

Podologie

Zeitschrift für medizinische Fußpflege



Hyperkeratose

.....
Nageldystrophie
.....

.....
Psoriasis
.....

.....
Mitmach-Strategie
.....

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
www.fachmedien-direkt.de



Ein Beruf mit viel Verantwortung



„Podologie ist weit mehr als ein bisschen Fußpflege.“

Das erklärte Frederic Schulmeister in einem Gespräch mit mir. Sie wissen es alle: Podologen sind Therapeuten, sie dürfen Kranke behandeln. So sieht es das Sozialgesetzbuch vor.

Doch was weiß die sogenannte breite Öffentlichkeit darüber? Fragt man im Bekanntenkreis, wer sich wo „die Füße machen“ lässt, erhält man oft genug die Antwort: „Ach, im Kosmetik-Studio erledigen die das so nebenbei.“ So nebenbei ...

Ein Diabetiker, der sich mit seiner Krankheit auseinandersetzt, informiert ist und bestrebt, möglichst lange und möglichst gut mit dieser Krankheit zu leben, weiß die Podologie zu schätzen. Die Kassen zahlen die Behandlungen gerne, weil sie erkannt haben, dass man auf diese Weise leidvolle und teure Folgen der

Volkskrankheit Diabetes, nämlich Amputationen, vermeiden kann.

Podologie – ein höchst verantwortungsvoller Beruf, über den leider viel zu wenig bekannt ist.

Frederic Schulmeister – den Artikel über ihn lesen Sie in dieser Ausgabe – fordert konsequentes Marketing ein und regelmäßigen Austausch innerhalb einer Branche, in der viele unternehmerische Einzelkämpfer sind.

Eine ebenfalls sehr engagiert in der Podologie tätige Dame erklärte mir gegenüber vor Kurzem: „Es kommt jetzt das Telematikinfrastruktur-Gesetz, irgendwann einmal eventuell der Direktzugang zum Patienten. Anstatt einer zweijährigen Fachschulzeit wäre es nach meiner Meinung besser, die Podologie-Ausbildung in ein Studium umzuwandeln mit Bachelor- und Masterabschluss.“ Das, so meint sie, würde Bekanntheitsgrad und Ansehen des Berufs steigern.

Was halten Sie davon? Ich freue mich über Ihre Mails!

Ihre

Barbara Schuster

Barbara Schuster

barbara.schuster@vnmonline.de

SO VERPASSEN SIE NICHTS MEHR!

Erhalten Sie die neuesten Nachrichten aus der Branche.

Jetzt den Newsletter abonnieren unter

podologie.de/newsletter



peclavus®
pure



Mehr erfahren



Basische Naturkosmetik und Ernährung



Unterstützt den Säure-Basen-Ausgleich



Sanfte Pflege mit basischem pH-Wert 7,5 – 8,2 – hautfreundlich und regenerationsfördernd



100 % natürlicher Ursprung – konsequent frei von Paraben, Silikon & Mineralölen

peclavus® ist eine Marke der
HELLMUT RUCK GmbH
hellmut-ruck.de | peclavus.de

RUCK

13. Juni 2026 in Friedrichshafen



Podologie

Internationales Symposium

*Bitte
vormerken!*

Fortbildung mit Seeblick

Vierländerregion Bodensee
im Graf-Zeppelin-Haus Friedrichshafen

Samstag, 13. Juni 2026

Vorträge/Workshops/Ausstellung | Sichern Sie sich 8 Fortbildungspunkte!

Herzlich willkommen sind Podologen und Fußpfleger
sowie interessierte Berufsgruppen.



www.podologie.de

2410002

Verlag Neuer Merkur GmbH – VNM Akademie

Behringstraße 10 | D-82152 Planegg | akademie@vnmonline.de,

Telefon: +49 (0)89 31 89 05-54 | Fax: +49 (0)89 31 89 05-38

VNM  AKADEMIE

Altersmedizin

6

Gewürze

16

Nageldystrophie

28

Psoriasis

34

AKTUELLES

Studie zur Altersmedizin: Wie wichtig Robustheit ist	6
News	7
Frederic Schulmeister – der Fußkundige	8
Sondereditionen: Winterliebe und Wilde Rose.....	10

IHR UNTERNEHMEN

Smartphones bergen Risiken im Job	14
--	-----------

RECHT & GELD

Aktuelle Urteile	15
-------------------------------	-----------

IM FOKUS

Gewürze und Medikamente: Nicht immer ein Match	16
Kasuistik: nach langer Odyssee endlich pilzfreie Nägel	20

HÄTTEN SIE'S GEWUSST

Fragen zur Fräserkunde	22
Auflösung aus Heft 10: Deformitäten der Füße	23

KOLUMNE

So klappt's auch mit dem November	24
--	-----------

VORSCHAU & IMPRESSUM

Verschiedenes	26
----------------------------	-----------

FÜR DIE PRAXIS

THEMA DES MONATS

Nageldystrophie – wenn sich Form und Farbe verändern	28
Hyperkeratosen – harmlos, aber störend	30
Nagel-Psoriasis – auch die Seele leidet mit	34
Praktische Tipps – die VHO-Osthold-Spange	40
Die Mit-Mach-Strategie macht Spangenbergung zum Kinderspiel	38



STUDIE ZUR ALTERSMEDIZIN

Wie wichtig Robustheit für die Gesundheit ist

Welches Konzept sagt den gesundheitlichen Zustand im Alter am besten voraus? Damit befasst sich Dr. Michaela Rippl. Sie erhielt vor kurzem den mit 3.000 Euro dotierten Förderpreis der Rolf-und-Hubertine-Schiffbauer-Stiftung.

Die Assistenzärztin am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München bekam die Auszeichnung für eine Studie, die sie gemeinsam mit einem interdisziplinären Forschungsteam durchführte.

Sie verglich verschiedene Konzepte, die den langfristigen Gesundheitszustand älterer Menschen einordnen.

Besonders im Fokus: die sogenannte „Robustheit“, also die Fähigkeit, Stress und belastende Situationen auszuhalten. Die Studie basiert auf Daten der groß angelegten KORA-Age-Studie. Die Auszeichnung wurde während des Jahreskongresses der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, DGG, in Weimar überreicht.

„Die Arbeit von Michaela Rippl stellt eine wichtige Grundlage dar, um den Gesundheitszustand älterer Menschen präziser einschätzen zu können. Die Erkenntnisse haben nicht nur wissenschaftlichen Wert, sondern auch unmittelbare Relevanz für die Versorgung älterer Patientinnen und Patienten“, sagte D GG-Präsident Professor Michael Denking im Rahmen der Preisverleihung.

Drei Konzepte im Vergleich

Robustheit, Resilienz und intrinsische Kapazität – alle drei Konzepte sind relevant, wenn es um die Einschätzung des Gesundheitszustandes älterer Menschen geht. Doch welches dieser Modelle bietet tatsächlich den

größten Nutzen, und wie überschneiden sie sich? Um das herauszufinden, hat das Team um Michaela Rippl die Daten von 940 Personen im Alter zwischen 65 und 93 Jahren analysiert. Das Ergebnis: Von allen untersuchten Konzepten zeigte die Robustheit die stärksten Zusammenhänge mit negativen gesundheitlichen Folgen – und zwar sowohl im Drei- als auch im Sieben-Jahres-Verlauf. „Die Robustheit, als Ausdruck der erhaltenen Funktionalität, war besonders deutlich mit Sturzereignissen, Krankenhausaufenthalten und dem Überleben assoziiert. Sie scheint sich damit als praxistaugliches und vergleichsweise einfach messbares Instrument zu eignen“, erklärt Rippl.



GEHWOL MED-PRODUKTE IM NEUEN DESIGN

Für jedes Bedürfnis eine Lösung

Im neuen, cleanen Design zeigen sich die Produkte von GEHWOL MED: Das erleichtert die Orientierung im Regal und betont die Vorteile jedes Produkts. Doch der Relaunch ist mehr als eine optische Erneuerung. Er zeigt, dass GEHWOL MED das Präventions-System für den Fuß ist und Lösungen für alle Bedürfnisse bietet, so der Anbieter.

Der GEHWOL MED Pflege

Schaum zum Beispiel ist eine Express-Feuchtigkeitspflege für normale bis trockene Haut. Sein Vierfach-Hydrokomplex kombiniert Moorpflanzenextrakt, Nachtkerzenöl, Urea und Avocadoöl. Urea bindet Feuchtigkeit und beugt Hyperkeratose vor, Nachtkerzenöl lindert Spannungsgefühle, Moorpflanzenextrakt wirkt hydratisierend und beruhigend, während Avocadoöl die Hautbarriere stärkt. Dank der leichten Textur zieht der Schaum sofort ein.

Ein weiteres Beispiel: Die GEHWOL MED Sensitive Creme. Sie wurde

im Zuge neuer EU-Vorgaben zur Mikrosilberverwendung reformuliert. Statt Mikrosilber kommt ein hochwirksamer Sensitive-Wirkstoffkomplex zum Einsatz, der gezielt drei Mechanismen adressiert: Decylene Glycol ist ein naturidentischer Wirkstoff, inspiriert von der Caprylsäure aus Kokosöl und antimikrobiellen Substanzen der Silberweidenrinde. Er hemmt selektiv Mikroorganismen und wirkt gezielt gegen mikrobiell bedingte Reizprozesse. 4-t-Butylcyclohexanol ist ebenfalls ein an der Natur orientierter Wirkstoff, in diesem Fall an Harzverbindungen der wilden Pistazie. Er reduziert sensori-

sche Reizwahrnehmungen wie Juckreiz und Brennen, während schließlich Bisabolol und Ingwerwurzelextrakt entzündungshemmend wirken und die Haut beruhigen.

Mit dem Relaunch von GEHWOL MED soll das Prinzip der Prävention deutlich sichtbar sein: Jede Rezeptur ist auf einen spezifischen Haut- oder Nagelzustand zugeschnitten und soll Problemkaskaden unterbrechen, bevor sie sich verschlimmern. Von der Basisversorgung trockener Haut bis zur therapiebegleitenden Pflege bei Diabetes oder Neurodermitis.

www.gehwol.de

INSTRUMENTENSTÄNDER STERI-SAFepro

Hygienische Aufbereitung, sichere Lagerung

Der STERI-SAFepro eignet sich insbesondere für manuelle oder maschinelle Reinigungs- und Desinfektionsverfahren sowie zur Dampfsterilisation. Vor, während und nach der Wiederaufbereitung garantiert er eine sichere Lagerung der rotierenden Instrumente. Er besteht aus widerstandsfähigem Hochleistungskunststoff.

Schäden an den rotierenden Instrumenten werden vermieden, indem die Arbeitsteile mit Abstand zueinander aufgesteckt werden und sich dadurch nicht berühren und aneinanderschlagen können. Zudem sind alle Instrumente in den gängigsten Längen vor Herausfallen

geschützt. Das sind wesentliche Vorteile gegenüber einer Aufbereitung in Sieben oder Ähnlichem, gerade bei der Verwendung von Ultraschallgeräten sowie Reinigungs- und Desinfektions-Geräten (RDG). Die vollständige Benetzung der Instrumente mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln sowie die erfolgreiche hygienische Aufbereitung wurde jüngst erneut durch ein externes Labor bestätigt, betont der Anbieter Busch.

Der STERI-SAFepro bietet Platz für 24 Instrumente und verfügt über eine Rundlauf-Prüfeinrichtung zur Kontrolle der rotierenden Instrumente. www.busch.eu



Im Gespräch mit Frederic Schulmeister

Der Fußkundige

Und was machen Sie so beruflich? Bei Frederic Schulmeister ist die Sache klar!

Sein Unternehmen heißt „Fußkundig“, also:

Die Gesundheit der menschlichen Basis ist sein Metier.

Zusammen mit seinem Bruder Marlon gründete er im Jahr 2019 die erste Praxis in Düsseldorf. Nun sind es 15 Betriebe, darunter in Mühlheim, Limburg und Krefeld. 2020 wurde ein Schulungszentrum in Düsseldorf-Unterrath eingerichtet. Das ist eine ganze Menge. Keine Frage, dass ein Geschäftsführer mehr im Management denn in der Therapie beschäftigt ist. Eine Handvoll Patienten betreut er noch selbst. Ansonsten ist er gut beschäftigt als Chef mit 205 Angestellten.

Mit einer Podologin als Mutter und einem Physiotherapeuten als Vater war die Berufswahl kaum ein Zufallsentscheidung. Die elterlichen Betriebe waren die Basis, es kam ein Angebot, eine weitere zu übernehmen und noch eine und noch eine ...

Vor kurzem hat Frederik Schulmeister auch eine Podologieschule etabliert. Im April dieses Jahres startete der erste Kurs mit 20 Schülern. Die Ausbildung zum Podologen erfolgt als Teilzeitmodell und dauert drei Jahre. Ein Mal im Monat ist eine Woche Unterricht. Wer mag, kann in einer der Schulmeister-Praxen arbeiten. Dieses Angebot nehmen rund 60 Prozent der Schülerinnen und Schüler an.



Den Unterricht gestalten ein Dozent, zwei Medizinpädagogen sowie einige Honorarprofessoren. Der Berufsverband ZFD ist zuständig für das Fach Rechtskunde.

Schon lange ist Frederic Schulmeister als Coach für seine Kolleginnen und Kollegen tätig. Der Beruf, so erklärt er, sei ja von Einzelkämpfern geprägt. Fachlicher Austausch sei deshalb lebenswichtig. Professionalisierung tut not. So bedeutend die Tätigkeit des Podologen für die Gesellschaft sei, so wenig wahrnehmbar sei er leider. Besonders fatal ist das in Zeiten des Fachkräftemangels.

Am Anfang der Beratung durch Frederic Schulmeister stehen Fakten und Daten, die Kostenanalyse. Es geht um

die Frage: Welche Praxis will ich haben? Will ich meine bestehende Praxis ausbauen? Oder will ich nur einfacher arbeiten?

Den meisten Kollegen ist die Lösung schon bekannt, nur hapert es an der Realisierung. Schulmeister gibt Tipps, hilft, die Weichen für die Praxen, die er berät, richtig zu stellen, bewusst zu machen, was man will und wo man hinwill. Und er berät Podologen, wie sie ohne Bruch eine Praxis übernehmen beziehungsweise übergeben. Den jungen Leuten rät er, zunächst einmal als

Angestellter tätig zu sein, ehe man in die Selbstständigkeit geht.

Wichtig: ein Mitarbeiterprofil zu konzipieren, zu überlegen, wann die Schulabgänger auf den Markt kommen und dann entsprechende Marketingmaßnahmen via Social Media zu ergreifen. Und zwar zeitgemäße Maßnahmen. Es gilt, Interesse für den Beruf generell zu wecken, aber auch passiv Job-suchende in der Podologie neugierig auf seine Praxis zu machen. „Menschen wollen sich beruflich entwickeln und nicht nur mit netten Leuten in einer netten Umgebung sitzen“, so Frederic Schulmeister. Der Webauftritt von

Vorbildlicher und professioneller Webauftritt

„Fußkundig“ ist denn auch vorbildlich für die Branche – professionelle Gestaltung mit verständlichen Texten.

Heute kommen die Praxen nicht darum herum, ihre Strukturen an die Vorstellungen der „Gen Z“ anzupassen und plastisch darzustellen, dass die Podologie mit Spangen oder Orthosen vielen Menschen mehr Lebensqualität verschafft, Schmerzen lindert, am Fundament der Mobilität wirkungsvolle Arbeit leistet. „So kriert man Begeisterung. Das sind dann die Kollegen, die wir brauchen, nämlich diejenigen, die für ihren Beruf brennen“, erklärt er. „Solche Mitarbeiter schenken uns Chefs Zeit. Denn wenn sie die Behandlung übernehmen, bleibt uns mehr Zeit für das Marketing.“ Auch er und sein Bruder lassen sich übrigens regelmäßig coachen.

Wie sehr ihm die Weiterentwicklung der Branche am Herzen zeigt, dass er vor kurzem zu einem kostenlosen Netzwerktreffen eingeladen hat. Dieses Get-together soll nun quartalsweise stattfinden. An Ideen mangelt es dem umtriebigen Unternehmer also nicht, denn „Podologie ist weit mehr als ein bisschen Fußpflege“. Dem gibt es nichts mehr hinzuzufügen. www.fußkundig.de ■ bs

prontoman
... gut zu(m) Fuß!

Intensivpflege für trockene und stark belastete Haut



mit hochwertigem Reiskeimöl



hervorragende Hautverträglichkeit



Anwendungsvideo



dermate-
garantie.de



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



SONDEREDITIONEN:
Ja, ist denn schon wieder ... Weihnachten?

Winterliebe und Wilde Rose

Die Advents- und Weihnachtszeit ist etwas Besonderes. Entsprechend gibt es von den Herstellern Sondereditionen an Pflegeprodukten – zum verkaufen oder auch zum verschenken an treue Kunden!

SCHÄUMEND PFLEGEN

Frischer Eukalyptus

Die **Limited Edition von Allpresan** umfasst Schaum-Cremes für Fuß, Hand und Körper sowie einen pflegenden Dusch-Schaum – jeweils mit frischem Eukalyptus-Duft und hautberuhigenden Inhaltsstoffen wie Urea, biomimetischen Lipiden und Nachtkerzenöl. Erhältlich sind die Produkte sowohl in handlichen 35 ml-Minigrößen als auch in exklusiven 125 ml-Vollgrößen. Die Minis eignen sich perfekt als Geschenk oder Impulskauf am Point of Sale. www.allpresan.de



MEHR LICHT!

Atmosphäre mit Kerzen

Kerzen schaffen eine warme, gemütliche Atmosphäre, sind ein Symbol für Licht und Hoffnung. Viele weihnachtliche Ideen liefert der Online-Shop der Engels Kerzen Manufaktur: www.engels-kerzen.de





WINTERPFLEGE IM SET

Sheabutter und Mandelöl

Zu den Sondereditionen von HELLMUT RUCK gehören Hand- und Fußcremes, natürliche Seifen und Sets, die mit hochwertigen Inhaltsstoffen, ansprechendem Design und stimmigen Duftkompositionen überzeugen. Im Set: Die NATRUE-zertifizierte Handcreme „Winterliebe“ mit Bio-Sheabutter und Mandelöl und einer feinen Duftkomposition aus Bio-Orange und Sternanis, inklusive Nagelfeile im Winterliebe-Design. Die peclavus PODOcure Fußcreme Winterliebe pflegt mit Bio-Sheabutter und Aprikosenkernöl und verströmt einen fruchtig-würzigen Duft. NATRUE-zertifiziert. www.hellmut-ruck.de/geschenkideen-2025/



ZWEI PRODUKTE, EIN WIRKSTOFF

Edles Wildrosenöl

Die limitierten Sondereditionen der GEHWOL FUSSKRAFT SOFT FEET Butter und GERLASAN Handcreme – zwei Produkte, vereint durch ihren kostbaren Wirkstoff Wildrosenöl. Nur für kurze Zeit und solange der Vorrat reicht, bieten sie eine besonders verwöhnende Pflegeerfahrung für Haut und Sinne. Beide Editionen erscheinen im handlichen 50-ml-Tiegel, perfekt für unterwegs und ideal als Geschenk für sich selbst oder andere. Erhältlich nur beim Fußspezialisten. www.gehwol.de



Der Multifunktionale ideal für Rhagaden

Hybrid TWISTER spitz

Patent: DE 10 2014 010 033



Die einmalige **TWISTER** Konstruktion erlaubt gleichermaßen punktuelle und flächige Hornhautentfernung.

Wir und unsere Fachhandelspartner beraten Sie gerne.

BEAUTY FORUM
by COSMOROF
Festival

Besuchen Sie uns in München:

18. + 19.10.2025

Halle C3 • Stand-Nr. D70



Busch®

There is no substitute for quality

BUSCH & CO. GmbH & Co. KG

Tel.: +49 (0) 2263 86 0
Fax: +49 (0) 2263 20741
mail@busch.eu



www.busch.eu

Handy-Nutzung versus Arbeitsschutz

Smartphones bergen Risiken im Job

Was haben unsere geliebten Smartphones mit Arbeitsschutz zu tun?

Sehr viel, meint Diplom-Psychologe Hans-Joachim Steiner. Handy-nutzung in der falschen Situation und zur falschen Zeit birgt viele Risikofaktoren, die Unfälle oder Gesundheitsschäden verursachen.



Das Smartphone ist heute ständig griffbereit.

Neun von zehn Menschen nutzen ihr mobiles Telefon unentwegt – in der Bahn, auf dem Weg ins Büro oder spät in der Nacht im Schlafzimmer noch vor dem Einschlafen oder gar mitten in der Nacht, wenn man zwischendurch mal aufwacht!

Das wirkt sich spürbar auf Erholungs- und Leistungsfähigkeit auf und ist unter dem Gesichtspunkt des Arbeitsschutzes ein relevanter Risikofaktor. Schlechter Schlaf,

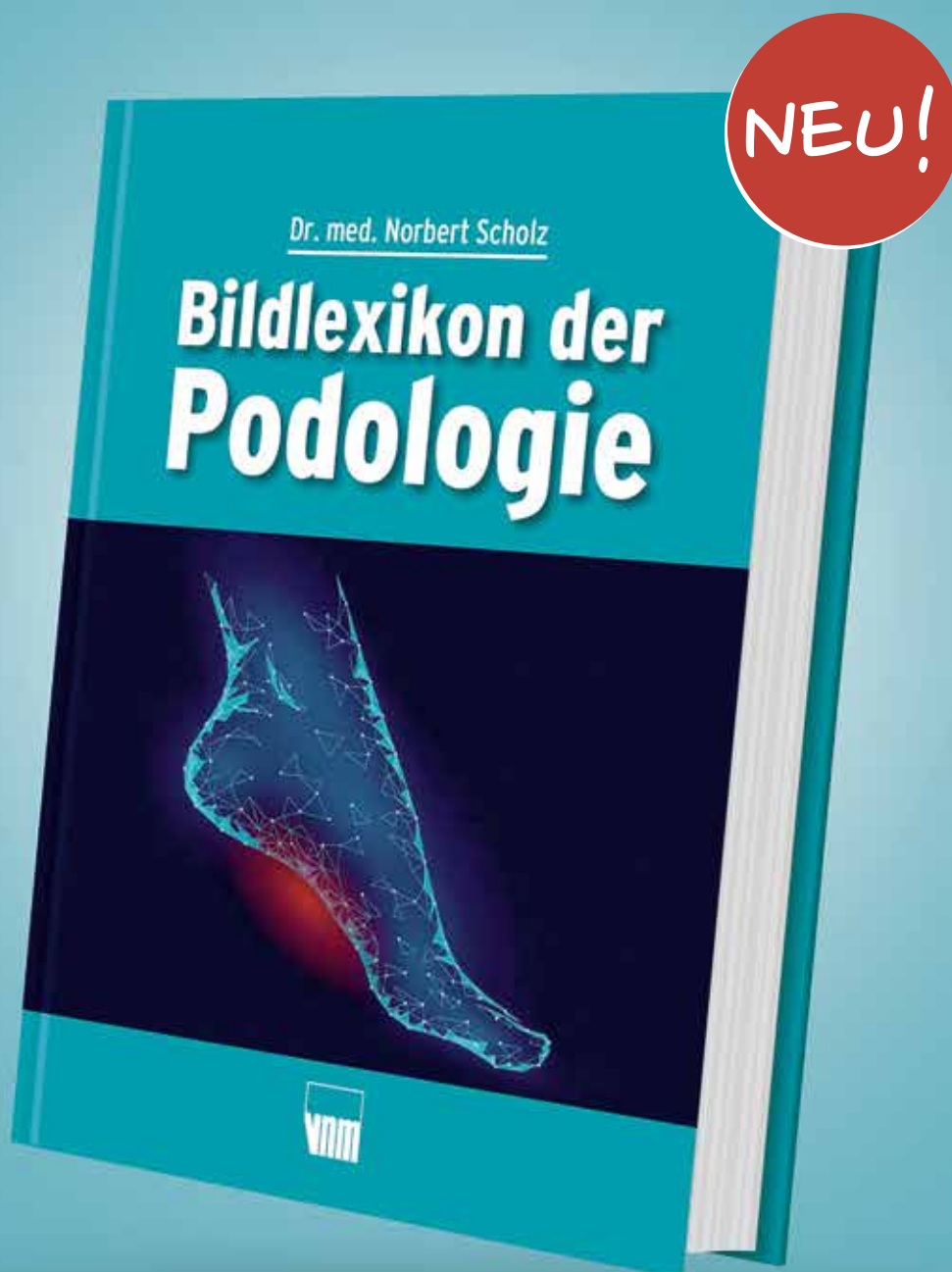
nachlassende Konzentration und Ablenkung während der Arbeit erhöhen die Unfallgefahr.

Wer übermüdet im Job erscheint oder sich während gefährlicher Tätigkeiten nebenbei mit dem Handy beschäftigt, setzt sich und andere einem deutlich erhöhten Unfallrisiko aus! Nicht nur am Steuer eines KFZ kann das lebensgefährlich sein!

So knallte mir einmal der Haltebügel eines Skiliftes gegen den Kopf. Glücklicherweise trug ich einen Helm.

DAS PERFEKTE NACHSCHLAGEWERK

für alle, die sich für die Pflege und Behandlung der Füße interessieren. Mit über 480 Abbildungen und den verständlich und präzise formulierten Texten werden in diesem Bildlexikon Krankheiten, Symptome und Begriffe anschaulich dargestellt; so werden auf Fragen schnelle Antworten gefunden. Dadurch 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. Eine ideale Ergänzung zum „Lehrbuch und Bildatlas für die Podologie“ von Norbert Scholz, 5. Auflage 2023.



29,90 Euro

Dr. med. Norbert Scholz
Bildlexikon der Podologie
Verlag Neuer Merkur
ISBN: 978-3-95409-069-3
180 Seiten, broschiert

Jetzt bestellen

www.fachmedien-direkt.de



Die Mitarbeiterin im Lifthäuschen war mit ihrem Handy beschäftigt, statt den Lift zu stoppen, als ein kleines Kind beim Aussteigen umgefallen war. Ich hatte das Kind aus der Gefahrenzone gezogen und bekam den Bügel des Nachfolgenden an den Kopf.



Praktische Schritte zur Reduzierung smartphonebedingter Risiken sollten ein Handyverbot in Bereichen mit hohem Gefährdungspotenzial (Maschinen) konsequent festlegen. Fakten zu Schlafhygiene, Erholung und digitaler Balance sollen vermittelt werden.

Die Chefs sollten Gefährdungen durch Müdigkeit und Ablenkung frühzeitig erkennen und thematisieren. Wichtig ist ein unbedingtes

Handyverbot in gefährdenden Bereichen. Pausenräume schaffen Erholung. Man sollte dort auch ausdrücklich zur handyfreien Entspannung einladen oder nur temporäre Handynutzung erlauben.

Deshalb sollten sich alle Betriebe folgende Fragen stellen:

- Ist das Risiko von Ablenkung durch Smartphones am Arbeitsplatz bereits berücksichtigt?
- Sind die Mitarbeitenden bezüglich der Ablenkung bei der Nutzung von Handys sensibilisiert?
- Gibt es spezifische Gefährdungshinweise in sicherheitskritischen Bereichen wie Maschinenarbeitsplätzen, Lagerlogistik oder Straßenverkehr?
- Gibt es klare und begründete Verbotsregeln?
- Ist allen Mitarbeitenden klar, wie stark Schlafmangel und Erschöpfung ihre Sicherheit beeinträchtigen können?
- Erkennen Führungskräfte Überlastung oder Müdigkeit und sprechen diese konkret an?
- Wird insbesondere auch jüngeren Mitarbeitenden kommuniziert, wie stark Smartphone-Verhalten und die Sicherheit (nicht nur) am Arbeitsplatz zusammenhängt?
- Wird klar und ausdrücklich erklärt, dass es bei Handynutzung keine Nachlässigkeiten geben darf?

Eine strukturierte Gefährdungsbeurteilung und Besprechung der erkannten Gefährdungen sowie gemeinsam entwickelte Regularien thematisieren die Risiken. Sie sensibilisieren und ermöglichen wirksame Gegenmaßnahmen.

Gerade beim Thema Smartphone-Nutzung zeigt sich: Nur wenn Ablenkungen klar benannt, bewertet und ausdrücklich in die Sicherheitsregularien eingebunden werden, lassen sich Risiken und Gefahren auch nachhaltig verringern.

Fazit

Smartphones sind ein fester Bestandteil des Alltags. Deshalb sollten ihre möglichen Gefahren konsequent in Gefährdungsbeurteilungen und Unterweisungen integriert werden.

Unternehmen, die dies umsetzen, schützen nicht nur die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, sondern verbessern auch Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und Sicherheit im Betrieb.

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und Gefährdungen am Arbeitsplatz ist KEIN „Nebenjob“ des allgemein tätigen Arbeitssicherheitsbeauftragten!

Viele Menschen glauben, selbst eine hohe Kompetenz in Sachen Psychologie zu haben – nach dem Motto: Psychologie kann schließlich Jede und Jeder.

„Küchenpsychologische“ Tipps in den Medien mögen angehen, aber nachhaltige Verbesserung psychologischer Prozesse und Effekte brauchen eine vertiefte fachpsychologische Expertise. ■

ZUM AUTOR

Hans-Joachim Steiner ist Diplom-Psychologe, berät und zertifiziert Betriebe in Sachen Arbeits- und Gesundheitsschutz. Auch podologische Praxen gehören zu seinen Klienten. Mehr über ihn unter

📄 <https://hans-steiner.de/>

Aktuelle Urteile

**VERMIETER ALS
„SCHEISS AUSLÄNDER“ BESCHIMPFT**

Fristlose Kündigung ist rechters

Beleidigt die Mieterin eines Hauses den Vermieter in rassistischer und menschenverachtender Weise – „Ihr Kanacken“, „Bald kommt die AfD. Euer Leben wird genauso enden wie bei den Juden!“ –, ist es für ihn nicht zumutbar, das Mietverhältnis fortzusetzen. So eine Beleidigung, im konkreten Fall von unabhängigen Zeugen bestätigt, rechtfertigt allemal eine fristlose Kündigung.

Urteil des Amtsgerichts Hannover vom 10.09.2025 – 465 C 781/25 www.onlineurteile.de

**URTEIL IN KÜRZE
ZU SPAREINLAGEN**

Unzulässige Klausel zum Verwahren

Banken dürfen für das Verwahren von Spareinlagen kein Entgelt verlangen und dies auch nicht in ihren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) festlegen. Wenn Kreditinstitute das doch getan haben, müssen sie betroffene Kunden über die Unwirksamkeit der AGB-Klausel informieren, und zwar durch ein direkt an sie gerichtetes Schreiben per Post oder E-Mail. Eine Information auf der Online-Banking-Seite reicht dem Gericht nicht: Gerade bei älteren Verbrauchern sei dann nicht gewährleistet, dass sie den Inhalt wahrnehmen und lesen.

Urteil des Oberlandesgerichts Frankfurt am Main vom 13.06.2025 – 3 U 286/22
www.onlineurteile.de



**Die Nr. 1*
Fußpflege
bei Diabetes**

**Gefährliche
Trockenheit
bleibt oft
unbemerkt.**

Die Allpresan diabetisch INTENSIV Schaum-Creme spendet intensiv Feuchtigkeit, verbessert die Hautbarriere in nur 2 Wochen und verringert so das Infektionsrisiko.

ZIEHT
SCHNELL
EIN
UND FETTET
NICHT

VERBESSERT
DIE HAUT-
BARRIERE IN
NUR 2 WOCHEN

WIRKSAMKEIT
DERMA-
TOLOGISCH
GETESTET



Jetzt Angebote zum
Weltdiabetestag entdecken auf
neubourg-professional.de

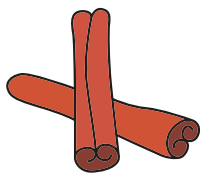
*Insight Health, Offizin+VH, Produkte mit Indikation Diabetes in der Produktbezeichnung nach Umsatz & Absatz, MAT 08/2024, ATC D02N3+6

Gewürze und ihre Verbindung mit Medikamenten

Nicht immer ein Match

Gewürze wie Zimt, Kurkuma und Ingwer verfeinern nicht nur unsere Speisen, sie gelten in traditionellen Medizinsystemen auch als heilsam. In kleinen Mengen wie wir sie beim Kochen verwenden sind sie meist unbedenklich, sofern Qualität und Zubereitung stimmen. Nicht ganz so harmonisch ist ihre Verbindung mit Medikamenten.

Inhaltsstoffe von Zimt, Kurkuma oder Ingwer spielen im indischen Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Auch die Schulmedizin weiß: Die Gewürze können mehr als nur Speisen verfeinern. Sie können dank ihrer antioxidativen, entzündungshemmenden oder antimikrobiellen Wirkung auch die Gesundheit unterstützen. In höherer, therapeutischer Dosierung ist freilich Vorsicht geboten, denn Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Eine hochdosierte Einnahme sollte deshalb nie ohne ärztliche Kontrolle erfolgen.



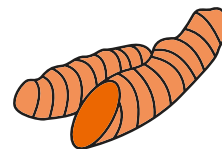
Zimt – hohe Reaktivität

Zimtstangen werden aus der Rinde verschiedener Zimtbäume, seine ätherischen Öle sowohl aus der Rinde als auch aus den Blättern gewonnen. Die wichtigsten Inhalts- und Wirkstoffe sind Zimtaldehyd, Eugenol und Cumarin. Studien bescheinigen dem Gewürz antioxidative, entzündungshemmende, blutzuckersenkende und antimikrobielle Effekte. Zimt kann möglicherweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und die Gehirnfunktion verbessern. In traditionellen Medizinsystemen wird er auch bei Verdauungsstörungen und zur Abwehr von Infektionen verwendet. Die ätherischen Öle aus Zimt (*Cinnamomum verum*) konnten in Kombination mit Lysozym, einem im Speichel vorkommenden antibakteriellen Enzym nachweislich die Wirkung bestimmter Antibiotika verstärken und Resistenzen verringern.

Hoch dosiert kann Cumarin die Leber schädigen

Auch in der Krebstherapie, etwa bei Brustkrebs, scheint ein Einsatz denkbar, hier ist allerdings noch mehr Forschung erforderlich. Doch die hohe Reaktivität und das Heilpotenzial des Gewürzes haben eine Kehrseite: In-vitro-Studien zeigen, dass Zimtaldehyd auch bestimmte Rezeptoren aktiviert, welche die Ausscheidung von Medikamenten beschleunigen und so deren Wirkung reduzieren. Besonders die weniger hochwertige Zimtsorte Cassia, die erheblich mehr Cumarin enthält als der hochwertige Ceylon-Zimt, steht hier im Fokus. Hoch dosiert kann Cumarin die Leber schädigen und die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten verstärken, wodurch

sich das Blutungsrisiko erhöht. Auch Wechselwirkungen mit Schmerzmitteln, Antidepressiva, Chemotherapeutika und Antidiabetika wurden beobachtet. Hier kann es zu Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Hautreaktionen kommen.



Kurkuma im Trend

Kurkuma zu konsumieren liegt im Trend. Das in der Kurkuma-Wurzel enthaltene Curcumin wird hochgepriesen, ihm wird eine Fülle gesundheitsfördernder Eigenschaften nachgesagt. So gilt Curcumin als entzündungshemmend, antioxidativ und – in hoher Dosierung – angeblich sogar als krebshemmend. Gelobt wird die Substanz zudem für ihre positive Wirkung auf das Immunsystem und das Gehirn. Der Wermutstropfen: Die vielgelobten gesundheitlichen Vorteile basieren auf Laborstudien oder Studien an Tieren. Es ist ungeklärt, ob sie auf den Menschen übertragbar sind. Hinzu kommt die schlechte

Vorteile basieren auf Laborstudien oder Studien an Tieren

Bioverfügbarkeit von Curcumin: Nur in Kombination mit Fett und „Katalysatoren“ wie Pfeffer, Chili, Zitrone oder Ingwer wird Curcumin vom Körper aufgenommen. Nur so kann es positive Effekte entfalten.

Auch auf die Zubereitungsart kommt es an: Gekochte Kurkuma-Wurzel scheint besonders protektiv auf die DNA zu wirken. In Butterschmalz geröstet wirkt Kurkuma günstig auf die Darmflora. Doch auch Curcumin hat eine Schattenseite: Es kann, besonders in Kombination mit Medikamenten, schädlich wirken: Curcumin interagiert mit einigen Medikamenten und beeinflusst die Leberenzyme. Es kann deshalb die Wirkung von Antidepressiva, Chemotherapeutika, Blutdruck- und

Berufshaftpflichtversicherung
ab 79,40 €
netto jährlich.

SELBSTÄNDIG.
WAS WIRKLICH WICHTIG IST.

SPEZIELL FÜR PODOLOGEN

Jetzt beraten lassen:

☎ +49 (0)2204 30833-0
www.versichert-mit-ullrich.de

ULLRICH
Inhaber Holger Ullrich
Versicherungs- und Finanzservice

Blutzuckermedikamenten verändern. Außerdem hat Curcumin eine blutverdünnende Wirkung, was bei gleichzeitiger Einnahme von Antikoagulanzen problematisch sein kann. Curcumin ist überdies kontraindiziert bei Gallensteinen, Blutgerinnungsstörungen und während der Schwangerschaft und Stillzeit.



Powerwurzel Ingwer

Ingwer stärkt das Immunsystem, fördert die Verdauung, hilft bei Übelkeit, beispielsweise in der Schwangerschaft oder während einer Chemotherapie. In diesen Bereichen ist seine positive Wirkung nachgewiesen. Studien geben überdies Hinweise darauf, dass Ingwer auch eine blutzucker- und cholesterinsenkende Wirkung hat, in Präparaten für Diabetiker ist daher immer häufiger auch Ingwer enthalten. Die guten Eigenschaften der Ingwerwurzel gehen auf das Gingerol zurück, das seine Wirkung besonders bei regelmäßiger und hoch dosierter Einnahme

entfaltet. Doch wie auch bei Zimt und Kurkuma führen größere Mengen an Gingerol manchmal zu unerwünschten Wirkungen. So kann Ingwer in hoher Dosierung unter anderem die Blutgerinnung hemmen und das Risiko für Blutungen besonders in Kombination mit blutverdünnenden Medikamenten erhöhen. Empfindliche Personen können auf den Genuss von Ingwer zudem mit Magenreizungen, Blähungen oder Sodbrennen reagieren.

Die Dosis macht den Unterschied

Zimt, Kurkuma und Ingwer sind aus der Feinschmeckerküche nicht wegzudenken und aus gesundheitlicher Sicht vielversprechende Substanzen mit langer Tradition. Doch hoch dosiert – wie etwa in vielen frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln – sind die Genussbringer mit Vorsicht zu genießen, denn die Gefahr von Neben- und Wechselwirkungen besteht. Wer Medikamente wie Blutverdünner, Antidiabetika oder Chemotherapeutika einnimmt, sollte eine hoch dosierte therapeutische Anwendung von Cumarin, Curcumin oder Gingerol unbedingt mit einem Arzt absprechen. Denn alle drei Gewürze sind zwar in kleinen Mengen eine Gaumenfreude, in hohen Konzentrationen aber nicht automatisch unbedenklich! ■

KURKUMA & CO

Gesundheitsversprechen meist ohne wissenschaftliche Evidenz

Millionen von Menschen nehmen regelmäßig pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel ein. Eines wissen die meisten von ihnen aber wohl nicht: Viele dieser Mittel gehen mit einem erhöhten Risiko für Leberschäden einher.

Besonders beliebt sind Präparate mit Kurkuma oder Grüntee. In Apotheken, Drogeriemärkten oder auch im Internet werden tausende verschiedene Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die meisten davon sind Multivitamin-, Mineralstoff-, Vitamin-D-, Omega-3-Fettsäuren- und Kalziumpräparate mit klar definierten Inhaltsangaben auf der Verpackung. Doch rund fünf bis zwölf Prozent der Nahrungsergänzungsmittel sind komplexe pflanzliche Präparate, die einen Mix verschiedener, oft unzureichend deklarierter Inhaltsstoffe enthalten.

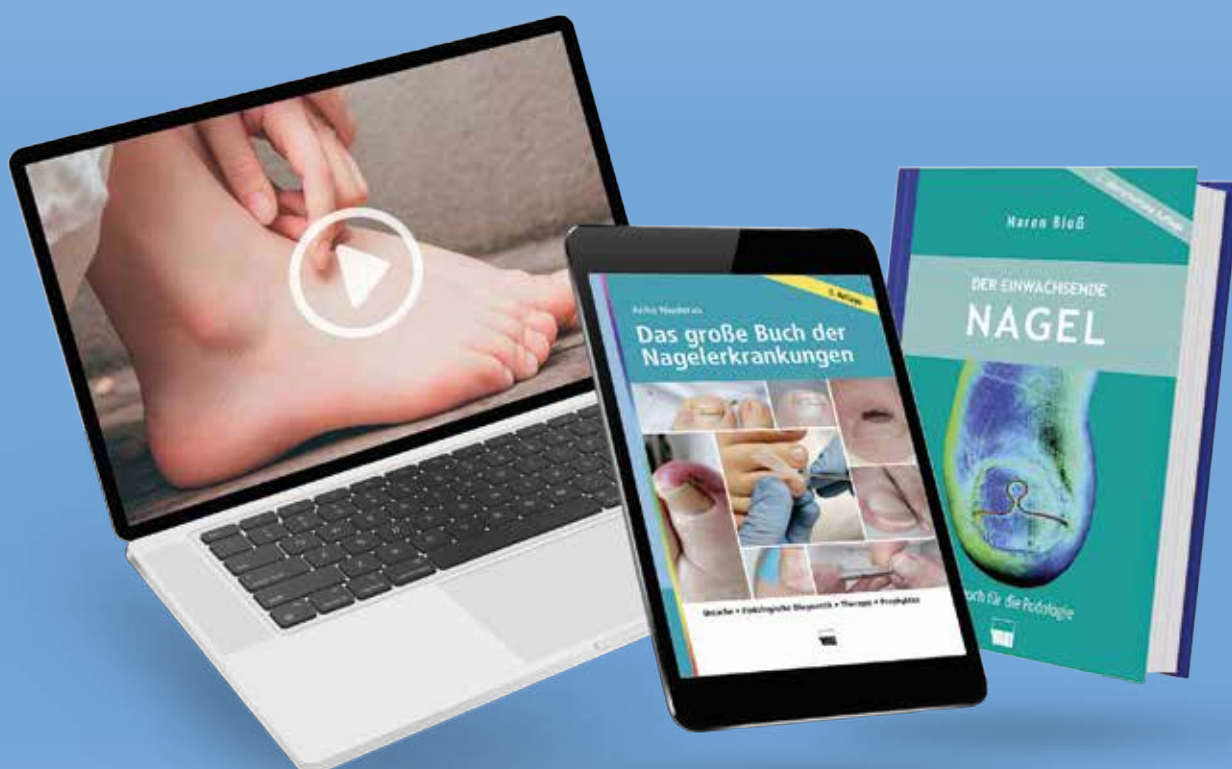
Solchlei unklare Angaben sind möglich, da Nahrungsergänzungsmittel nicht den strengen Zulassungsbestimmungen wie Arzneimittel unterliegen. Das kann gefährlich werden: Chemische Analysen von Präparaten, deren Inhaltsstoffe als potenziell lebertoxisch gelten, zeigten in vielen Fällen, dass die Packungsangaben nicht mit dem tatsächlichen Inhalt der Präparate übereinstimmen.

Eine 2024 im Fachjournal JAMA Network Open veröffentlichte Studie¹ gibt Anlass zur Sorge. In einer repräsentativen Umfrage fanden die Forscher heraus, dass 57 Prozent der Befragten potenziell leberschädigende Stoffe einnehmen, ganz oben rangieren hier Kurkuma (Curcumin) und Grüntee, Substanzen, die auch in Deutschland en vogue sind. Vor allem ältere Personen mit höherem Bildungsniveau, so zeigte die amerikanische Studie,

hoffen auf die den Präparaten zugesprochene antioxidative, antiinflammatorische und krebopräventive Wirkung und einen Nutzen für die Gesundheit der Gelenke und des Gehirns.

Die Hoffnung steht allerdings auf wackeligem Boden: In mehreren randomisierten, placebokontrollierten Studien konnte kein Effekt von Kurkuma beispielsweise bei Arthritis gezeigt werden. Ähnlich mager sieht die Evidenzlage auch für Grüntee und anderen untersuchten Wirkstoffen aus. Die Ergebnisse der US-Studie sind auch auf „deutsche Verhältnisse“ übertragbar: Eine Befragung von 2022/2023 zeigt, dass drei von vier Deutschen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, vorwiegend Vitamine und Mineralstoffe, aber auch andere pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel wie eben Kurkuma & Co.

Fachbücher – Weiterbildung – Fachzeitschriften für die Podologie



www.fachmedien-direkt.de

**Fachmedien Direkt – Ihr Onlineshop für Bücher, E-Books, Zeitschriften
(Print und E-Paper) & Veranstaltungen – das Beste unter einem Dach!**



FACHMEDIEN
DIREKT

Zeitschriften liefern wir versandkostenfrei innerhalb Deutschlands.

Therapie eines 85-jährigen Patienten

Nach langer Odyssee endlich pilzfreie Nägel

Viele betagte Menschen leben mit Nagelpilz. Sie gehen davon aus, dass dieser ohnehin nicht auf Behandlungen anspricht. Unser Fall zeigt, dass prinzipiell niemand allein aufgrund des Alters resignieren und Onychomykose tolerieren muss. Die Fotos stammen aus einer Gemeinschaftspraxis in Prag/Tschechien. Die behandelnde Fußpflegerin möchte anonym bleiben.

Zur Behandlung kam ein 85-jähriger Mann, dessen Zehennägel an beiden Füßen von Mykose befallen waren. Vor allem die Großzehen wiesen starke Verdickungen, Verfärbungen und Verformungen auf. Ansonsten zeigte er ein gesundes Hautbild und auch einen guten Allgemeinzustand. Außer einer Hypertonie wies der Senior keine Grunderkrankung auf. Er berichtete, schon verschiedene Antimykotika aus Apotheken angewandt zu haben, um die Onychomykose zu behandeln – immer ohne Erfolg.

Erstbehandlung und Anweisungen für zuhause

Am Tag der Erstbehandlung in der Gemeinschaftspraxis, den 5. Dezember 2021, schliﬀ die Fußpflegerin die Zehennägel behutsam ab. Anschließend trug sie Spirularin N Nagelserum auf und rieb jeden Zehennagel dünn damit ein. Für dieses Nagelserum entschied sie sich aufgrund des Mikroalgenaktivstoffs Spiralin, der in hoher Konzentration erhalten ist. Die Spirulina-platensis-Algen, aus denen der Wirkstoff gewonnen wird, sind extrem widerstandsfähig gegenüber Krankheitserregern und negativen Umwelteinflüssen. In einem patentierten Verfahren wird sichergestellt, dass die positiven Eigenschaften der Mikroalgen kosmetisch und therapeutisch nutzbar werden. Studien zeigen: Spiralin hemmt nachweislich das Wachstum von Faden- und Hefepilzen, die Pilzkrankungen beim Menschen auslösen und hat außerdem antivirale und antibakterielle Eigenschaften¹. Um speziell Nägel zu pflegen, zu stabilisieren und zu schützen, enthält Spirularin N Nagelserum zudem pflanzliches Betain, Zauber-nuss (Hamamelis), Süßholzwurzel und Jojobaöl.

Nagelspange auf Großzehe

Die Großzehe links wurde mit einer Nagelspange behandelt und das Nagelbett gleichzeitig entlastet. Die Fuß-

pflegerin wies den 85-Jährigen dazu an, seine Füße einmal täglich zu waschen, um die Lipidschicht zu reduzieren und somit die Penetration durch das Spirularin N Nagelserum zu verbessern. Nach dem Waschen sowie zu einer anderen Tageszeit – grundsätzlich täglich morgens und abends – sollte der Patient das Serum auf alle Nägel auftragen. Er sagte zu, die Anweisungen zu befolgen.

Mit Geduld zum Erfolg

Anschließend kam der Senior alle fünf Wochen zur Behandlung in die Gemeinschaftspraxis, wo die Nägel behutsam abgeschliffen wurden. Die Fußpflegerin informierte ihn darüber, dass die Fußnägel bei Menschen im hohen Alter verlangsamt wachsen, sodass sichtbare Erfolge der Mykose-Behandlung einige Monate auf sich warten lassen können. Bei der Behandlung am 30. März 2022 zeigten sich weiterhin starke Verfärbungen und Verformungen der Zehennägel, wie das Foto des rechten Fußes zeigt. An diesem Tag applizierte die Fußpflegerin auch dort eine Spange zur Korrektur des Großzehennagels und des Nagelbetts. Der Patient setzte die Behandlung sowie die häusliche Pflege seiner Füße und Nägel, inklusive der Anwendung des Spirularin N Nagelserums, fort.

Fußnägel sind gesund nachgewachsen

Das wurde belohnt: Im Laufe von insgesamt fast zwei Jahren wuchsen alle Fußnägel gesund nach. Bereits Anfang 2023 hatte der Zustand sich beidseitig stark verbessert, was ein Foto des linken Fußes vom 13. Februar 2023 eindrucksvoll dokumentiert. Nur der Nagel der Großzehe zeigte zu diesem Zeitpunkt noch leichte Verformungen und Verfärbungen. Bis zum 24. November 2023 waren auch diese verschwunden. Der nun 87-Jährige konnte mit mykosefreien Füßen aus der Behandlung entlassen werden und war sehr dankbar für diesen schönen Erfolg. ■



Vor der Erstbehandlung, am 5. Dezember 2021, sahen die Füße des 85-jährigen so aus

Situation am 30. März 2022 – nach knapp vier Monaten, in denen der Patient alle fünf Wochen behandelt wurde und zweimal täglich Spirularin N Nagelserum auf seine Zehennägel auftrug, war eine moderate Verbesserung sichtbar.

Ein Jahr später am 13. Februar 2023 – gute Pflege und Geduld haben sich sichtlich gelohnt
(ganz rechts)



24. November 2023: Auch die Nägel der Großzehen sind nun gesund nachgewachsen und alle Fußnägel sind pilzfrei. Der nun 87-Jährige hat die Behandlung erfolgreich abgeschlossen.



Testen Sie Ihr Fachwissen!

Fräserkunde



- 1 Erklären Sie die Unterschiede zwischen: Rohdiamanten und Industriediamanten

- 2 Was sind Diamant-Fräser? Korundschleifer? Stahlfräser? Edelstahlfräser? Hartmetall-Fräser?

- 3 Bei wieviel Umdrehungen setzen Sie die Langloch-Fräser ein?

- 4 Wozu dienen die Fräser 415 und 624?

- 5 Wozu verwenden Sie den Ony-Clean und bei welcher Umdrehung?

- 6 Was verbirgt sich hinter den Kennzeichnungen 511 und 512

- 7 Wozu dient der Hartmetall-Kugel-Fräser ?

- 8 Einsatzgebiet des Diamant-Fissuren-Fräasers?

- 9 Wovon hängt die optimale Drehzahl ab?



DIE AUFLÖSUNG lesen Sie in der **PODOLOGIE 12 | 2025**, die am 02. Dezember 2025 erscheint.

DIE AUFLÖSUNG der Fragen aus der **PODOLOGIE 10 | 2025** finden Sie auf Seite 23.

Auflösung aus Podologie 10 | 2025

Deformitäten der Füße

Frage 1 Wovon ist das Gangbild eines leistungsfähigen Fußes abhängig?

Antwort Alter, Bodenbeschaffenheit, Trainingszustand, Schuhwerk, Schrittlänge, Geschwindigkeit beim Gehen, pathologische Veränderungen

Frage 2 Welche sind die Belastungsflächen des Fußes, und welche Mechanismen tragen dazu bei?

Antwort Kleinzeballen, Großzeballen, Ferse, Bänder und Muskeln und Gewölbestruktur

Frage 3 Nennen Sie drei Arten der Fußsenkungen und das klinische Bild!

Antwort **Knick-/Senkfuß:** mediales Längsgewölbe abgeflacht unter Belastung, ohne Belastung richtet es sich auf, Valgusstellung des Calcaneus im Stand!
Senk-/Spreizfuß: Mediales Längsgewölbe abgeflacht, Vorfuß verbreitert
Knick-/Plattfuß: Längsgewölbe kontrakt abgeflacht, Valgusstellung des Calcaneus, ossär fixiert, richtet sich im unbelasteten Zustand nicht mehr auf

Frage 4 Beschreiben sie das klinische Bild des Klumpfußes!

Antwort Ferse kein Bodenkontakt, Varus-Stellung der Ferse, mediales Längsgewölbe erhöht, Adduktion des Vorfußes, Supinations-Fehlstellung

Frage 5 Beschreiben Sie das klinische Bild des Hohlfußes!

Antwort Längsgewölbe überhöht, hoher Spann, Ballen verbreitert, Vorfuß und Fersenbelastung, verkürzte Fußlänge

Frage 6 Beschreiben Sie das klinische Bild des Sichelfußes!

Antwort Adduktionsfehlstellung des Vorfußes, Basis V tritt seitlich stark hervor, Rückfuß eher unauffällig, evtl. Rückfußpronation sowie Innentorsion der Knöchelgabel, Arthrose der Lisfrancschen Gelenklinie

Frage 7 Beschreiben Sie das klinische Bild des Spitzfußes!

Antwort Form des gesamten Fußes ist nach unten gerichtet, Achillessehnenverkürzung → Fersenhochstand und Fehlstellung des Fersenbeins in Varus-Stellung, Fußlängsgewölbe verstärkt, durch vermehrte Vorfußbelastung kann es zur Aufspreizung und Schwielenbildung an den Zehen und unter Ballen kommen, funktionelle Beinverlängerung mit Becken/WS-Schiefstand

Melanie Roithner





So klappt's auch mit dem November!

Haben wir vor zwei Monaten den September-Blues bejammert, so kommt es jetzt ganz dick! Der November ist nach allen offiziellen und inoffiziellen Statistiken der unbeliebteste Monat überhaupt. Schlimmer geht es nimmer! Der Monat des Grauens spendiert uns maximal zwei Stunden Sonnenschein pro Tag, er begegnet uns kalt, regnerisch und grau. Aber alle (selbst ernannten) Experten wissen selbstverständlich, wie wir der November-Tristesse trotzen.

Ich machte mich auf Recherche-Tour durchs Gugl-Land und gebe hemmungslos ein paar Inputs der Berufs-Tipp-Geber wieder. Alle erklären: Wir sollen auf genug Bewegung achten! Schon eine halbe Stunde körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und belebt den Geist. Glückshormone wie Endorphine, Dopamin und Serotonin machen uns high (oder fast).

Sich in Gesellschaft zu begeben, soll auch helfen. „Soziale Interaktivität und Unterstützung wirkt Stress entgegen und fördert ebenfalls die seelische Zufriedenheit.“ Ein Satz wie aus dem Psycho-Lehrbuch.

Der Junge muss an die frische Luft! Und das Mädchen auch! Frischluft versorgt den Körper mit Sauerstoff und tut was fürs Wohlbefinden, sagt man.

Und was machen wir in unserer guten Stube? Eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen mit einer Tasse

Tee auf dem Tisch, einem guten Buch in der Hand, das Wohnzimmer wie ein Wellness-Tempel beduftet, soll ebenfalls die Stimmung heben.

Und natürlich der Tipp, der immer und überall passt: Positiv denken! Lächeln Sie eine fremde Person an, erklären die Hobby-Psychologen! Er oder sie wird mit 99-prozentiger Sicherheit zurück lächeln. Für Schüchterne gibt es den Extra-Hinweis: „Wer sich noch nicht traut, Fremde anzulächeln, kann es auch mit sich selbst im Spiegel probieren.“ Ohne Kommentar.

Auf gutes Essen zu achten, ist insbesondere im grauen November wichtig, ermahnen die Ernährungsgurus. Das heißt: Vitaminreiches auf dem Teller, möglichst wenig Fett, Salz, Zucker. Immerhin: Zartbitterschokolade ist gar nicht mal so ungesund. So die Experten.

Auf einer theologisch angehauchten Website wurde ich ermun-

tert, im tristesten Monat zu versuchen, stets „freundlich und achtsam“ zu sein.

Fazit: Wer noch nicht schweremütig ist, wird es spätestens nach der Lektüre der Anti-Depressions-Tipps.

Ich glaube, ich esse achtsam Schokolade (muss ja nicht die Zartbitter-Variante sein) und gehe an die frische Luft, um mich mit Freunden zu treffen. Mit denen genieße ich freundlich Prosecco, der selbstverständlich gekeltert wurde aus Trauben aus artgerechter Haltung. Und zu Hause hebt an tristen Tagen eine Hollywood-Schnulze meine Laune eher als hohe Literatur. Das mit dem Anlächeln von Fremden, lasse ich lieber – habe ich neulich gemacht, als ich einem anderen Autofahrer die Vorfahrt nahm. Der sah mich an, als ob er gleich aussteigen und mich verprügeln wolle..

Wer schreibt, der bleibt!

AutorIn gesucht!

Als **Podologin oder Podologe**
wissen Sie viel, machen Sie viel,
sehen Sie viel!

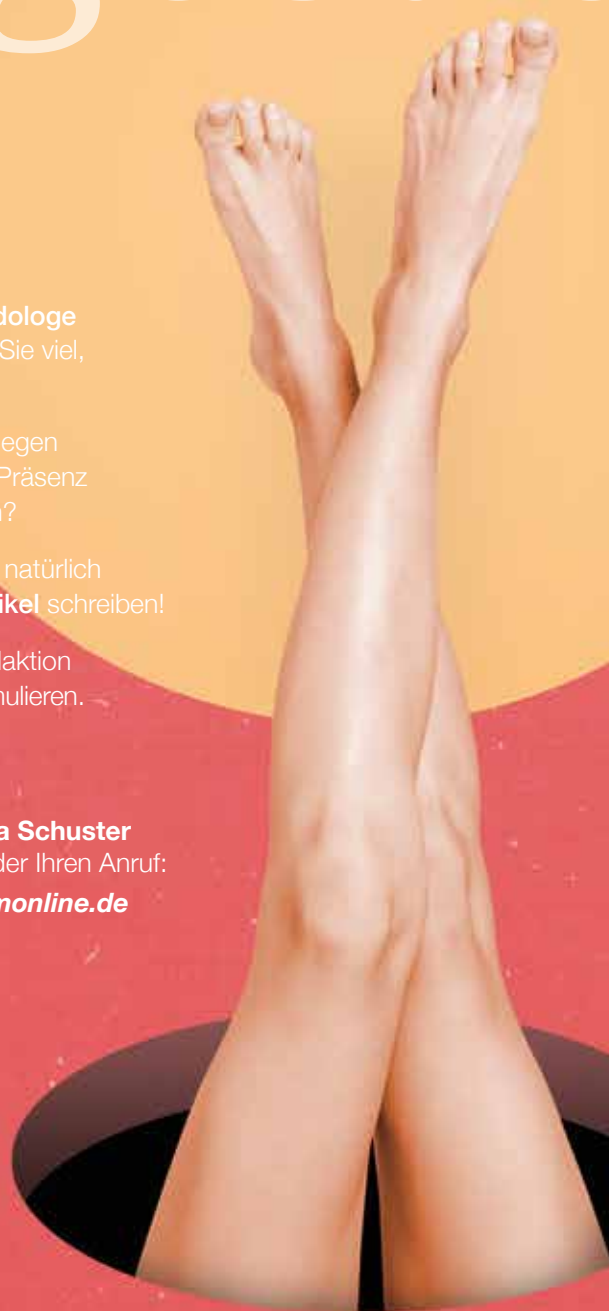
Haben Sie Lust, Ihre Kollegen
teilhaben zu lassen und Präsenz
in der Branche zu zeigen?

Dann sollten Sie für uns, natürlich
gegen Honorar, **Fachartikel** schreiben!

Gerne leistet unsere Redaktion
Unterstützung beim Formulieren.

Also: Nur Mut!

Chefredakteurin **Barbara Schuster**
freut sich auf Ihre Mail oder Ihren Anruf:
barbara.schuster@vnmonline.de
089 – 31 89 05 29



Dieses Thema erwartet Sie in Ausgabe 12 | 2025



Orthosen

Eine individuelle Lösung mit perfekter Passform – das sind Orthosen. Sie werden für den langfristigen Gebrauch angefertigt, um gereizte Haut zu schützen, deformierte Gelenke zu korrigieren oder zu modellieren.

IMPRESSUM

Podologie – Zeitschrift für die medizinische Fußpflege • 75. Jahrgang

Herausgeber: Burkhard P. Bierschenck M.A.

Chefredaktion: Barbara Schuster, E-Mail: barbara.schuster@vnmonline.de

Autoren dieser Ausgabe: Sybille Feindt, Beatrix Negel-Riegel, Christine Preiherr, Melanie Roithner, Hans Steiner

Redaktionsbeirat: Prof. Dr. Dietrich Abeck, München; Dr. Bettina Born, Reutlingen; Zürich; Klaus Grünwald, Braunschweig; RA Thomas Hollweck, Berlin; Priv.-Doz. Dr. Thomas Klycsz, Bad Kötzing; Beatrix Negel-Riegel, Podologin, Berlin; Priv.-Doz. Dr. Dr. Friedrich von Rheinbaben, Monheim; Dr. med. Norbert Scholz, Krefeld; Prof. Dr. Maximilian Spraul, Rheine; Prof. Dr. Manfred Wolff, Witten

Layout: Frank Gehrke

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. 52 vom 1. Oktober 2024

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@vusevice.de,

Servicezeiten: Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Podologie erscheint 10 x im Jahr. Jahresabonnement 133,- Euro. Für Referendare, Studenten, Schüler und Azubis gegen Einsendung einer entsprechenden Bescheinigung 68,- 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. Aufgrund steigender Papier- und Produktionskosten müssen wir die Abopreise anpassen.

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 Blaifelden

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 Lizenzierung für Übersetzungen und als elektronische Publikationen. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz festgelegten Grenzen ist ohne Zustimmung des Verlages 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:

Münchener 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**

**DENTAL
plus**

**rhw
management**

rhwpraxis

Podologie

Hinterlässt Spuren

Das **Podologie**-Abo

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 135,- 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.

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.