VM80361
B 3113 E

Podologie

Zeitschrift für medizinische Fußpflege

Exklusiv-Ausgabe für Abonnenten

THEMA DES MONATS

Hausbesuche: Was zu beachten ist!

Periphere arterielle Verschlusskrankheiten richtig erkennen und behandeln

Fußchirurgie: Den Fuß wieder in Form bringen – Teil II

podologie.de

1+2|2024

FUSSKRAFT

IHR STARKER PARTNER IN DER PRAXIS

GEHWOL
FUSSKRAFT®

EDUARD GERLACH GmbH // 32312 Lübbecke // www.gehwol.de

Veränderungen ...

Im Leben passieren laufend Veränderungen... sowohl im privaten Alltag, als auch im beruflichen Umfeld. So ist es auch bei mir. Ab Januar 2024 stelle ich mich neuen beruflichen Herausforderungen.
Aber zuerst möchte ich ein ganz großes Danke sagen an Sie, liebe Leser:innen, für Ihre Treue und Unterstützung und an mein gesamtes Podologie-Redaktionsteam!
Ich freue mich sehr, dass wir eine tolle Nachfolgerin gefunden haben: Stefanie Guim Marcé wird ab der Januar/Februar-Ausgabe die Podologie betreuen und Ihre Ansprechpartnerin sein.

Ich bedanke mich für die tolle Zeit und wünsche Ihnen alles Gute für das Jahr 2024!

Herzlichst, Ihre
Ulrike Moser

Wandel ...

„Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.“ (Charles Dickens)

Das gilt auch für die Podologie. Es ist Zeit, Frau Moser danke zu sagen für ihre wunderbare Arbeit für die Podologie, für viele tolle Gespräche und hilfreiche Informationen, für eine reibungslose Übergabe und einen guten Kaffee.
Gleichzeitig freue ich mich auf die nun vor mir liegende Zeit mit unseren Leser:innen und dem tollen Redaktionsteam. Und da die Zeitschrift ja für Sie gemacht wird, werte Leserinnen und Leser, freue ich mich auf Ihre Post, Themenvorschläge und Ideen unter der E-Mail-Adresse stefanie.guim-marce@vnmonline.de.

Herzlichst, Ihre
Stefanie Guim Marcé

So verpassen Sie nichts mehr!
Erhalten Sie die neuesten Nachrichten aus der Branche.
Jetzt den Newsletter abonnieren unter
podologie.de/newsletter

RUCK AKADEMIE
Wissen lebendig vermitteln.

Viele weitere spannende Kurse finden Sie auf unserer Online-Bildungsplattform RUCK Akademie

Wundkongress Podologie

10.-11. Oktober 2024
10 Fortbildungspunkte
Art.-Nr. 8966805

Erleben Sie an eineinhalb Tagen ein vielseitiges Programm zum Thema Wundversorgung und interdisziplinäre Zusammenarbeit. Erfahrene Dozenten und Experten aus Podologie, Orthopädieschuhtechnik und Ärzteschaft stellen verschiedene Themen vor.

22. Diabetes Forum Neuenbürg

15.-16. November 2024
12 Fortbildungspunkte
Art.-Nr. 8956615

Bringen Sie Ihr Wissen zur Diabetikerversorgung auf den aktuellsten Stand. Besuchen Sie das interdisziplinäre Forum für Diabetologen, Fachärzte, Diabetes-Fachkräfte und Fußspezialisten in Neuenbürg - online oder in Präsenz.

Kursmanagement
fon +49 (0)7082 944 22 36
kursmanagement@ruck-akademie.de

Jetzt Weiterbildung 2024 planen

RUCK

SO KLAPPT DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT!

„Auf eigenen Füßen“, der bewährte Ratgeber für Podolog:innen und Fußpfleger:innen, die sich selbstständig machen wollen, wurde vollständig überarbeitet und aktualisiert. Übersichtlich und leicht verständlich werden alle Aspekte der Praxisgründung erklärt. Zahlreiche Tipps, Kontaktadressen auf dem neuesten Stand und noch mehr Checklisten machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter auf dem Weg zum Erfolg. Alle relevanten Punkte und Hilfen rund um die Gründung einer Podologie- und Fußpflegepraxis werden aufgelistet und eingehend erläutert, von der Rechtsform, der Neugründung oder Praxisübernahme sowie der Standortwahl über die Angebotspalette und die Praxisausstattung bis hin zu versicherungstechnischen und steuerlichen Fragen.

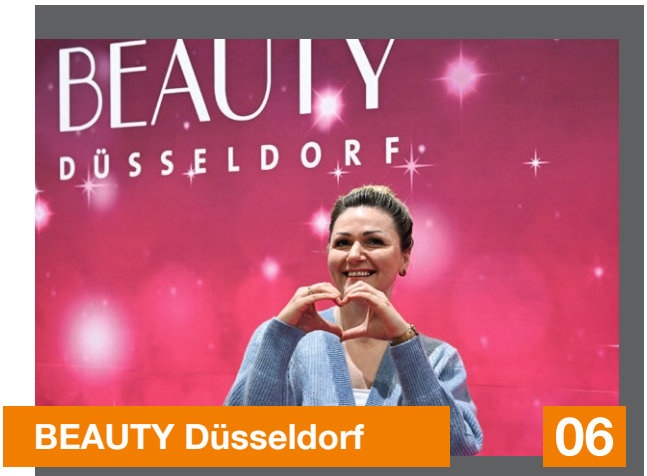
auch als E-Book erhältlich!

49,90 Euro

Susanne Ahrndt
Auf eigenen Füßen
Verlag Neuer Merkur
ISBN: 978-3-95409-061-7
420 Seiten, gebunden
2. aktualisierte und überarbeitete Auflage

Jetzt bestellen
(0 79 53) 88 36 91
buchbestellung@fachbuchdirekt.de
www.fachbuchdirekt.de

2311002 © Adobe Stock, kvector



BEAUTY Düsseldorf 06

Verschlusskrankheiten 08

Clavi 28

Hausbesuchte 48

Fotos: Messe Düsseldorf, ArTo - stock.adobe.com, hriana - stock.adobe.com, highwaystarz - stock.adobe.com

WILLKOMMEN

Editorial 3

AKTUELL

BEAUTY Düsseldorf 2024 6

Neues auf dem Markt 7

Termine 7

IM FOKUS

Periphere Verschlusskrankheit 8

Behandlung eines Leukämiepatienten 14

Abwehrkräfte stärken 15

Wissen kompakt 22 + 24

Buchtipp 25

KLEINANZEIGEN 25

VORSCHAU & IMPRESSUM 26

FÜR DIE PRAXIS

Clavi – klein und gemein 28

E-Bike und Hausbesuch 34

Hausbesuche 36

Maßorthosen 40

Fußchirurgie: Den Fuß wieder in Form bringen, Teil II 45

RECHT & GELD

Hausbesuche und ihre Rechtsfragen 48

Urteile 50

Titelbild: highwaystarz - stock.adobe.com

BEAUTY DÜSSELDORF 2024:
Trends & Tipps für Beauty Professionals

Im März 2024 informiert sich in Düsseldorf wieder die Beauty-Branche über die Trends und Neuheiten. Die BEAUTY DÜSSELDORF öffnet vom 22. bis 24. März (jeweils von 9 bis 18 Uhr) ihre Messehallen für ein vielseitiges Event für Beauty Professionals, das aus Wettbewerben, Konferenzen, Live-Demonstrationen und Produktverkauf besteht. Über drei Tage bietet die Fachmesse in vier Messehallen einen umfassenden Einblick in die neuesten Trends und Innovationen der Dienstleistungskosmetik. Von Fußpflege und Wellness & Spa in Halle 9, über Kosmetik zum Ordern in Halle 10 und Direktverkauf in Halle 11 bis hin zu Nail und Accessoires & Bijouterie (Halle 12) – die BEAUTY DÜSSELDORF garantiert einen vollständigen Überblick über den Markt.

FACHWISSEN FÜR KOSMETIKER, PODOLOGEN UND NAIL ARTISTS

Die BEAUTY DÜSSELDORF stellt wieder ein sehr breites und hochwertiges Weiterbildungsangebot auf fünf spezialisierten Bühnen auf. Neben PMU gibt es auch für die Bereiche FEET, SKIN, NAILS und BUSINESS eigene Bühnen mit umfangreichem Fachprogramm. Die BEAUTY Full SKIN Bühne steht 2024 ganz unter dem Motto „Healthy Skin". Auf dem Programm stehen Vorträge und Talks aus den Bereichen Kosmetik, Ernährung, Nahrungsergänzung, Medizin und Sport zur Erhaltung der Hautgesundheit. Es geht aber auch um Themen wie „Hormone und Menopause" oder „onkologische Kosmetik". In den Highlight-Vorträgen aus dem Nail-Bereich geht es z. B. um French Rose, Portrait Painting, Wet Flowers Gel Malerei und Quick Nail. Auf der BEAUTY Full FEET Stage wird es unter anderem um die „Faszination Faszien und Fußgesundheit", aber auch um die Anforderungen an Anwender von Nagelkorrekturspangen gehen. Die BEAUTY BUSINESS Stage liefert wieder aktuelles Wissen für den eigenen Salon. Die Vorträge reichen von ganzheitlichem Recruiting, Tipps für die Gründung von Kosmetikinstituten über KI bis Tools für den Geschäftserfolg.

BEAUTY 2024 – EIN TICKET FÜR ALLES

Das umfangreiche Conference-Programm ist im Ticket inbegriffen. **Besucher müssen sich vor dem Erwerb einer Karte** über www.beauty.de **als Fachbesucher legitimieren.**

BEAUTY Valentinstags-Special: Im BEAUTY Valentinstags Special, kosten die Tickets noch bis 15. Februar nur 33 statt regulär 38 Euro. Eine Legitimierung als Fachbesucher ist vorab erforderlich auf www.beauty.de/tickets.

Fotos: Messe Düsseldorf

TERMINE

Dermatologie des diabetischen & neuropathischen Fußes (6 FP)
17. Februar 2024,
Dorint Kongresshalle Düsseldorf/Neuss
08:30 – 16:00 Uhr
Referentin: Dagmar Klasvogt
www.podo-deutschland.de

Hygiene Update in der Podologie (4 FP)
21. Februar 2024, online
18:15 – ca. 21:30 Uhr
Referentin: Maike Sörensen
www.podologie-akademie.de

Der Charcot-Fuß (2 FP)
23. Februar 2024, online
ab 17:00 Uhr
Referentin: Andrea Königsberger
podologie.de/veranstaltungen

Hallux valgus – Ursachen, Therapien und Prävention (8 FB)
24. Januar 2024, Hybrid: (Online oder ABACUS Tierparkhotel Berlin)
09:30 – 17:30 Uhr
Referent: Jörg Halfmann
www.verband-deutscher-podologen.de

Der Verordnungscheck – IDC 10-Codes und Co. (3 FP)
03. März 2024, online
17:00 – 19:15 Uhr
Referentin: Mechthild Geismann
www.podo-consulting.de

Demenz in der Podologie (4 FP)
13. März 2024, online
ab 18:30 Uhr
Referentin: Maike Sörensen
www.podo-akademie.de

Pflege aus Schweden: Rapsodine kommt nach Deutschland

Seine Pflegeprodukte auf Basis von ökologischem, kaltgepressten Rapsöl verkauft Rapsodine bereits seit mehr als 30 Jahren an Podolog:innen und Fußfleger:innen in Schweden. Jetzt vermarktet das Unternehmen seine zu 100% natürlichen Produkte auch in Deutschland. Als besonders verkaufsstark hat sich die feuchtigkeitsspendende Fußcreme mit Zuckerpeeling und Lavendelduft herausgestellt, die es in den Größen 1000 ml (für Kliniken) und 200 ml gibt. Auch das pflegende Körper- und Nagelöl wird sehr oft nachgefragt.
Für die erste Bestellung per E-Mail an order@rapsodine.se gewährt Rapsodine bei Angabe des Codes **PODOLOGIE-Q1** einen Rabatt von 15 %.

www.rapsodine.eu *RED*

Sanddornöl hilft bei trockener Fußhaut

Die pflegenden Talente des Sanddorns nutzt die GEHWOL MED Lipidro Creme für trockene und empfindliche Haut. Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren hilft Sanddornöl trockener Haut, fehlende Lipide wiederherzustellen. Diese sind ein wichtiger Teil der Hautbarriere. Indem die Creme mithilfe von Sanddorn- und Avocadoöl den Lipid-Mangel ausgleicht, schützt sie zugleich vor Feuchtigkeitsverlust. Wassermoleküle können nicht mehr so leicht durch die Hautbarriere entweichen; sie bleiben in der Haut gebunden. Dabei helfen weitere Feuchthaltestoffe in der Creme, insbesondere Urea (10 %), Algenextrakt, Allantoin und Farnesol.

www.gehwol.de *RED*

Abb: Rapsodine, EDUARD GERLACH GmbH

Periphere arterielle Verschlusskrankheit: Richtig erkennen und behandeln

Wer beim Gehen krampfartige Schmerzen entwickelt, sollte das nicht als gewöhnliche Alterserscheinung abtun: Hinter den Beschwerden könnte die periphere arterielle Verschlusskrankheit stecken. Ohne eine passende Therapie schreitet sie weiter voran und zieht mitunter gravierende Folgen nach sich. Welche Warnsignale sollten Sie im Praxisalltag kennen? Wie gestaltet sich die Behandlung?

Ist von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit die Rede, kurz pAVK, ist eine Durchblutungsstörung in den Beinen gemeint. Konkret bedeutet das: Die Blutgefäße, die dort das Gewebe versorgen, haben sich verengt und geben weniger Blut weiter. Langfristig sorgt insbesondere der fehlende Sauerstoff für Beschwerden.

Grundsätzlich kann sich eine pAVK ebenso in den Armen entwickeln wie in den Beinen. In über 90 Prozent aller Fälle zeigt sich die Erkrankung allerdings in den Beinen.

Foto: ArTo - stock.adobe.com

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit zu leiden. Aktuellen Schätzungen zufolge sind ab einem Alter von 70 Jahren 15 bis 20 Prozent aller Menschen erkrankt – Männer etwa viermal häufiger als Frauen.

TYPISCHE SYMPTOME: WAS SOLLTE HELLHÖRIG MACHEN?

Die pAVK entwickelt sich schleichend und verläuft unbehandelt in mehreren Stadien. Tückisch daran: Anfangs haben die Betroffenen noch keine Symptome (Grad 0, nach Rutherford). Erst wenn die Blutgefäße so stark verengt sind, dass dahinter liegende Muskeln nicht ausreichend Sauerstoff erhalten, geben sich die Veränderungen zu erkennen.

Ein wichtiges Anzeichen für die periphere arterielle Verschlusskrankheit sind dann krampfartige Schmerzen beim Gehen oder bei anderen körperlichen Belastungen (Grad I). Betroffene müssen regelmäßig Pausen einlegen, bevor sie weitergehen können. Von diesem Umstand leitet sich auch der umgangssprachliche Name „Schaufensterkrankheit“ ab: Erkrankte machen den Eindruck, als blieben sie bewusst immer wieder stehen, um die Auslagen in Schaufenstern zu begutachten.

Im weiteren Verlauf verschlimmert sich die pAVK zusehends, bis die Schmerzen auch in Ruhe auftreten (Grad II). Möglicherweise fällt außerdem auf, dass

- sich die Haut an den Beinen oder Füßen kalt und trocken anfühlt.
- die Haut marmoriert oder blasser aussieht als gewöhnlich.
- die Behaarung an den Beinen ausfällt und die Zehennägel deutlich langsamer wachsen.
- Verletzungen nur sehr schwer abheilen.
- sich Wunden leichter entzünden.

> Wo genau Betroffene bei pAVK Schmerzen empfinden, beeinflussen maßgeblich die verengten Gefäße. Neben den Oberschenkeln und Waden können zum Beispiel auch das Gesäß und die Füße schmerzen.

Ohne Gegenmaßnahmen verursacht die periphere arterielle Verschlusskrankheit irgendwann eindeutige, auch von außen klar erkennbare Beschwerden (Grad III): Die Haut bildet Geschwüre; das massiv

prontoman
... gut zu(m) Fuß!

Hygienische Wundreinigung und Infektionsschutz

Infektionsprophylaxe im Nagelbett

bei akuten Wunden und Fissuren

Anwendungsvideo

dermatest-garantie.de
ORIGINAL SEHR GUT dermatest

Weitere Infos und Anwendungsvideos auf:
www.prontoman.de

Prontomed GmbH - Am Bahndamm 70 - D 32120 Hiddenhausen
Telefon 05221 2750250 - Fax 05221 61198 - info@prontomed.de

Kühle, trockene Haut kann auf pAVK hindeuten

unterversorgte Gewebe beginnt abzusterben (Nekrosen). Verschließen sich Gefäße plötzlich vollständig, folgt ein Beininfarkt. Dabei handelt es sich um einen akuten Notfall. Sowohl die Nekrosen als auch ein Beininfarkt können im schlimmsten Fall eine Amputation unumgänglich machen.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

In der Regel geht die periphere arterielle Verschlusskrankheit auf Arteriosklerose zurück. Dabei entstehen entlang der Gefäßinnenwände Ablagerungen (sogenannte Plaques) aus Fett und anderen im Blut transportierten Stoffen. Sie führen zu Entzündungen, aber auch zu einer fortschreitenden Verengung und Verhärtung der betroffenen Arterien. Umgangssprachlich wird dieser Vorgang als Gefäßverkalkung bezeichnet.

Tritt die Arteriosklerose in den Beinen oder Armen auf, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich außerdem weitere Gefäße im Körper verengt haben – zum Beispiel im Herzen oder im Gehirn. Für viele Ärzte gilt die pAVK daher auch als Warnzeichen und möglicher Vorbote für Herzinfarkt und Schlaganfall.

> Hauptursache für die pAVK ist die Arteriosklerose. Nur selten verursachen Entzündungen, Verletzungen oder andere Gefäßerkrankungen die chronische Durchblutungsstörung.

Bis zu einem gewissen Grad ist die Arteriosklerose Teil des natürlichen Alterungsprozesses der Blutgefäße. Bestimmte Risikofaktoren können aber dafür sorgen, dass sie sich schon früh entwickelt oder beschleunigt abläuft. Dazu gehören unter anderem:

- Rauchen
- wenig Bewegung
- Übergewicht
- Stress
- ein hoher Cholesterinspiegel
- chronische Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes

WIE SICH EINER PAVK VORBEUGEN LÄSST

Ist die pAVK einmal entstanden, lässt sie sich mit Medikamenten zwar gut behandeln und ausbremsen, aber

Foto: Robert Kneschke - stock.adobe.com

nicht mehr vollständig heilen. Sinnvoll ist es daher, der Erkrankung frühzeitig vorzubeugen – insbesondere, wenn Risikofaktoren bestehen. Und das geht tatsächlich: Wer die richtigen Ansatzpunkte kennt, kann Schritt für Schritt daran arbeiten, negative Einflüsse auszuhebeln.

Empfehlen Sie Ihren Patient:innen,

- **das Rauchen aufzugeben.** Spezielle Raucherentwöhnungsprogramme und Nikotinersatzprodukte können die Erfolgschancen hier maßgeblich steigern.
- **sich mehr zu bewegen.** Dabei muss es nicht gleich mit intensiven Sporteinheiten losgehen – oft hilft es bereits, täglich zügig Spazieren zu gehen oder sich einer Senioren- oder Gefäßsportgruppe anzuschließen.
- **sich gesund und ausgewogen zu ernähren.** Viele Menschen, denen es schwerfällt, eingefahrene Ernährungsmuster selbstständig abzulegen, machen positive Erfahrungen mit einer Ernährungsberatung.
- **Übergewicht abzubauen.** Mehr Bewegung und eine Umstellung der Essgewohnheiten leisten bereits einen wertvollen Beitrag. Mitunter ist es zudem sinnvoll, sich ärztlich beraten zu lassen. Eine unzureichend eingestellte Schilddrüsenunterfunktion könnte beispielsweise die Erfolge beim Abnehmen behindern.
- **Stress zu reduzieren.** Wer sich oft gestresst fühlt, kann versuchen, die Ursachen dafür auszumachen und zu verringern. Ausreichend Schlaf, ein neuer Zeitplan und klare Prioritäten sind dabei ein erster Schritt in die richtige Richtung.
- **Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen.** Viele Menschen neigen dazu, Check-ups immer wieder aufzuschieben. Dabei bieten sie eine wertvolle Möglichkeit, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen – und rechtzeitig einzuschreiten, um langfristige Folgen zu vermeiden.
- **chronische Erkrankungen passend zu behandeln.** Bestehen Krankheiten wie Diabetes mellitus, ist die Therapietreue entscheidend. Halten sich Betroffene nicht an Behandlungsempfehlungen, riskieren sie Schäden an den Blutgefäßen im ganzen Körper.

All diese Maßnahmen umzusetzen, erfordert Durchhaltevermögen und einige Änderungen im Alltag. Aber es lohnt sich: Auf lange Sicht kann es nicht nur gelingen, einer peripheren arteriellen

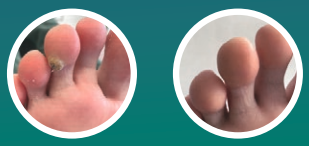
Spirularin® VS

... ist Warzen einen Schritt voraus.

Mit dem patentierten Mikroalgen-Wirkstoff Spiralin®

JETZT KOSTENLOS TESTEN!

Warzen entstehen, wenn gesunde Hautzellen durch Viren infiziert werden. Der natürliche Algenaktivstoff Spiralin® legt sich wie ein Schutzfilm um gesunde Hautzellen und kann so die Ausbreitung der Infektion hemmen oder ganz verhindern. Die Warze kann nicht weiter wachsen und wird über die natürliche Hautregeneration abgestoßen. So wird die gestörte Hautbalance auf ganz natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht gebracht.



Vorher Nach 6 Wochen

Praxisbeispiel der Podologin Irina Ivanova, Clonmel, Irland

ocean pharma GmbH • Dieselstraße 6 • 21465 Reinbek
Telefon 040 720 21 11 • www.ocean-pharma.de

Scannen Sie diesen Code ein, um Ihr kostenloses Produktmuster zu erhalten. Oder bestellen Sie online unter www.spirularin-muster.de.
Aktionszeitraum: 1. Januar bis 28. Februar 2024

Verschlusskrankheit vorzubeugen; die Lebenserwartung steigt ebenso wie das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität.

DIAGNOSE: BESCHWERDEN RICHTIG EINORDNEN

Macht sich die pAVK mit Symptomen bemerkbar, gilt es, den Betroffenen die Angst vor dem Arztbesuch zu nehmen. Einige von ihnen befürchten Schmerzen oder eine Katheter-Untersuchung, wie sie zum Beispiel bei einer Überprüfung der Herzkranzgefäße notwendig werden kann. Zur Diagnose einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit sind solche Maßnahmen aber nicht notwendig.

In der angiologischen Praxis, also einer Fachpraxis für Gefäßerkrankungen, fragt der/die Ärzt:in zunächst nach den genauen Beschwerden und nach bereits bekannten chronischen Erkrankungen. Außerdem gehört es zum Termin, die Beine

- genau zu betrachten: Fallen irgendwelche äußeren Anzeichen einer pAVK auf?
- abzutasten: Fühlt sich die Haut kühl und/oder trocken an?
- abzuhören: Klingt der Puls in den Beinen schwächer als gewöhnlich?

Erhärtet sich dabei der Verdacht, folgen einige weitere Tests. Um den Knöchel-Arm-Index (auch: ankle-brachial-index, ABI) zu bestimmen, wird unter Ultraschall-Kontrolle der Blutdruck an beiden Armen und beiden Beinen gemessen und ins Verhältnis gesetzt. Ein Wert von 0,9 oder niedriger spricht für eine pAVK.

Zusätzlich kommen unter anderem die folgenden Untersuchungen infrage:

- ein Belastungstest auf dem Laufband, der anzeigt, ab welchem Punkt Symptome auftreten
- Ultraschall und Angiographie (Darstellung der Blutgefäße mithilfe von Kontrastmittel), um festzustellen, welche Blutgefäße genau verengt sind
- die Messung des Sauerstoffgehalts der Haut, um den Zustand des Gewebes genauer zu beurteilen
- bei Bedarf weitere bildgebende Verfahren wie Röntgen, Magnetresonanztomographie (MRT) oder Computertomographie (CT), die auch tiefer liegende Gewebeschichten darstellen

Füße und Beine ausstreichen kann Beschwerden lindern

Die zur Verfügung stehenden Verfahren dienen nicht ausschließlich der Diagnose der pAVK, sondern auch der Bestimmung ihres Schweregrades. Basierend auf den Ergebnissen wird im nächsten Schritt eine geeignete Behandlung festgelegt.

BEHANDLUNG DER PAVK

Generell liegt bei der Therapie besonderes Augenmerk auf einem gesunden Lebensstil – dieser Grundsatz gilt, egal welches Stadium die Erkrankung erreicht hat. Dazu gehören dieselben Maßnahmen wie zur Vorbeugung: Haben sie Betroffene bisher noch nicht berücksichtigt, sollten sie spätestens jetzt damit anfangen. In der Fachsprache ist dabei oft auch vom Risikomanagement die Rede.

Zusätzlich spielt das strukturierte Gehtraining eine entscheidende Rolle. Diese Bewegungsform setzt darauf, „Umleitungen“ um verengte Gefäße zu stärken und auszubauen. Ziel ist es, das Gehtraining dauerhaft in den Alltag einzubauen. Dabei machen Betroffene täglich einen Spaziergang: Sobald Schmerzen auftreten, legen sie eine Pause ein. Am besten setzen sie sich dazu hin und streichen die Beine aus. Erst wenn sich die Beschwerden vollständig gelegt haben, gehen sie wieder weiter. Das regt die Durchblutung in den Beinen an und fördert die Bildung sogenannter Kollateralgefäße, die verstopfte Blutgefäße umgehen. Nach und nach kann das dazu beitragen, dass die Symptome nachlassen.

Foto: schwede-photodesign - stock.adobe.com

In weiter fortgeschrittenen Stadien kommen Arzneimittel zum Einsatz. Abhängig von den individuellen Voraussetzungen sieht die medikamentöse Behandlung verschiedene Wirkstoffe vor:

- Rheologika, die die Durchblutung fördern, indem sie die Fließeigenschaften des Blutes beeinflussen und gefäßerweiternde Effekte entfalten
- Thrombozytenaggregationshemmer zur Vorbeugung von Blutgerinnseln
- Blutdrucksenker, um chronisch erhöhten Blutdruck auszugleichen und die Blutgefäße zu schonen
- Cholesterinsenker, die die Cholesterinwerte reduzieren und so die Arteriosklerose verlangsamen

> Wenn der Mangel an Sauerstoffe das Gewebe entlang der Beine und Füße in Mitleidenschaft zieht, wird auch die sorgfältige medizinische Fußpflege zur unerlässlichen Grundsäule der Therapie.

Hoher Leidensdruck und stark verengte Gefäße können darüber hinaus einen Eingriff notwendig machen. Zur Auswahl stehen dabei mehrere Verfahren. Oft bringt bereits die minimalinvasive Ballondilatation Erleichterung: Der/die Ärzt:in schiebt dabei einen Katheter (einen dünnen Schlauch) bis zur Engstelle und weitet sie durch die Vergrößerung eines sehr kleinen Ballons. Genügt das allein nicht, kann ein Stent das Blutgefäß nachhaltig offenhalten.

In schweren Fällen und in Fällen, in denen die Verwendung eines Katheters nicht möglich ist, muss gegebenenfalls eine Operation am offenen Bein stattfinden. Je nach Ausmaß und Lage der Verstopfung gibt es zwei Optionen: Bei der Thrombendarteriektomie wird die betroffene Stelle geöffnet und der Teil der Gefäßwand mit Plaques und anderen angelagerten Substanzen entfernt. Anschließend verschließt der/die Chirurg:in das Gefäß mit körpereigenem Venengewebe oder künstlichem Material.

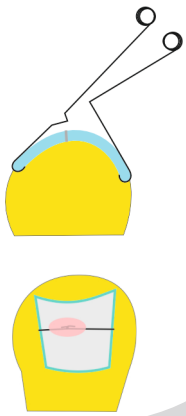
Im Gegensatz dazu bleibt die Verengung bei einer Bypass-Operation im Körper. Stattdessen legt der/die Ärzt:in hier ein Umgehungsgefäß. Dieser Bypass wird in der Regel aus einer Vene gebildet, die an anderer Stelle entnommen wurde – zum Beispiel aus der Vena saphena magna, die bereits im Bein verläuft. Bestehen Entzündungen oder Krampfadern oder muss der Bypass im Bereich der Aorta oder des Beckens gesetzt werden, ist eine Prothese aus Kunststoff allerdings meist besser geeignet. ■

Krämpfe sind ein mögliches Anzeichen für pAVK

Jenni Graf

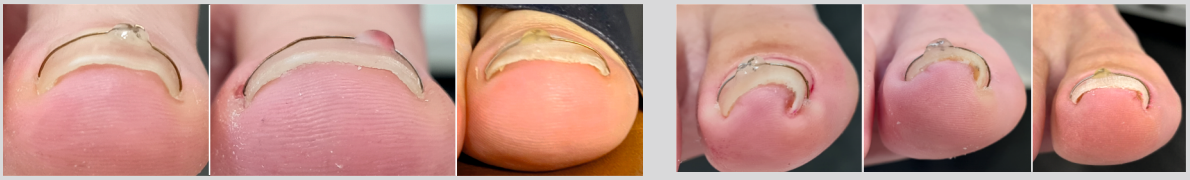
Foto: rainbow33 - stock.adobe.com

Nora
Nagelkorrekturspange



nora-spange.de

Nora - Behandlungsverläufe



Besucht unsere Internetseite und lasst Euch schulen:

- Inhouseschulung
- Präsenzseminar
- Onlinefortbildung

Euer
Jörg Halfmann

Kasuistik: Behandlung eines Leukämiepatienten mit ausgeprägter Mykose an allen Nägeln

Zehen zu Beginn

Zehen nach sieben Monaten

Im Alter von 69 Jahren kämpfte der Patient gegen die Leukämie und erhielt im Uniklinikum Essen eine immunsuppressive Therapie. Die Immunsuppression schädigte allerdings auch die Barrierefunktion seiner Haut und Nägel. Die Folge, aufgrund derer er eine podologische Behandlung benötigte: eine ausgeprägte Nagelmykose an allen Fußnägeln. Und das, obwohl er sich fast ausschließlich zuhause aufhielt und viel Wert auf seine Körperpflege sowie hochwertige, luftige Schuhe legte.

Aufgrund seiner Immunsituation wurde auf das sonst übliche Abfräsen der von Pilz befallenen Nagelanteile bei der häuslichen Behandlung verzichtet. Die Nägel wurden monatlich gekürzt, darüber hinaus jedoch nicht mechanisch behandelt, um das Verletzungsrisiko und somit das Risiko für eine lokale Infektion zu minimieren. Der Patient wurde angewiesen, zweimal täglich Spirularin® Nagelserum aufzutragen und befolgte diese Anweisung konsequent. Eine andere antifungale Therapie gab es nicht.

Der Einsatz von Spirularin® Nagelserum zeigte Erfolg: Nach sieben Monaten der Anwendung, unter fortwährender immunsuppressiver Therapie, war klar zu erkennen, dass die Nägel wieder vollständig regeneriert werden konnten. ■

Dokumentation:
Podologin Christiane Schöpe, Duisburg

Fit ins neue Jahr – jetzt die Abwehrkräfte stärken

Die aktuelle Erkältungs- und Grippesaison ist gerade vorüber, Corona taucht immer wieder einmal auf. Daher stellt sich vielen jetzt die Frage, welche Vorkehrungen getroffen werden können, um das Immunsystem zu unterstützen. Denn jetzt wäre die beste Zeit – auch mit Blick auf Corona.

Foto: marijana auf Pixabay

Wenn vom Immunsystem die Rede ist, denken viele zuallererst an die Erkältungszeit. Dabei schützt uns unser Immunsystem nicht nur vor allen Arten von Krankheitserregern, ob Bakterien, Viren oder Pilze, sondern es macht auch fehlerhaft geteilte Zellen und damit Vorläufer von Tumorzellen in unserem Körperinneren unschädlich.

Zahllose Produkte und Anwendungen sind auf dem Markt, die eine Stärkung der Abwehrkräfte versprechen. Dabei wird meistens pauschal vom Immunsystem als einem Ganzem gesprochen und seine Komplexität außer Acht gelassen. Doch das Immunsystem ist nicht einfach einzugrenzen, es ist vergleichbar mit einem Mikrokosmos aus Zellen, Hormonen, Geweben und Botenstoffen, die auf fein abgestimmte Weise zusammenarbeiten. Bewegt man an einer Stelle etwas, dann wird wie bei einem Mobile das gesamte System in Bewegung gesetzt. Werden beispielsweise die Granulozyten stimuliert, lassen die Lymphozyten nach. Zudem kann man immer nur vorübergehende Impulse setzen. Das Immunsystem pendelt sich dann wieder auf dem Ausgangsniveau ein. Weder Blutanalysen noch bildgebende Verfahren können verlässlich darüber Auskunft geben, ob das Immunsystem ganz allgemein gut aufgestellt ist oder ob es eine „Stärkung“ braucht.

Ein stark reagierendes Immunsystem kann auch zum Problem werden, wie man das bei schweren Infektionen mit SARS-CoV-2 mitunter gesehen hat. Durch eine massive Immunreaktion entstanden unweigerlich Schäden im Körper. Antikörper, die das Immunsystem gegen das Coronavirus gebildet hatte, griffen auch körpereigene Strukturen an. Solche einschneidende Vorgänge werden auch als Mitursache von Long Covid diskutiert. Anhaltende Beschwerden nach Virusinfektionen gibt es aber auch bei anderen Infektionskrankheiten wie etwa nach dem Pfeifferschen Drüsenfieber, das durch das Epstein-Barr-Virus hervorgerufen wird.

Vitamine: Kleine Helferlein für das Immunsystem

DER DARM – HAUPTSITZ DES IMMUNSYSTEMS?

Tatsächlich halten sich etwa 70 Prozent aller Immunzellen im Darm auf. Dieses „darmassoziierte Immunsystem“ ist außerordentlich wichtig, denn die große Zahl der hier lokalisierten Lymphknoten fungiert als Kontrollinstitution, die alles, was durch die Nahrung von außen in den Körper hineinkommt, erstmal „scannt“. Eine wesentliche Rolle spielen die 100 Billionen „guten“ Darmbakterien – das sind zehnmal mehr Zellen als ein Mensch Körperzellen hat. Dieser kiloschwere Bakterienrasen bildet eine Art Schutzfilm auf der 300 m² großen Fläche der Darmwand und verwehrt ungebetenen Keimen den Zutritt.

Diese nützlichen Darmbakterien lassen sich mit dem Präbiotikum Inulin unterstützen. Inulin ist ein unverdaulicher Ballaststoff, der sich u. a. in Chicorée, Artischocke, Schwarzwurzel, Radicchio, Lauchgewächse (Porree, Knoblauch, Zwiebel), Spargel, Kohl, Topinambur, Hafer und Bananen findet. Bis auf Bananen werden alle Sorten auch hierzulande angebaut.

Probiotika, also Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen wie zum Beispiel Milchsäurebakterien und Hefen enthalten, wird ein großes Wirkungsspektrum zugeschrieben. Sicher ist, dass sie bestimmte Botenstoffe aktivieren oder dämpfen können. Wissenschaftler sprechen hier eher nicht von immunstimulierenden, sondern von immunregulierenden Effekten, die nur im Darm selbst und nicht im übrigen Körper stattfinden.

MASSVOLLE BEWEGUNG UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Bei körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet, was schon nach wenigen Sekunden die Zahl der Immunzellen im Blut erhöht. Regelmäßige Bewegung macht erwiesenermaßen widerstandsfähiger, denn hierdurch steigt sowohl die Anzahl wie auch die Effizienz natürlicher Killerzellen an. Diese zerstören nicht nur körpereigene Zellen, in denen sich krank machende Viren versteckt haben, sondern auch Krebszellen.

Die positiven Effekte des Sports kehren sich allerdings ins Negative, wenn man übertreibt und langfristig bis an die Leistungsgrenze und darüber hinaus trainiert. Insbesondere Infekte der oberen Atemwege treten deshalb bei Leistungssportlern während und nach Phasen größerer Belastung bis zu sechsmal häufiger auf. Da große Strapazen wie ein Marathonlauf zu

STARKES ÜBERGEWICHT SCHWÄCHT DAS IMMUNSYSTEM

Adipositas erhöht nicht nur das Risiko für Diabetes mellitus und koronare Herzerkrankungen. Sie lässt auch viele Entzündungsstoffe im Blut zirkulieren – eine Strapaze für das Immunsystem. Bei stark übergewichtigen Menschen ist die so genannte Immunseneszenz, das Altern des Immunsystems,
deutlich stärker ausgeprägt. Dieser Prozess kann durch eine kalorienreduzierte Ernährung verlangsamt werden. Positive Effekte zeigen sich nicht nur bei Gewicht und Stoffwechsel, sondern auch beim Darmmikrobiom. Das ermöglicht dem Immunsystem, gutartige Keime zu tolerieren und gleichzeitig gegenüber Krankheitserregern sensibel zu bleiben.

Foto: bit24 - stock.adobe.com

Gesunde Abwehrkräfte – gesunde Füße

einer kurzfristigen Immunsuppression führen, haben es Erreger, die sich zu diesem Zeitpunkt im Körper befinden, nun sehr viel leichter, sich zu vermehren.
Auch Laien machen manchmal die Erfahrung: Herausforderungen wie etwa eine extreme Bergtour nach wochenlangem bewegungsarmen Alltags-Trott können das Abwehrsystem ebenso schwächen wie zu intensives Training im Leistungssport. Diese Überforderung des Immunsystems öffnet Erregern Tür und Tor, weshalb die Infektanfälligkeit nach zu großen sportlichen Herausforderungen auch „Open-Window-Syndrom“ genannt wird.

Was in diesem Zusammenhang besonders erstaunt: Eisbaden, also das kurze Eintauchen in winterlich kalte Gewässer, ist nicht nur im Leistungssport zum Trend geworden. Weil der Körper auf den Temperaturstress bei nahe Null Grad mit Ausschüttung von Endorphinen, Adrenalin und entzündungshemmenden Hormonen reagiert, kann das die Regenerationsfähigkeit stärken, außerdem unterstützt das Eng- und Weitwerden der Blutgefäße die Abwehrkräfte. Kaltwasserschwimmen sollte man jedoch besser nicht im Winter beginnen, sondern jetzt im Frühjahr, damit sich der Körper langsam an die Temperaturen anpassen kann. Auch 15 Grad Wassertemperatur können sich eisig anfühlen, wenn man es nicht gewohnt ist.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG?

Wer mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen oder an Eiweißen und sekundären Pflanzenstoffen unterversorgt ist, wird anfälliger für Infekte aller Art. Doch es gilt nicht der Umkehrschluss: Viel hilft viel. Zwar wirken die Vitamine A und D über Rezeptoren direkt auf bestimmte Immunzellen, die Vitamine E, C und die des B-Komplexes indirekt, zum Beispiel als Antioxidans. Und Selen, Zink, Vitamin E und C erfüllen die Aufgabe, freie Radikale abzufangen und die Zellfunktionen zu stabilisieren. Mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln lässt sich aber kein Immunsystem grundsätzlich gegen Erreger wappnen.

Trotzdem ist es sehr sinnvoll, immununterstützende Lebensmittel in den täglichen Speiseplan einzubauen. Wenn auch einige zugrundeliegende Wirkmechanismen noch unklar sind, ist eine Schutzwirkung etlicher Nahrungs-Inhaltsstoffe wissenschaftlich nachgewiesen. Beispiele sind etwa Sulforaphan und ähnlich wirkende Senföle in Kreuzblütlerpflanzen wie Brokkoli, Blumenkohl sowie allen weiteren Kohlsorten (auch Sauerkraut), zudem Kresse, Kapuzinerkresse, Rucola, Rettich, Radieschen, Pak Choi, Meerrettich, Raps, Senf und Kapern. Sulforaphane zeigen antimikrobielle, entzündungshemmende, antioxidative und entgiftende Eigenschaften und greifen sogar Tumorstammzellen des Pankreaskarzinoms an, wie aus einer Patienteninformation des Universitätsklinikums Heidelberg hervorgeht.

Einige Pflanzen lassen sich auch auf wenig Raum anbauen. So sind zum Beispiel Radieschen ein ideales Balkongemüse. Nach der Aussaat in Kübel oder Kasten ist das anspruchslose Gewächs in wenigen Wochen erntereif. Im späteren Frühjahr bietet sich Kapuzinerkresse nicht nur als Dekoration an. Ihre scharf schmeckenden Senföle hemmen erstaunlich viele Krankheitserreger, und einer neuen Studie zufolge wirken sie auch regulierend auf den Blutzucker und aktivieren Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels.

Die genügsame Kapuzinerkresse gedeiht auch in Töpfen auf dem Balkon in voller Sonne oder im Halbschatten. Genauso anspruchslos sind Rucola und Kresse, letztere lässt sich sogar auf dem Küchenfensterbrett ziehen.

Zu einer verbesserten Widerstandskraft trägt auch fetter Fisch mit seinem Gehalt an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und Phenolen bei, dasselbe gilt für natives oder extra-virgines Olivenöl. Pilze enthalten

CLAUBERG®
Zangen-Manufaktur Solingen
Haut- und Nagelzangen
Med. Instrumente
Schleifservice für alle Fabrikate
Cronenberger Straße 188 • D-42651 Solingen
Telefon 02 12-5 01 08 • Fax: 02 12-5 07 16
info@clauberg-solingen.de
www.clauberg-solingen.de
Besuchen Sie unseren Onlineshop!

Foto: 652234 auf Pixabay

wertvolle immunmodulierende Beta-Glucane. Fermentierte sowie probiotische Lebensmittel unterstützen die Darmflora, was immunfördernde Einflüsse an bestimmten Organen wie Gehirn, Leber und Fettgewebe ausübt.

Obst und Fruchtsäfte enthalten neben Vitaminen so genannte sekundäre Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Polyphenole. Polyphenole wirken antientzündlich, sie haben eine ausgleichende Wirkung auf das Immunsystem.

SONDERFALL VITAMIN D

Zu Beginn der Coronapandemie häuften sich die Hinweise, dass gut mit Vitamin D versorgte Patienten seltener einen schweren Verlauf erleiden mussten. Mehrere Studien zeigten mittlerweile: Je niedriger der Vitamin D-Wert im Blut eines Patienten war, desto größer war das Sterberisiko. Darüber hinaus sah man Anhaltspunkte dafür, dass Vitamin D für eine Balance im Immunsystem sorgt, also auch überschießende Reaktionen eindämmen könnte.

Bislang ist jedoch die Studienlage zur generellen Schutz-Wirkung von Vitamin D noch nicht „wasserdicht". Daher gibt die deutsche Gesellschaft für Ernährung keine Empfehlung, Vitamin D-Präparate einzunehmen. Das sehen manche Fachleute im In- und Ausland kritisch und plädieren beispielsweise für die systematische Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D, wodurch mehr als hunderttausend krebsbedingte Todesfälle pro Jahr in Europa verhindert werden könnten.

Strenggenommen ist Vitamin D ein Hormon, das in unserer Haut unter Mitwirkung von ultraviolettem Licht produziert. 80 bis 90 Prozent an Vitamin D bildet der Körper selbst. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) empfiehlt, sich bei Sonnenschein im Freien zwei- bis dreimal pro Woche für etwa zwölf Minuten aufzuhalten. Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen sollten für diese Zeitspanne unbedeckt und ohne Sonnenschutz sein.

„Mit Sonnenlicht kann man sich nicht überdosieren, der Körper stellt die Produktion bei hoher Exposition rechtzeitig ein", so auch die Meinung der Helmholtz- Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e. V. „Eine Überdosis durch Nahrungsergänzungsmittel ist theoretisch möglich. Praktisch passiert das vielleicht in einer Handvoll Fälle pro Jahr. Vitamin D senkt nicht das Krebserkrankungsrisiko, aber es verringert das Risiko, an einer Krebserkrankung zu versterben."

WIDERSTANDSKRAFT UND WOHLBEFINDEN FÖRDERN

Das Immunsystem schützt uns – und auch wir sollten es schützen vor Bewegungsmangel, unregelmäßigen Mahlzeiten mit vielfach vorgefertigten Lebensmitteln, zu wenig Schlaf, Tabak- und Alkoholkonsum, seelischem Stress, übertriebenem Sport sowie vor Feinstaub und anderen Schadstoffen in der Atemluft. Freude am Leben, Selbstfürsorge und Entspannungstechniken wie Meditation können das Immunsystem sinnvoll unterstützen. ■

Dorothea Kammerer

WIE SCHLAF DEM IMMUNSYSTEM HILFT

Ausreichend Schlaf ist für unsere Abwehrfunktion wichtig – das wussten schon unsere Großmütter. Die Schlafdauer sollte sechs Stunden pro Nacht nicht unterschreiten, so die Expertenmeinung. Wie Schlaf bestimmte Immunfunktionen beeinflusst, haben Wissenschaftler der Universitäten Tübingen und Lübeck näher untersucht. Sie konnten zeigen, dass bereits nach drei Stunden fehlendem Nachtschlaf die Funktion der so genannten T-Zellen beeinträchtigt war, das sind die weißen Blutzellen, die für die Bekämpfung von Erregern zuständig sind. Eine Probanden-Gruppe konnte nachts für acht Stunden schlafen, eine zweite Gruppe blieb über den gesamten Zeitraum wach. Während des Experiments wurde den Teilnehmern regelmäßig Blut abgenommen. Das Augenmerk war auf die T-Zellen gerichtet. Ihre Anheftungsfähigkeit an andere Zellen erlaubt es ihnen, im Körper zu wandern und beispielsweise an infizierte Zellen anzudocken, um sie zu beseitigen. Diese Anheftungsfähigkeit der T-Zellen war bei den Probanden ohne Schlaf schon nach kurzer Zeit sichtlich reduziert.

Foto: larisikstefanie - stock.adobe.com

Der Klassiker ist zurück!

Heike Ulrich
Zen Shiatsu
50 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene
BC Publications
ISBN 978-3-941717-66-4
112 Seiten, Taschenbuch
12,95 Euro
Auch als E-Book erhältlich!

Der Selbsthilfe-Ratgeber „Zen Shiatsu – 50 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene" führt in die Technik der japanischen Heilmassage Zen Shiatsu ein. Er bietet Anfängern wie Fortgeschrittenen ein abwechslungsreiches Übungsbuch und ein Nachschlagewerk zur Bedeutung und zum Verlauf der zwölf Meridiane des Zen Shiatsu.
Ob zu Hause, im Büro oder in der Bahn – die Shiatsu-Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können alleine oder zu zweit durchgeführt werden. Die Übungsabläufe sind klar gegliedert und durch zahlreiche Beispielfotos illustriert.

BC PUBLICATIONS
www.bc-publications.online

Jetzt schon anmelden und Plätze sichern!

08. Juni 2024 in Friedrichshafen

Podologie

Internationales Symposium

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen am 08. Juni 2024 im Graf-Zeppelin-Haus in Friedrichshafen.

Unser Programm und Impressionen der letzten Veranstaltung finden Sie auf der Rückseite.

08. Juni 2024 in Friedrichshafen

Podologie

Internationales Symposium

Unser vorläufiges Programm:

Jörg Halfmann, Heilpraktiker, Osteopath und Podologe, Fortbildungszentrum Halfmann, Dortmund
Thema: Orthopädische Befundung am diabetischen Fuß

Willy Jurtin, Jurtin Medical Systemeinlagen GmbH
Thema: Der Fuß im Kreuzverhör

Torsten Seibt, Podologe/sektoraler Heilpraktiker Podologie, Geschäftsführer der Remmele's Propolis GmbH, Berlin
Thema: folgt

Maike Sörensen, Sektorale Heilpraktikerin Podologie, Hameln
Thema: Hypergranulation bei Ui 2 und 3, Wunden und mehr

Annette van Waveren, Podologin, Lehrerin für Gesundheitsfachberufe, Fachkunde 2 DGS
Thema: Einsatz von Ultraschallreinigungsbad ist keine Desinfektion der Medizinprodukte

Die Workshop-Themen geben wir rechtzeitig bekannt.

Jetzt anmelden unter

www.podologie.de/veranstaltungen

VNM AKADEMIE – Ein Unternehmensbereich der Verlag Neuer Merkur GmbH
Telefon (0 89) 31 89 05-54 ▬ Fax (0 89) 31 89 05-38 ▬ akademie@vnmonline.de ▬ www.vnm-akademie.de

Podologie – Wissen kompakt

Hätten Sie es gewusst?

① **Was versteht man unter Gicht?**

- _____
- _____
- _____

② **Welche Nahrungs- und Genussmittel sollten Gichtpatienten meiden?**

_____

③ **Was passiert bei einem Gichtanfall im Körper?**

_____

④ **Erklären Sie die Folgeerkrankungen!**

_____

⑤ **Erklären Sie die Therapie!**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

⑥ **Erklären Sie die Folgeerkrankungen!**

_____

DIE AUFLÖSUNG finden Sie in der **Podologie 3 | 2024**, die am 12. März erscheint.

Die Auflösung der Fragen aus der **PODOLOGIE 12 | 2023** finden Sie auf der Seite 24.

Melanie Roithner

Abbildung: starline on Freepik.com

Halte mich, wenn ich kurz davor bin, in Stücke zu zerbrechen.

Marina Maass
Tonight It's Still Us
Buntstein Verlag, ein Imprint des Bookspot Verlags
ISBN 978-3-95669-204-8
264 Seiten, Taschenbuch
15,95 Euro
Auch als E-Book erhältlich!

Seit dem tragischen Ereignis, das Kaylas Welt vor fünf Monaten erschütterte, ist nichts mehr wie zuvor. Fünf lange Monate sind vergangen, in denen sie keinen Kontakt zu Jake hatte. Doch die Gefühle, die sie für ihn hegt, brennen immer noch in ihrem Herzen, und auch er kann sie nicht vergessen.
Während sie sich in ein neues Leben einfinden muss – an einer fremden Schule, umgeben von unbekannten Gesichtern und in einer neuen Familie – nähern sich Jake und Kayla langsam wieder an. Doch als plötzlich eine neue Frau in Jakes Leben tritt, gerät ihr zartes Glück ins Wanken. Und dann ist da auch noch das Geheimnis, das Kayla seit fünf Monaten mit sich herumträgt. Werden ihre jungen Herzen den Stürmen des Lebens standhalten können? Oder werden sie alles verlieren, wofür sie so mühevoll gekämpft haben?

Marina Maass
Tonight It's Us
Buntstein Verlag, ein Imprint des Bookspot Verlags
ISBN 978-3-95669-190-4
264 Seiten, Taschenbuch
15,95 Euro • Auch als E-Book erhältlich!

Bookspot
www.bookspot.de

Podologie – Wissen kompakt

Auflösung aus Podologie 12 | 2023

Restless Leg Syndrom

Frage 1 **Ursachen:**

Antwort: Bei den meisten Patienten findet man keine. Bei einigen Patienten hängen die Symptome zusammen mit Gicht, Diabetes, M. Parkinson, Schilddrüsenüberfunktion ..., Transmitterstörung, die mit dem Tagesrhythmus zusammenhängt, Störung der Substantia Nigra

Frage 2 **Risikofaktoren:**

Antwort: Diabetiker sind 4 x häufiger betroffen, Raucher, Übergewichtige, Menschen mit wenig Bewegung.

Frage 3 **Symptome:**

Antwort: Beginnen 5–30 min. nach dem Zubettgehen: Jucken, brennen, kribbeln und andere Missempfindungen in Muskeln, Knochen Bewegen, massieren umhergehen bessert die Symptome, vor allem 0–2 Uhr nachts.
Nach mehreren Minuten/Std. können die Symptome von selbst verschwinden. Beim Einschlafen könne die Symptome wieder auftreten. Tagsüber sind die Pat. beschwerdefrei. Sy. treten auch bei langen Autofahrten/Flügen auf. Altersverwirrte Pat. mit RLS betasten nachts ständig ihre Beine, sind unruhig, bewegen die Beine im Bett. Bei Schwangerschaft Symptome erhöht.

Frage 4 **Differentialdiagnose:**

Antwort: Multiple Sklerose, M. Parkinson, PNP, Diabetes, Durchblutungsstörungen.

Frage 5 **Untersuchungen:**

Antwort: ergeben Normalbefunde:
• Elektroneurographie, • Elektromyographie, • Schlaflabor)

Frage 6 **Therapie:**

Bei schweren Schlafstörungen, großem Leidensdruck:

Antwort:
1. Antiparkinsonmittel Levodopa
2. Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine (RESTEX Kapseln)
3. Lymphdrainage
4. Mehr Bewegung tagsüber
5. Entspannungsübungen
6. Antiepileptika
7. Bei Bedarf: Eisen (FE)

Allgemeine Krankheitslehre

Frage 7 **Erklären Sie den Unterschied zwischen Restitution ad integrum und Defektheilung!**

Antworten: Restitutio ad integrum:
Völlige Wiederherstellung der Gesundheit in den Urzustand nachdem eine Krankheit ausgeheilt ist.
Defektheilung:
Ist häufiger und bedeutet, dass nach ausheilen d. Krankheit man noch nicht völlig gesund ist. Bildung von Keloid-Narben, bleibende Behinderung, bleibende Insuffizienz, ungenügende Leistung eines Organs.

Frage 8 **Erklären Sie kausale Therapie und symptomatische Therapie!**

Antworten: Kausale Therapie:
Ursächliche Therapie, die Ursache der Krankheit wird angegangen und therapiert
Symptomatische Therapie:
Die aufgetretenen Symptome werden bei anfänglichem Ausbruch bzw. Entstehung behandelt und therapiert.

Frage 9 **Was ist der Unterschied zwischen Karzinom und Sarkom?**

Antworten: Karzinom:
Ist maligne und besteht aus Epithelgewebe
Sarkom:
Ist maligne und besteht aus Binde-und Stützgewebe, Muskel- und Nervengewebe

Frage 10 **Was versteht man unter Multimorbidität?**

Antwort: Wenn ein Mensch gleichzeitig mehrere Krankheiten bekommt

Melanie Roithner

Buchtipp:
Handbuch der podologischen Behandlungsmethoden

Nun ist dieses für medizinische Fußtherapeut:innen und kosmetische Fußpfleger:innen konzipierte Handbuch als überarbeitete, aktualisierte zweite Auflage erschienen. Auf bewährte Art zeigt es detailliert und anhand zahlreicher Bilder vielfältige Haut- und Nagelprobleme in der Praxis auf. Es geht Fragen wie möglichen Ursachen, oder auch geeigneten Instrumenten für die jeweilige Behandlung nach und ist daher zugleich hilfreiche Übersicht über unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, Erklärungshilfe und Anschauungsmaterial für Ihre Patient:innen.
Die umfangreichen Informationen zu Fuß- und Beinmassagen hilft, Ihr Therapieangebot zu ergänzen. Die gezeigten Massagen werden ergänzt durch ausführliche schrittweise Anleitungen zu einzelnen Massagegriffen, die Sie in die Behandlung integrieren können.

Inhalt:
- Behandlung von Nagelerkrankungen
- Behandlung von Hauterkrankungen
- Fuß- und Zehendeformationen
- Verbandsmaterialien
- Reibungsschutz und Druckentlastung
- Orthosen
- medizinische Präparate
- Hallux valgus
- Massagegriffe

Sybille Feindt
Handbuch der podologischen Behandlungsmethoden
Erklärung, Behandlung, Versorgung, Anmerkungen
2. überarbeitete und aktualisierte Auflage
200 Seiten

Verlag Neuer Merkur
ISBN 978-3-95409-068-6, 39,90 Euro

Demnächst auch als E-Book erhältlich.

Suchen Podologen (m/w/d)
oder med. Fußpfleger (m/w/d)
bei Voll- oder Teilzeit in 81669 München
mit Option zur Geschäftsübernahme

Kontakt: Herr Crusius - M. +49 160 9486 0774
Mail an friedbert@crusius.online

Suche Nachfolge für podologische Fußpflegepraxis in Meitingen. Sehr gute Infrastruktur, langjährige Stammkunden und gute Mietkondition. Verkaufspreis VB.
podoengel@gmx.de

Gut eingeführtes **Fuß - Kosmetikstudio**
seit 25 Jahren in Ravensburg
aus gesundheitlichen Gründen abzugeben.

Bitte um Rückmeldung telefonisch
unter 0151 15404844.

Zu verkaufen

Praxis mit Kassenzulassung in 24558 Henstedt-Ulzburg, 65 m², voll eingerichtet, 2 Behandlungsräume, 1 Hygieneraum, 1 großer Keller, Ärzte vor Ort, gute Verkehrsanbindung

Kaufpreis VB
Kontakt: info@podologie-rhen.de

Podologin/Podologe gesucht
Vollzeit oder Teilzeit

Für eine langjährig eingeführte und gut gehende Praxis in Winnenden suchen wir eine Podologin bzw. einen Podologen.

Unsere Praxis befindet sich im Ortskern von Winnenden. Die Praxisräume sind auf dem neuesten Standard und bieten Ihnen ein angenehmes Arbeitsklima. Weiterbildungsmöglichkeiten werden direkt in unserer Praxis angeboten.

Unsere Erwartungen an Sie sind:
- Teamfähigkeit
- Flexibilität
- Zuverlässigkeit
- Selbständiges Arbeiten
- Verantwortungsbewusstsein
- Motivation zur Weiterbildung
- Engagement für das Kundenwohl

Im Rahmen dieser Anstellung haben Sie die Möglichkeit, wertvolle Praxiskenntnisse zu erlangen, die Ihnen ggf. einen späteren Schritt in die Selbständigkeit erleichtern. Es besteht die Möglichkeit einer Praxisübernahme.
Interessiert?
Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ansprechpartnerin
Frau Maria Müller (Podologin)
Torstraße 3, 71364 Winnenden
Tel. 07195 9794490
Email: info@muellerpodologie.de

DIESE THEMEN ERWARTEN SIE IN AUSGABE 3 | 2024

In der März-Ausgabe der **Podologie** erwarten Sie spannende Themen u.a. zu Rollnägel: Wie können Podolog:innen vorbeugen? Auf was müssen sie dabei achten?

Zur Vermeidung von Schmerzen u. a. im Rücken, sowie an Beinen, Nacken und Schultern kann der podologische Arbeitsplatz ergonomische eingerichtet werden. Wie können Podologinnen und Podologen gesund und auch sicher arbeiten? Welche Tipps und Tricks gibt es?

Viele Berufe erfordern eine persönliche Schutzausrüstung (PSA), die Sicherheitsschuhe miteinbezieht. Doch gerade bei Patient:innen der Podologie – sei es mit Polyneuropathie, Zehenfehlstellungen sowie Haut- oder Nagelerkrankungen – kann die perfekte Versorgung herausfordernd sein und ist eine enge Abstimmung mit dem Orthopädieschuhmachermeister erforderlich. Tipps aus der Praxis für die Praxis, die Podolog:innen eine fachkundige Schuhberatung im Rahmen der PSA ermöglichen.

Seien Sie gespannt auf die nächste **Podologie** Ausgabe, die am 12. März 2024 erscheint!

Impressum

Podologie – Zeitschrift für die medizinische Fußpflege • 74. Jahrgang

Herausgeberin: Dr. Angelika Schaller

Chefredaktion: Stefanie Guim Marcé, E-Mail: stefanie.guim-marce@vnmonline.de

Redaktionsbeirat: Prof. Dr. Dietrich Abeck, München; Dr. Bettina Born, Reutlingen; Zürich; Elvi Foss, Podologin, Wundtherapeutin, Wadern; Dr. med. Pierre Foss, Dermatologe, Wadern; Klaus Grünewald, Braunschweig; RA Thomas Hollweck, Berlin; Priv.-Doz. Dr. Thomas Klycsz, Bad Kötzting; Beatrix Negel-Riegel, Podologin, Bernau; Priv.-Doz. Dr. Dr. Friedrich von Rheinbaben, Monheim;Dr. med. Norbert Scholz, Krefeld; Prof. Dr. Maximilian Spraul, Rheine; Prof. Dr. Manfred Wolff, Witten

Layout: H2Design, Thomas Heindl

Informationen über Symposien und Fortbildungen: Podologie-Fortbildung:
Telefon: (0 89) 31 89 05-54 (Ulrich Bartel), E-Mail: akademie@vnmonline.de

Verlags-, Anzeigen- und Vertriebsleitung: Elke Zimmermann,
Telefon: (0 89) 31 89 05-76, Fax: (0 89) 31 89 05-53
E-Mail: elke.zimmermann@vnmonline.de

Zur Zeit gültige Anzeigenpreisliste Nr. 51 vom 1. Oktober 2023

Mediaberatung/Disposition: Angelika Hochmuth,
Telefon: (0 89) 31 89 05-19, E-Mail: angelika.hochmuth@vnmonline.de

Abonnenten- und Kundenservice:
Leserservice Verlag Neuer Merkur, 65341 Eltville, Telefon: (0 61 23) 9 23 82 30,
Fax: (0 61 23) 9 23 82 44, E-Mail: verlagneuermerkur@vuservice.de,
Servicezeiten: Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Podologie erscheint 10 × im Jahr. Jahresabonnement 127,– Euro. Für Referendare, Studenten, Schüler und Azubis gegen Einsendung einer entsprechenden Bescheinigung 65,– Euro. Einzelheft 17,– Euro. Die Euro-Preise beinhalten die Versandkosten für Deutschland und Österreich. Der Abonnementpreis für die Schweiz wird zum Zeitpunkt des Abschlusses aktuell berechnet und beinhaltet die Versandkosten für die Schweiz. Bei Versand ins übrige Ausland werden die Porto-Mehrkosten berechnet.

Die Abodauer beträgt ein Jahr. Das Abo verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn es nicht zwei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Rabatte für Sammelabonnements auf Anfrage.

Schulen, Klassen, Lehrer: Telefon: (0 89) 31 89 05-54, Fax: (0 89) 31 89 05-53,
E-Mail: buchbestellung@vnmonline.de

Buchbestellservice: Verlag Neuer Merkur, Kundenservice, 74569 Blaufelden
Telefon: (0 79 53) 88 36 91, Fax: (0 79 53) 88 31 60, E-Mail: buchbestellung@fachbuchdirekt.de

Verlag Neuer Merkur GmbH, Postfach 12 53, D-82141 Planegg, Behringstraße 10, D-82152 Planegg,
Telefon: (0 89) 31 89 05-0, Fax: (0 89) 31 89 05-53 (Zugleich Anschrift aller Verantwortlichen)

Druck: Holzmann Druck GmbH & Co. KG, Gewerbestraße 2, 86825 Bad Wörishofen

ISSN 1430-8886

Geschäftsführer: Burkhard P. Bierschenck

Prokuristin: Elke Zimmermann,
Telefon: (0 89) 31 89 05-76, Fax: (0 89) 31 89 05-53
E-Mail: elke.zimmermann@vnmonline.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Annahme des Manuskriptes gehen das Recht der Veröffentlichung sowie die Rechte zur Übersetzung, zur Vergabe von Nachdruckrechten, zur elektronischen Speicherung in Datenbanken, zur Herstellung von Sonderdrucken, Fotokopien und Mikrokopien für die Dauer des gesetzlichen Urheberrechts an den Verlag über. Der Autor räumt dem Verlag räumlich und mengenmäßig unbeschränkt ferner folgende ausschließliche Nutzungsrechte am Beitrag ein: • das Recht zur maschinenlesbaren Erfassung und elektronischen Speicherung auf einem Datenträger und in einer eigenen oder fremden Online-Datenbank, zum Download in einem eigenen oder fremden Rechner, zur Wiedergabe am Bildschirm sowie zur Bereithaltung in einer eigenen oder fremden Offline-Datenbank zur Nutzung an Dritte • die ganze oder teilweise Zweitverwertung und Lizensierung für Übersetzungen und als elektronische Publikationen. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz festgelegten Grenzen ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Alle in dieser Veröffentlichung enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autoren. Sie garantieren oder haften nicht für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten (Produkthaftungsausschluss).

© Copyright by Verlag Neuer Merkur GmbH

Verlagskonten:

Münchner Bank eG: IBAN DE08 7019 0000 0009 6327 86, BIC GENODEF1M01

Verlagskonto für Abonnementgebühren:
HypoVereinsbank München: IBAN DE79 7002 0270 0002 7387 75, BIC HYVEDEMMXXX

Gerichtsstand: München

Der Verlag Neuer Merkur GmbH und seine Publikationen:

dental labor · DENTAL DIGITAL · Podologie · rhw management · rhwpraxis

Foto Cover: YURRI MASLAK - stock.adobe.com

Alle nützlichen Infos für meinen Lieblingsberuf

So abonnieren Sie:
Entweder den Bestellschein an (0 61 23) 92 38-2 44 faxen
oder per Post an Leserservice Verlag Neuer Merkur, 65341 Eltville.

Oder telefonisch (0 61 23) 92 38-2 30
Oder auf podologie.de
Oder per E-Mail an verlagneuermerkur@vuservice.de

☐ Ja, ich möchte die PODOLOGIE für 127,– Euro abonnieren. (10 Ausgaben pro Jahr)

Name/Vorname

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon/Fax

Datum/Unterschrift

Straße/Hausnummer

Im Preis sind die Versandkosten für Deutschland, Österreich und Schweiz enthalten. Bei Versand ins übrige Ausland werden die Porto-Mehrkosten berechnet. **Widerrufsrecht:** Diese Bestellung kann ich innerhalb der folgenden zwei Wochen schriftlich ohne Begründung beim Leserservice Verlag Neuer Merkur, 65341 Eltville, widerrufen.

2401002

ZWEI FÜR ALLE FÄLLE

Mit diesen beiden Bänden von Dr. med. Norbert Scholz sind Sie bestens aufgestellt.

Dieses Buch ist das perfekte Nachschlagewerk für alle, die sich für die Pflege und Behandlung der Füße interessieren. Mit dem verständlich und präzise illustrierten und formulierten Bildlexikon werden Krankheiten, Symptome und Begriffe anschaulich dargestellt; so werden auf Fragen schnelle Antworten gefunden. Reich bebildert und verständlich geschrieben, deckt dieses Buch alle Aspekte der Podologie ab. Expertenwissen wird in diesem Werk kurz und knackig verpackt und dient somit als perfekter Begleiter für Ihren Alltag in der Praxis.

29,90 Euro

Norbert Scholz
Bildlexikon der Podologie
Verlag Neuer Merkur
ISBN: 978-3-95409-069-3
176 Seiten
broschiert

Jetzt bestellen
(0 79 53) 88 36 91
buchbestellung@fachbuchdirekt.de
www.fachbuchdirekt.de

NEU!

Ihr verlässliches Nachschlagewerk in der fünften überarbeiteten und korrigierten Auflage. Dieses Lehrbuch ist thematisch umfangreich und formal kompakt. Es bietet für alle in der Fußpflege und in podologischen Praxen tätigen Mitarbeiter und Ärzte eine unschätzbare Hilfestellung.

Die fünfte Auflage wurde um neue Spangen ergänzt, technische Geräte wurden aktualisiert, die rechtlichen Grundlagen der aktuellen Lage angepasst und weitere Fälle aus der Fußpflegepraxis in Wort und Bild hinzugefügt.

139,90 Euro

Norbert Scholz
Lehrbuch und Bildatlas für die Podologie
Verlag Neuer Merkur
ISBN: 978-3-937346-84-7
760 Seiten
gebunden
zahlreiche farbige Abbildungen, Tabellen und Skizzen
5. überarbeitete Auflage

Jetzt bestellen
(0 79 53) 88 36 91
buchbestellung@fachbuchdirekt.de
www.fachbuchdirekt.de

23 10001 © Adobe Stock - kvector