für Schultern und Rücken nach einem aktiven Tag
- Swiss Made – entwickelt mit Podolog*innen und Fachspezialist*innen
- Frei von Parabenen und Mineralölen



SatisFeet®

PROFESSIONAL FOOTCARE



100 ml - Art.-Nr. 073015



Simon Keller AG
Lyssachstrasse 83
3400 Burgdorf

+41 34 420 08 00
info@simonkeller.ch
www.simonkeller.ch

Keller
simonkeller.ch