

Podologie

Zeitschrift für medizinische Fußpflege



Orthosen

.....
Wundversorgung bei DFS
.....

.....
FUSS in Kassel
.....

.....
Süßes Leben ohne Risiko?
.....

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.



2410002

www.podologie.de

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

Helden und Heldinnen



Der Countdown für das Jahr 2025 läuft. Zeit für einen Rückblick auf das, was war und einen Ausblick auf das, was kommt. Jährlich präsentiert uns das Fernsehen zwischen den Jahren Prominente, welche das Jahr durch ihren kulturellen oder politischen Einfluss geprägt haben sowie Heldinnen und Helden des Alltags. Sehr schön.

Ich finde allerdings, der ganze Berufsstand der Podologie hat Heldenstatus. Sie sorgen schließlich dafür, dass Ihre Patienten Lebensqualität zurückerlangen oder sie noch lange bewahren. Sie schützen die vielen Diabetiker, die in Ihren Praxen ein- und ausgehen, vor schlimmen Folgen dieser Krankheit.

Es gibt in Deutschland mittlerweile rund acht Millionen Diabetiker und Diabetikerinnen, die versorgt werden müssen. Auch im neuen Jahr wird Ihnen also die Arbeit nicht aus-

gehen – im Gegenteil. Das ist die gute Nachricht. Bleiben werden die Probleme. Allen voran der Fachkräftemangel. Eng verbunden damit ist die zu geringe Bekanntheit und Attraktivität des Berufsbilds. Öffentlichkeitsarbeit tut not. Eine Sache der Verbände? Ja, aber auch Sie selbst können etwas dafür tun, den Beruf bekannter zu machen. Nutzen Sie Kontakte zu Ihren regionalen Tageszeitungen oder Stadtmagazinen, um Artikel zu lancieren, seien Sie auf Social Media aktiv, veranstalten Sie einen Tag der offenen Tür in Ihrer Praxis.

Was macht den Beruf attraktiver? Als Stichworte sind zu nennen: angemessene Bezahlung, Fort- und Weiterbildungsangebote, verbesserte Rahmenbedingungen wie etwa flexible Arbeitszeiten, Anwerben von ausländischen Fachkräften, die in anderen medizinischen Berufen tätig sind.

Eine zusätzliche Akademisierung neben der etablierten, anspruchsvollen Ausbildung könnte den Beruf aufwerten. Man hätte dann zwei Möglichkeiten des Zugangs zur Ausübung der Podologie. Warum nicht?

Und nun wünsche ich Ihnen erholsame Feiertage und einen guten Rutsch!

Barbara Schuster
barbara.schuster@vnmonline.de

SO VERPASSEN SIE NICHTS

Erhalten Sie die neuesten Nachrichten aus der Branche.

Jetzt den Newsletter abonnieren unter

 podologie.de/newsletter



Meine smarte Praxissoftware für gesunde und schöne Füße



Wir machen Sie startklar für die Telematikinfrastruktur:

- > Wie beantrage ich den Heilberufsausweis (eHBA) und die Praxiskarte (SMC-B)?
- > Wie buche ich den TI-Zugang?
- > Wann erhalte ich mein Kartenterminal und wie läuft die Erstanbindung ab?
- > Wie beantrage ich die GKV-TI-Pauschale zur Refinanzierung?



Jetzt Schritt für Schritt durch die TI-Anbindung!

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.



AKTUELLES

- News** 6
- Podologie pur: FUSS 2025 in Kassel** 8
- Maike Sörensen: „Die Kollegen sollten aufhören, von Fußpflege zu sprechen“** 10

HÄTTEN SIE'S GEWUSST

- Fräserkunde: Auflösung aus Heft 11-2025** ... 12

IHR UNTERNEHMEN

- Weihnachtsaktion für Fachverkäufer: Neue Pflege mit Reiskeimöl von Prontomed** 13
- Auch Chefs dürfen gelobt werden: Wertschätzung ist keine Einbahnstraße** 14

KOLUMNE

- Das XXXL-Mass aller Dinge** 16

IM FOKUS

- Süßes Leben ohne Risiko? Produkte mit Zuckerersatzstoffen unter die Lupe genommen** 18

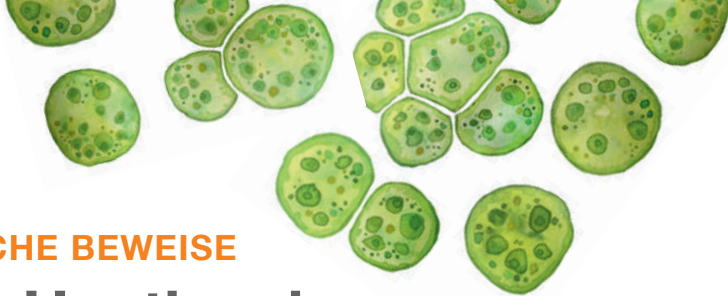
VORSCHAU & IMPRESSUM

- Verschiedenes** 26

FÜR DIE PRAXIS

THEMA DES MONATS

- Orthosen – kleine Helfer mit großer Wirkung** 28
- Wundversorgung beim DFS: Eine interdisziplinäre Aufgabe** 36
- Die Anwendung von elektrischen/elektronischen Fußpflegegeräten: Fräser, Schleifer und Co.** 41



STUDIE LIEFERT WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE

Algenpower stärkt die Hautbarriere

Erstmals liefert eine Studie wissenschaftliche Belege, wie genau Spiralin HF Gel die Abwehr des Hautmikrobioms stärkt: Die Kraft der Mikroalge hemmt pathogene Keime, aber lässt – anders als Antibiotika – nützliche Bakterien gedeihen. Die Hautflora verbessert sich signifikant.

Mit topischen Antibiotika, zum Beispiel Fusidinsäure, werden Krankheitserreger wie *Staphylococcus aureus* bekämpft – doch gleichzeitig auch nützliche Bakterien. Das Hautmikrobiom verliert an Vielfalt. Außerdem kann jede Antibiose Resistenzen fördern. Spirularin HF Gel von ocean pharma wurde jetzt in einer kontrollierten klinischen



Studie getestet (Reich et al. Skin Pharmacol Physiol 2025).

Sie zeigte an Menschen mit atopischer Dermatitis (AD): Spirularin HF Gel mit dem Mikroalgen-Aktivstoff Spiralin hemmt *S. aureus*. Gleichzeitig lässt es die nützlichen Bakterien gedeihen – bei hoher Verträglichkeit, ohne Resistenzrisiko. Die natürliche Vielfalt des Hautmikrobioms verbessert sich signifikant.

Diesen mikrobiomregulierenden Effekt bei AD zeigt Spirularin HF Gel als Pflegeprodukt in einer kontrollierten klinischen Studie. In der Praxis bewährt sich Spirularin HF Gel in der täglichen Pflege bei verschiedenen Hautproblemen sowie zum Schutz gesunder Haut.

www.ocean-pharma.de

BEAUTY FORUM FESTIVAL 2025

„Ganzheitliches Erlebnis“

Besucher aus 86 Ländern kamen am 18. und 19. Oktober 2025 zum BEAUTY FORUM Festival auf das Messegelände in München. Laut Veranstalter ist die Zahl der Besucher um sieben Prozent und die der Aussteller um 14 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gestiegen.

Unter dem Motto „Feel the Future of Beauty“ vereinte das Festival Profis aus den Bereichen Kosmetik, Wellness, Fußpflege und Nails mit bekannten Marken – darunter auch viele führende Firmen, welche Produkte für die Podologie anbieten.

Erstmals wurde mit der Halle C4 ein Teil der Veranstaltung auch für alle Beauty-Fans geöffnet und schuf einen Raum, in dem sich professionelle Expertise und private Beauty-Leidenschaft auf neue Weise begegnen konnten. Die Hallen C2 und C3 blieben weiterhin exklusiv für professionelles Fachpublikum zugänglich.



Roberto Valente, Geschäftsführer der Health and Beauty Germany GmbH erklärt die Idee hinter dem neuen Format: „Unsere Mission ist es, Beauty ganzheitlich erlebbar zu machen – für Profis sowie für Konsumentinnen und Konsumenten, denn Beauty verbindet.“

NEUE FUSSPFLEGE-METHODE VON DIATHERA DERMA

Sprühen statt cremen!

Drei Schritte zu gepflegten und butterweichen Füßen: Sprühen, einziehen, fertig! So präsentierten die Jungunternehmer Florian Sattig und Sebastian Stümpfle das neue Pflege-Spray ihrer Marke DIATHERA Derma beim Kongress von Maike Sörensen (siehe unseren Bericht auf Seite 10 und 11) sowie bei der FUSS in Kassel.

Das angenehm nach Rosmarin und Ingwer duftende Spray zieht dank der innovativen Wasserbasis extrem schnell ein und fettet nicht nach. Es ist für sehr trockene und sehr sensible Haut geeignet und kinderleicht in der Anwendung: **Ganz ohne tiefes Bücken und damit perfekt für unbewegliche (zum Beispiel viele ältere) Menschen**, denn das Spray wird



Präsentierten ihr Produkt auch in Kassel: Florian Sattig, links, und Sebastian Stümpfle

einfach aus 20 Zentimetern aufgesprüht und muss nicht verrieben oder eingecremt werden.

Ebenfalls ein Vorteil: die Hände bleiben sauber und es geht deutlich schneller (daher auch optimal geeignet in der Altenpflege oder wenn es schnell gehen muss).

Das Produkt enthält zehn Prozent Urea, fünf Prozent Panthenol sowie Ceramide.

Weitere Infos unter www.diathera-derma.de. Die Handelsmargen sind laut Anbieter sehr attraktiv. Wer an einem Wiederverkauf interessiert ist – einfach Kontakt aufnehmen unter b2b@diathera-derma.de oder direkt mit Florian Sattig unter (0 83 87) 43 39 89 8.

HERZKRANK DURCH CORONA-SCHUTZIMPfung?

Wenn Impfschaden, haftet der Staat und nicht der Arzt

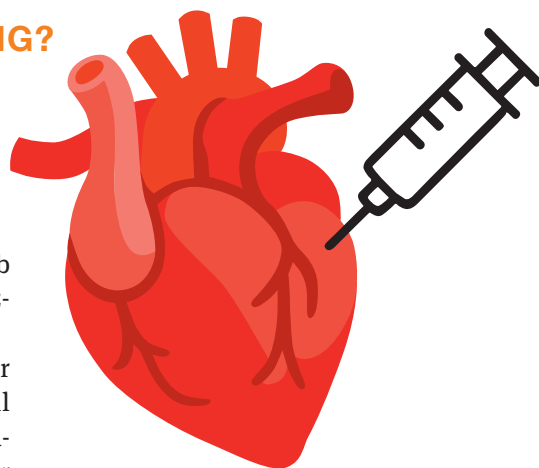
Herr X ließ sich im Dezember 2021 zum dritten Mal gegen das Corona-Virus impfen. Einige Wochen nach der so genannten Booster-Impfung wurde bei ihm eine Herzkrankheit festgestellt. Der Patient sah in dem zeitlichen Zusammentreffen einen kausalen Zusammenhang und nahm an, es handle sich um einen Impfschaden.

Der behandelnden Ärztin warf er vor, sie habe die Impfung fehlerhaft verabreicht und ihn nicht genügend aufgeklärt. Aufgrund der gesundheitlichen Probleme könne er nun seinen Beruf nicht mehr ausüben. Herr X forderte von der Ärztin hohes Schmerzensgeld. Im folgenden Rechtsstreit

ging es allerdings nicht darum, ob die Impfung tatsächlich die Herzkrankheit verursacht hatte.

Gegenstand des Verfahrens war allein die Frage, wer in diesem Fall für Impfschäden durch die Corona-Schutzimpfung haften müsste. Für mögliche Behandlungsfehler oder Aufklärungsmängel müsse prinzipiell der Staat qua Amtshaftung eintreten, urteilte der Bundesgerichtshof (III ZR 180/24). Auch niedergelassene Ärzte handelten bei dieser Impfung in hoheitlicher Funktion und nicht aufgrund eines privaten Behandlungsvertrags.

Die Corona-Schutzimpfung habe nicht nur dem individuellen Gesund-



heitsschutz der Patienten gedient: Ärzte hätten damit auch einen staatlichen Auftrag erfüllt. Schutzimpfungen seien das wesentliche Instrument gewesen, um die Pandemie zu bewältigen und gleichzeitig staatliche Funktionen inklusive der Daseinsfürsorge aufrechtzuerhalten.

Urteil des Bundesgerichtshofs vom 09.10.2025 – III ZR 180/24
www.onlineurteile.de

FORUM FUSS IN KASSEL

Podologie pur

Einmal im Jahr bietet das hochherrschaftliche Kongress Palais in der Innenstadt von Kassel der Podo-Branche ein wunderbares Forum. Bei der FUSS treffen sich dort Podologen und Podologinnen, um sich auszutauschen, Neuheiten der relevanten Firmen zu begutachten und sich in den Seminaren fortzubilden.

Keine Kosmetik, keine Nails, keine Wellness, keine fachfremden Inhalte und Produkte. Podologie pur. Und so war es auch wieder in diesem Jahr am 7. und 8. November.

Bereits am Freitagvormittag waren die Gänge gut gefüllt, berichtet der Veranstalter, der Verband podo deutschland. Ein gutes Zeichen. Auch die Zeitschrift Podologie war natürlich vor Ort. Verlagsleiterin Elke Zimmermann und Chefredakteurin Barbara Schuster

gingen am Samstag „auf Tour“, sprachen mit Autoren und Geschäftsfreunden und solchen, die es werden wollen. Alle, mit denen wir in Kontakt kamen, waren angetan von der entspannten Atmosphäre. Besucher wie Aussteller berichteten von guten Gesprächen.

Im nächsten Jahr findet das 30-jährige Jubiläum statt. Die Messe 2026 soll etwas ganz Besonderes werden. Nähere Informationen haben wir bislang noch nicht bekommen. Wir sind gespannt!



Tolle Begegnungen: Elke Zimmermann, links, mit Melanie Halfmann



... Versicherungs-Experte Holger Ullrich



... und Frederick Laker von Prontomed



Unsere Buchautorin Anke Niederauf am Stand von OceanPharma



Bei 3TO trafen wir unsere Autorin Beatrix Negel-Riegel



Larissa Beck brachte uns die „Kräuterharmonie“ von peclavus näher



So soll es sein: Die Stände waren gut besucht von interessierten Gästen



prontoman

... gut zu(m) Fuß!

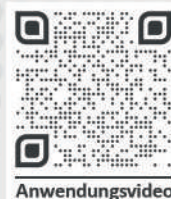
Hornhautweichung & hygienische Reinigung in einem Produkt



nach ca. 2 Minuten Einwirkzeit



nach dem Abtragen



Anwendungsvideo

- Hornhauterweichung durch rein physikalisches Wirkprinzip
- hygienische Reinigung
- Infektionsprophylaxe
- Ideal auch für Diabetiker

dermatest-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

Maike Sörensen über ihren Kongress und das Selbstverständnis einer Branche

„Kollegen sollten aufhören, von Fußpflege zu sprechen“

Maike Sörensen ist eine engagierte Podologin, Autorin und Referentin. Ihre Podologie Akademie in Hameln veranstaltet neben Workshops und Schulungen auch alljährlich einen Kongress für Podologen bzw. Fußtherapeuten. Die Veranstaltung 2025 fand Ende September statt. Wir unterhielten uns mit Maike Sörensen über dieses Event im Besonderen und die Branche im Allgemeinen.

Gerade ist die Veranstaltung 2025 zu Ende gegangen. Welches Fazit ziehen Sie?

Mit einer Durchschnittsnote von 1,2 in der Evaluierung sind wir vollkommen zufrieden. Bereits die Hälfte der Tickets für 2026 gingen am ersten Verkaufstag weg. Wir freuen uns, dass wir zum sechsten Mal in Folge überzeugen konnten.

Wie hoch ist der Anteil an Podologen in Ihrem Kongress-Publikum?

Es sind 100 Prozent Fußtherapeuten, wovon ein großer Teil sektorale Heilpraktiker in der Podologie sind. In diesem Jahr hatten wir auch einen Diabetologen im Publikum, der einiges an Ideen mitnehmen konnte für seinen Alltag.

Wie ist der Geschlechter-Anteil, der Altersdurchschnitt?

Unter den 60 Teilnehmern waren sechs männliche und 54 weibliche im Alter von 21 bis 68.

Wie hat sich das Programm im Laufe der Zeit gewandelt?



Praktisch arbeiten mit dem Podoskop

Es war der 6. Podo meets Wellness-Kongress in Folge. Das Programm ist stets mit Top-Dozenten besetzt. So waren unter anderem Dr. Alexander Risse, Dr. Tilmann Steinhausen, Dr. Gerald Engels, Martin Motzkus bei uns. Jedes Mal gibt es ein Schwerpunkt-Thema: 2025 war es die Wunde. Für 2026 soll Hygiene in den Praxen im Fokus stehen.

Was schätzen Ihre „Stammkunden“ vor allem?

Unsere Stammgäste schätzen das Miteinander und den Gesamtrahmen. Eine unserer Stammgäste sagte mal: Es ist wie ein Familientreffen, nur viel schöner. Das trifft den Kern, wir schätzen und wertschätzen uns alle. Auf Augenhöhe mit den Dozenten kann diskutiert werden, und wir haben eine Menge Spaß am Rande der Veranstaltung. Familie kann dabei sein und die Verpflegung ist einem Vier Sterne-Haus angemessen.

Die parallel stattfindende Hausmesse ist eine schöne Ergänzung. So können die Teilnehmer mit Messerabatten bei bis zu 15 Firmen einkaufen. Die meisten Aussteller kommen bereits seit 2020 zum Kongress. Hier findet Netzwerken statt, abends sind die meisten Aussteller beim gemeinsamen Essen vor Ort. So wird noch



Aufmerksames Publikum

lange diskutiert. Außerdem haben wir in jedem Jahr ein Start-up dabei. Junge Unternehmer können ihr Portfolio anbieten. In diesem Jahr war es eine Firma, die eine Creme zum Sprühen auf den Markt gebracht hat (siehe Seite 7, Anm. der Red.). Im letzten Jahr war ein junger Informatiker da, der Web-Seiten programmiert und Werbung gestaltet.

Was werden Sie im nächsten Jahr anders machen?

Warum sollten wir an einem Top-Konzept, welches bestens ankommt, etwas ändern? Im nächsten Jahr gibt es eine kleine Ergänzung, das ist jedoch eine Überraschung für die Teilnehmer und wird noch nicht verraten. Es soll ja spannend bleiben ...

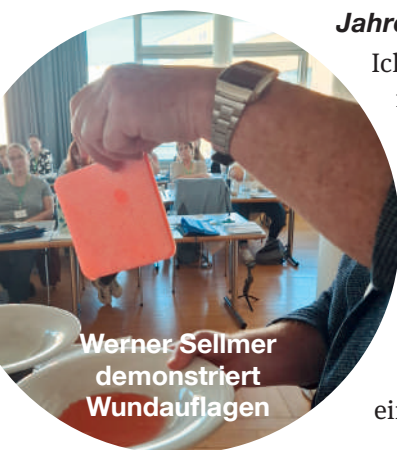
Thema DFS wird weiter in den Fokus rücken

Was könnte oder müsste die Branche tun, um mehr in den öffentlichen Blickpunkt zu geraten?

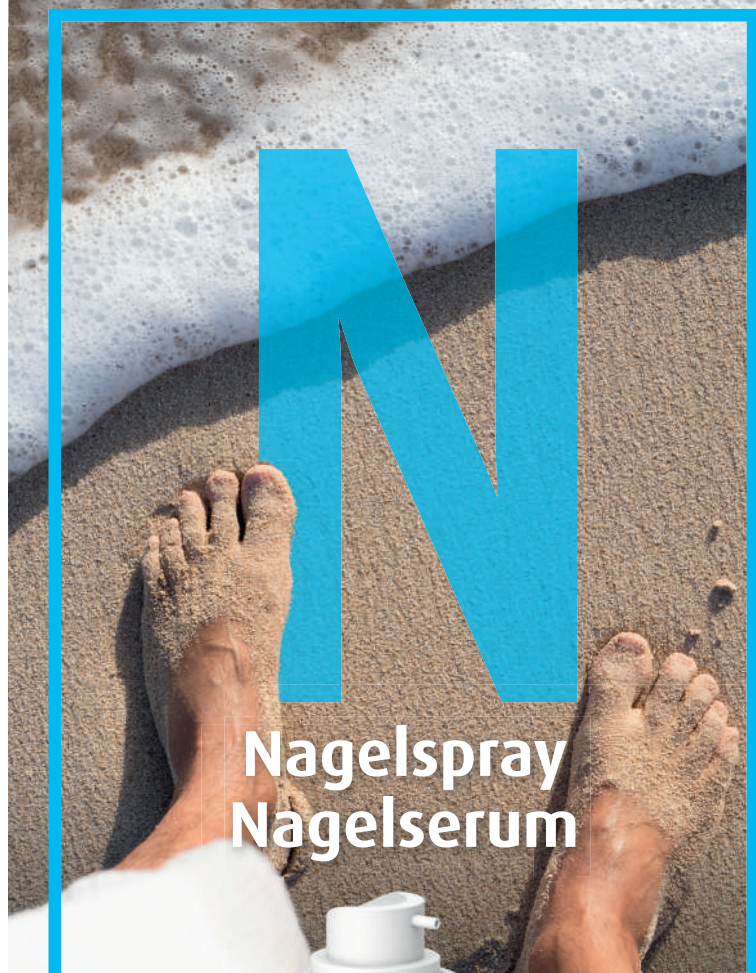
Es bedarf noch einer Menge Aufklärungsarbeit. Podologie ist ja leider als Beruf immer noch zu wenig bekannt. Die Kollegen sollten aufhören, von Fußpflege zu sprechen, sondern beginnen, sich auch nach außen als Fußtherapeuten darzustellen.

Wie wird Podologie in zehn Jahren aussehen?

Ich habe keine Glaskugel, doch ich denke, wir werden das Thema Diabetischer Fuß weiter in den Fokus rücken. Vielleicht wird auch die Versorgung der Wunden noch mehr Bedeutung bekommen als nur die Spannen beim UI 2 und UI 3 zu setzen. Jedoch ist das noch ein langer Weg. ■



Werner Sellmer demonstriert Wundauflagen



Nagelspray Nagelserum



Meer Schutz gegen Nagelpilz.

Mit dem patentierten
Mikroalgen-Aktivschutz
Spiralin®.

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

Spirularin® N

Auflösung aus Podologie 11 | 2025

Fräserkunde

Frage 1 Erklären Sie die Unterschiede zwischen Rohdiamanten und Industriediamanten!

Antwort Diamantierter Schleifkörper mit Naturdiamanten: enorme Schleifkraft für grobe Arbeiten, Industriediamanten: Oberfläche ist regelmäßiger für feinere Arbeiten

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

Antwort Diamantfräser sind optimal zum Abtragen von Hornhaut und Nägeln, Korundschleifer haben eine Porigkeit, sie sind außerdem verklebt und deshalb nicht autoklavierbar

Stahlfräser sind für die Podologie nicht geeignet = Rostbildung = Rost kann sich lösen und in eine mögliche Wunde kommen

Edelstahlfräser hat eine Passiv-Schicht = keine Rostbildung

Hartmetall-Fräser = 7% Metall, enthalten extrem viel Kohlenstoff, sind ebenfalls rostfrei und sehr langlebig

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

Antwort Bei 9.000 bis 10.000 Umdrehungen

Frage 4 Wozu dienen die Fräser 415 und 624?

Antwort Fräser 415 = Diamant-Fräser zum Schleifen der Nagelspitze, nachdem die Nägel mit der Zange gekürzt wurden. Außerdem zum Abflachen leicht verdickter Nägel

Fräser 624 = Diamant-Fräser zum Polieren der Nagelspitze

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

Antwort Zum Entfernen der trockenen Verhornung im Nagelfalz, kein Nagelweicher oder ähnliches verwenden. Bis zu 12.000 Umdrehungen.

Frage 6 Was verbirgt sich hinter den Kennzeichnungen 511 und 512?

Antwort Hartmetall-Fräser, zum Ausdünnen und Abflachen von Holz-, Pilz- oder gryptischen Nägeln. Auch zum Entfernen von kleinflächigen Verhornungen im Sohlenbereich.

Frage 7 Wozu dient der Hartmetall-Kugel-Fräser?

Antwort Feinarbeiten bei mykotischen Nägeln, zur Unterstützung bei der Hühneraugen-Entfernung sowie zur Entfernung von Verhornungen am Nagelrand bzw. an der Zehenkuppe/-spitze

Frage 8 Was umfasst das Einsatzgebiet des Diamant-Fissuren-Fräasers?

Antwort Ausreinigung im Sulcus, Feinarbeiten Nagelränder/-abschlüsse = Abflachen, Ausdünnen vor allem beim Unguis incarnatus
Mit Ony-Clean und Diamant-Fissuren-Fräsern arbeitet man von der Nagelwurzel aus zur Nagelspitze = von proximal nach distal. Achtung vor Überhitzung!

Frage 9 Wovon hängt die optimale Drehzahl ab?

Antwort Von der Nagel- und Hautbeschaffenheit, der Größe bzw. Art des rotierenden Instruments und dem Anpressdruck. Je größer der Durchmesser, umso niedriger die Drehzahl.

Melanie Roithner



PRONTOMAN SPEZIALCREME

Reiskeimöl pflegt innovativ und intensiv



Podologen wissen es: Füße sind besonders anfällig für trockene und rissige Stellen, die weh tun und unschön aussehen können. Die Prontoman Spezialcreme von Prontomed unterstützt mit ihrem Wirkkomplex aus Reiskeimöl und fünf Prozent Urea die Regeneration vorgeschädigter Haut und eignet sich optimal für die Fußpflege – auch bei Diabetikern.



Die Creme stellt die Feuchtigkeitsbalance der Haut wieder her. Die Pflege sollte ein- bis zweimal täglich auf Füße und Beine aufgetragen und sanft einmassiert werden. Sie ist nicht rückfettend und zieht daher schnell ein. Die Prontoman Spezialcreme wurde vom Institut Dermatest mit der Bestnote „sehr gut“ bewertet.

WEIHNACHTSAKTION!

Tipp für Fachanwender: Sie können die Spezialcreme während des ganzen Monats Dezember mit zehn Prozent Rabatt einkaufen.

Weitere Infos unter www.prontoman-shop.de oder telefonisch unter (0 52 21) 2 75 02 50.



Die Pflege enthält einen Wirkkomplex aus Reiskeimöl und fünf Prozent Urea, welcher der Haut langanhaltend Feuchtigkeit spendet und auch beanspruchte Haut von Diabetikern regeneriert. Das hierzu-lande noch recht unbekannte Reiskeimöl wird aus der vitamin- und proteinreichen Reiskleie gewonnen.

Durch das im Öl enthaltene Phytosterol werden gereizte Hautbereiche beruhigt und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt. Zudem ist Reiskeimöl entzündungshemmend und antibakteriell. Ein weiterer Bestandteil der Creme ist Urea. Der natürliche Feuchtigkeitsspender gelangt in minimaler Dosis durch Schweiß auf die Haut und bindet so Wassermoleküle. Ist dieser Anteil zu niedrig, trocknet die Haut aus.

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!

Auch Chefs dürfen gelobt werden ...

Wertschätzung ist keine Einbahnstraße

Führungskräfte sollen einen wertschätzenden Umgang mit ihren Mitarbeitern pflegen und ihnen regelmäßig positives Feedback geben. Doch wer lobt sie? Wer schenkt ihnen die gewünschte Anerkennung? Die Mitarbeiter eher selten! Dabei wäre dies der einfachste Weg, um die Beziehung zu ihnen zu verbessern, denn: Führungskräfte sind auch nur Menschen! Drei Berater erklären, wie es geht!

Führungskräfte sollten ihre Mitarbeitenden nicht nur als „Human Capital“ bzw. als Arbeitskräfte sehen, sondern diese auch als Menschen wahr- und ernstnehmen und einen entsprechenden Umgang mit ihnen pflegen – unter anderem, weil dies ihre Identifikation mit ihrer Arbeit und ihre Bereitschaft, sich für das Erreichen der Ziele zu engagieren, erhöht.

Das Gros der Führungskräfte bemüht sich redlich ...

Diese Botschaft wird jungen und angehenden Führungskräften seit Jahren in ihrer Ausbildung und in Seminaren vermittelt. Und dies zeigt Wirkung! Das Gros der Führungskräfte ist heute zumindest bemüht, einen wertschätzenden Umgang mit ihren Mitarbeitenden zu pflegen – auch wenn ihnen dies zuweilen schwerfällt. So zum Beispiel, wenn sie selbst unter Stress stehen. Oder wenn ein Mitarbeiter gewisse Notwendigkeiten partout nicht einsehen möchte. Dann denken sie sich zuweilen insgeheim, wenn sie sich mal wieder mit der Anforderung konfrontiert sehen, respektvoll und wertschätzend mit ihren Mitarbeitenden zu kommunizieren: „Und wer lobt und streichelt eigentlich mich?

- Wer schenkt mir die gewünschte Anerkennung?
- Wer nimmt mich und meine Bedürfnisse wahr?
- Wer fragt mich nach meinem Befinden?“

Und sie fragen sich: „Ist das ganze Gerede von Respekt und Anerkennung, Achtsamkeit und Wertschätzung nicht eine Einbahnstraße?“

... doch Führungskräfte sind auch „nur“ Menschen

Dass Führungskräfte dies zuweilen denken, ist verständlich, denn in nicht wenigen Betrieben und Teams gilt: Die Führungskräfte werden zwar ständig mit den Wünschen,



Bedürfnissen, Erwartungen der Mitarbeitenden konfrontiert, doch ihr Chef wird von ihnen eher selten als Mensch mit ebensolchen Wünschen, Bedürfnissen, Erwartungen usw. gesehen: Er soll schlicht funktionieren! Und wehe er sagt – aus Mitarbeitersicht – mal ein falsches Wort, dann beginnt sofort das Getratsche darüber, wie unmöglich er sich verhalten hat. Oder wehe er reagiert, weil er selbst gerade gestresst oder gar überfordert ist, mal unwirsch und ungeduldig, dann wird sofort an seiner Führungskompetenz gezweifelt.

Das soll keine Mitarbeiterschelte sein! Auffallend ist jedoch: Auch in der Managementliteratur werden,

wenn es um einen wertschätzenden sowie von wechselseitigem Respekt geprägten Umgang miteinander in Unternehmen geht, eigentlich stets nur die Führungskräfte adressiert. Sie werden als die Verantwortlichen dafür benannt, dass in dem ihnen anvertrauten Bereich eine entsprechende Kultur entsteht.

Auch Mitarbeiter sollten mal „verzeihen“ können

Zweifellos spielen die Führungskräfte in den Unternehmen diesbezüglich eine Schlüsselrolle. Doch sind sie allein dafür verantwortlich, dass eine solche Kultur in einer Organisation entsteht und gelebt wird? Nein! Jedes Teammitglied sollte – nein, muss – seinen Beitrag hierzu leisten. Das heißt auch: Die Mitarbeiter sollten nicht nur sich wünschen, als Mensch wahrgenommen zu werden, sondern sie sollten auch ihren „Chef“ bzw. Vorgesetzten so sehen. Das heißt in der Praxis auch, sie sollten sich, wenn ihre Führungskraft im Betriebsalltag aus ihrer Warte unangemessen reagiert, auch mal fragen „Warum reagiert mein Chef gerade so?“ – statt sogleich in eine „beleidigte Leberwurst“-Rolle zu verfallen. Oder sie sollten ihn dies eventuell sogar unmittelbar fragen. Sie sollten zudem ihrem Chef „Führungsfehler“ auch mal verzeihen – ebenso wie sie sich bei einem Fehler Verständnis wünschen und nicht unmittelbar am Pranger stehen möchten.

Dies sind jedoch nur Grundanforderungen, die Sie als Mitarbeitender, der sich eine „gute Zusammenarbeit“ wünscht, erfüllen sollten, damit ein möglichst stressfreies und gedeihliches Miteinander entsteht. Sollten Sie sich darüber hinaus wünschen, dass eine von Vertrauen geprägte Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Führungskraft entsteht, sollten Sie sich zuweilen auch fragen „Wann habe ich meinen Chef zum letzten Mal gelobt bzw. ihm ein positives Feedback gegeben?“ – auch für solche Dinge, die oft selbstverständlich erscheinen, dies aber nicht sind. So zum Beispiel dafür, dass er regelmäßig einige persönliche Worte mit mir wechselt. Oder dass er bei Bedarf stets ein offenes Ohr für mich hat. Oder dafür, dass er klare Anweisungen gibt. Oder dafür, dass er versucht, meine Lebenssituation bei der Arbeitsplanung zu berücksichtigen. Anlässe zu loben, gibt es in der Praxis zumeist viele – sofern man dies möchte.

Auch Führungskräfte wünschen sich Lob und Anerkennung

Sie sollten sich zudem zuweilen fragen: Wann habe ich meinem Chef zum letzten Mal signalisiert, dass ich die Komplexität seines Jobs und die Herausforderungen, vor denen er Tag für Tag steht, sehe? So zum Beispiel, dass er seine Planungen, ob der vielen Veränderungen im Umfeld und Unwägbarkeiten, permanent über den Haufen werfen muss. Oder dass er ein sehr heterogenes Team

führen muss – was der Aufgabe „einen Sack Flöhe zu hüten“ gleicht, wie es der 2014 leider verstorbene Organisationsentwickler und Buchautor Warren Bennis einmal formulierte. Oder dass er als Manager in einer Sandwich-Position auch Druck von oben hat.

Wir versprechen Ihnen, wenn Sie ein solches Einfühlungsvermögen zuweilen zeigen, und zwar so, dass Ihre Führungskraft Ihre Worte als echt, weil vom Herzen kommend empfindet, wird sich Ihre Beziehung zu Ihrer Führungskraft nicht verschlechtern. Im Gegenteil, sie wird sich verbessern! Und Ihre Führungskraft wird Ihnen gegenüber noch offener und zugewandter sein. Und sie wird im Kontakt mit Ihnen noch häufiger die Verhaltensweisen zeigen, wofür Sie ihr ein positives Feedback gegeben haben.

Die „Chef-Mitarbeiter-Beziehung“ aktiv gestalten

Denn, wie bereits gesagt, auch Führungskräfte sind nur Menschen, die

- sich nach Anerkennung und Verständnis sehnen und
- auch als Person wahrgenommen sowie wertgeschätzt werden möchten.

Verhalten Sie sich entsprechend, dann wird auch der „knurrigste“ Chef irgendwann offener für Ihre Wünsche, Ideen, Empfehlungen usw. sein – selbst, wenn auch er weiterhin seine Ecken und Kanten hat. Versprochen! ■

*Elke Katharina Meyer, Frank Neemann,
Thomas Achim Werner*

ZU DEN AUTOREN

Elke Katharina Meyer, Frank Neemann und Thomas Achim Werner haben das Buch „Positiv führt! Mit Positive Leadership Teams und Organisationen empower“ verfasst. Gemeinsam bilden sie das Führungsteam des Beratungsunternehmens Positivity Guides, Berlin/Braunschweig (www.positivity-guides.de), das Unternehmen unter anderem beim Entwickeln einer von wechselseitiger Wertschätzung geprägten Führungskultur und Kultur der Zusammenarbeit in ihrer Organisation unterstützt.

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

Das XXXL-Mass aller Dinge

Ja, in der Tat – es ist schon wieder bald Weihnachten. Das Fest der Liebe droht mit allen bewährten Zutaten – Geschenke, Gänsebraten und die „Wir-haben-uns-doch-alle-lieb-Familieneintracht“. Neudeutsch wird das hohe Fest als X-Mas bezeichnet.

Unser Denken hat sich vom Ursprung schon so weit entfernt, dass manche Junioren auf die Frage „Was bedeutet dir Weihnachten“ vermutlich antworten: „Da ist mein neues iPad auf die Welt gekommen.“ Das Maß aller Dinge hat sich zum unangreifbaren XXXL-Format aufgeblasen.

Weihnachten droht – nicht nur, dass seit August Nikoläuse, Zimtsterne und Dominosteine in den Supermarktgaleen Hof halten, seit kurzem wird es ganz hart: Die Einkaufs-„Paradiese“ überbieten sich mit Glitter- und Glimmer-Deko und dudeln „Rudolph, the red nosed reindeer“ in allen Variationen. Im TV reihenweise X-Mas-Hollywood-Schmonzetten. Wo bleibt da die Menschenrechtskommission?

Weihnachten droht – es herrsche Frieden auf Erde. Von wegen – Kriege überziehen unsere Welt. Kriege zwischen Staaten, aber auch Kriege in den Familien. Letztere bekommen giftige Munition gerade an den ach so friedlichen Feiertagen geliefert. Das funktioniert ganz ohne Rüstungsindustrie. Mag es an Heiligabend noch gut gehen, kommen spätestens am ersten Feiertag alte Animositäten ans Licht. Wer sich unter dem Jahr nicht gut versteht, der wird sich auch jetzt nicht heiß und innig lieben. Die verbitterte Schwiegermutter wird nicht zur besten Freun-

din, der Schwager, der immer alles besser weiß, nicht zum Best Buddy, der launisch-pubertäre Neffe nicht zum Wonneproppen der Familie.

Weihnachten droht: Wer nicht liebevoll und mit Verstand zu schenken versteht, wird es auch diesmal nicht. Eine Freundin meiner Familie war kurz davor, ihren Mann, der ihr eine Bratpfanne geschenkt hatte, vor dem Weihnachtsbaum zu lynchen.

Weihnachten: nicht immer eine friedvolle Angelegenheit

Ich glaube, jeder und jede kennt so was. Dann lieber einen Gutschein schenken. Auch nicht unbedingt der Gipfel der Romantik, aber besser.

Oder so: Seit Jahren gehe ich am 23. Dezember mit Werner, meinem besten männlichen Freund, zum „Weihnachts-Shoppen“. Ich berate ihn, denn ich weiß, was seine Liebste gerne mag. Und das hat immer gut

funktioniert. In den Schmuckgeschäften war ich außer den Verkäuferinnen meist die einzige Frau. Ansonsten Männer, die verzweifelt güldene Kostbarkeiten begutachteten und froh waren, wenn ihnen die cleveren Fachfrauen einen guten – und teuren – Rat gaben. Portemonnaie weit auf gemacht, hübsch eingepackte Preziosen eingesteckt, uff ... wieder mal geschafft. Allein solche „Ich muss jetzt endlich ein Geschenk finden-Aktionen“ zu beobachten ist schon lustig. Danach gönnen wir beiden Shopper uns einen Prosecco oder auch zwei. Ein Ritual, das Spaß macht und gute Laune schafft. Keine schlechte Voraussetzung für die „Frohe Botschaft“.

Das ultimative Rezept, wie Weihnachten garantiert glückt, habe ich auch nicht. Ich meine, man sollte nicht allzu viel erwarten und sich nicht selbst unter Perfektions-Druck stellen. Gemeinsame Zeit mit Leuten zu verbringen, die einem wirklich am Herzen liegen, ist viel wichtiger. Familiäre Konventionen sollte man nur insoweit einhalten, dass man sich nicht verbiegen muss. Rituale zu schaffen, macht Spaß – siehe oben! Und vielleicht kommt ja dann etwas zurück vom Zauber dieser Tage, den wir als Kinder so genossen haben ...



GUTE WÜNSCHE DES PODOLOGIE-TEAMS

Schöne Weihnachten ...

... sowie erholsame und friedliche Feiertage wünscht das Podologie-Team von Herzen allen Leserinnen und Leserinnen. Was wir uns selbst wünschen, erfahren Sie hier ...



**Unterm Baum: Handtasche!
Auf dem Tisch: Ente
und rohe Kartoffelknödel!**

Die Frau der Worte:
Barbara Schuster, Chefredakteurin

**Mehr Respekt
untereinander!**

Die Herrin des Geldes:
Elke Zimmermann,
Verlagsleiterin



**Frieden auf Erden und
feine Füße für alle**

Der Kreative:
Frank Gehrke, Layouter



**Ich wünschte, ich hätte
ein Jahr lang ein
Abo für Barfußschuhe!**

Der Herr der Bücher:
Ulrich Bartel, Buchabteilung
und Akademie



Fußpflege

Jetzt **SPRÜHEN**
statt Cremen!



Auftragen ohne Bücken & ohne Verreiben
→ **Perfekt für unbewegliche Menschen!**

Nicht fettig – dank Wasserbasis
→ **in 3 Min. eingezogen**

Die schnelle & einfache Fußpflege



Jetzt Partnerpraxis werden
und Patienten begeistern!

b2b@diathera-derma.de
Tel.: 083 87 – 43 39-898

Handelsspanne von bis zu 50%!

DIATHERA Derma
REICHHALTIGE HAUTPFLEGE. FETTFREI. SPRÜHEN.

Produkte mit Zuckerersatzstoffen unter die Lupe genommen

Süßes Leben ohne Risiko?

Ob Bonbons, Weingummi, Pralinen, Kekse, Lebkuchen oder Cake-Pops – es gibt kaum Menschen, die all diesen Verlockungen widerstehen können. Dass zu viel Zuckriges ungesund ist und dem Gewicht nicht guttut, wissen die meisten. Doch helfen uns Produkte mit Zuckerersatzstoffen aus der Klemme?

Das Verlangen nach Süßem ist tief in unserer Biologie und Evolution verwurzelt. Schon die Muttermilch ist leicht süß. Sie enthält Lactose, also Milchzucker, der unseren Geschmackssinn früh prägt. Aber Muttermilch ernährt nicht nur, sie tröstet und beruhigt.

Kein Wunder also, dass Süßigkeiten im Leben vieler Menschen nicht wegzudenken sind. Der Pro-Kopf-Verbrauch allein an Schokolade lag laut Statistischem Bundesamt zuletzt bei etwa 13,6 Kilogramm pro Jahr. Das bedeutet, dass theoretisch jeder Mensch alle zwei bis drei Tage ungefähr eine Tafel Schokolade verspeist.

Zucker versüßt das Leben. Und das ist nicht nur eine Floskel, sondern hat einen neurologischen Hintergrund: Zucker stimuliert unser Belohnungssystem, das sogenannte Dopamin-System im Gehirn, das für Glücksgefühle sorgt. Außerdem hilft uns Süßes bei der Stressregulation. Viele Menschen kennen das: In belastenden Situationen greifen sie in die Gummibärchen-Tüte oder holen sich ein Eis aus dem Tiefkühlfach – Zuckriges wirkt schnell beruhigend und senkt den Pegel an Stresshormonen.

Zucker: eine Alltagsdroge?

Ein süßer Geschmack war für unsere frühen Vorfahren ein Kennzeichen für Reife, Essbarkeit und Energiegehalt. Während der Fruchtreife wandeln Pflanzen Stärke in Zucker um – vor allem in Fructose, Glucose und Saccharose. Süße ist für Mensch und Tier deshalb

ein verlässlicher Hinweis darauf, dass hier reichlich Kalorien zu finden sind, die den Energiebedarf decken, dass die Früchte nicht giftig sind (giftige Früchte sind extrem selten süß) und dass nun die optimale Zeit der Ernte gekommen ist.

Frühe Erfahrungen mit dem Anbau von Zuckerrohr soll es schon 8000 v. Chr. in Neuguinea gegeben haben. Erst im Mittelalter haben dann wohl vereinzelte Händler

Zucker nach Europa gebracht. Doch das waren kleine Mengen, und so war das weiße Gold teurer als manche Gewürze. Bis etwa 1800 blieb Zucker ein Statussymbol und

war nur auf den Tischen der Wohlhabenden zu finden. Mit der Entdeckung des Zuckergehalts von Runkelrüben und durch besonders gehaltvolle Züchtungen (heute als Zuckerrübe bekannt) wurde Europa zunehmend

Weißes Gold war manchmal teurer als Gewürze



DAS NACHSCHLAGEWERK FÜR PODOLOG:INNEN!

In ihrem „Großen Buch der Nagelerkrankungen“ stellt Anke Niederau zahlreiche Fälle und Anwendungsmethoden ausführlich vor: von der Ursache über die podologische Diagnostik und Therapie bis hin zur Prophylaxe. Aufwendige Bildserien dokumentieren die einzelnen Arbeitsschritte klar und übersichtlich. Für diese fünfte Auflage wurden die Kapitel zu Kindernägel-Erkrankungen und zu Tamponaden erweitert. Zudem wurden zahlreiche neue Abbildungen aus dem Fundus der Autorin, etwa von Haut- und Nagelveränderungen nach Corona-Infektion, sowie weitere Spangen und ihre Anwendungen hinzugefügt.



59,90 EURO

Anke Niederau
**Das große Buch
der Nagelerkrankungen**
Verlag Neuer Merkur
ISBN: 978-3-95409-073-0
320 Seiten, gebunden
5. überarbeitete und
ergänzte Auflage

Jetzt bestellen
www.fachmedien-direkt.de



unabhängig von Importen, und immer mehr Menschen konnten sich Zucker leisten. Heute kostet ein Kilogramm Zucker beim Discounter weniger als einen Euro.

So überrascht es auf den ersten Blick nicht, dass der tägliche Zuckerkonsum in Deutschland viel zu hoch ist. Er liegt bei etwa 83 Gramm pro Person – das entspricht rund 28 Stück Würfelzucker täglich. Die WHO empfiehlt, dass Erwachsene nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen sollten. Was zu denken gibt: Ein Großteil des konsumierten Zuckers stammt nicht aus Haushaltszucker, sondern aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Frühstücksflocken mit bis zu 30 Prozent Zuckeranteil oder Fruchtojoghurts, die oft 15 Prozent Zucker enthalten. Viele Hersteller von Fertigprodukten greifen gerne tief in die Zuckerdose.

Weniger Zucker essen – nur wie?

Zucker einfach weglassen – das kann sich niemand so richtig vorstellen. In sozialen Medien kann man Leuten folgen, die sich für ein paar Wochen einer „Null-Zucker-Challenge“ unterziehen und berichten, ob und wie sie dies durchhalten. Kaum jemand erlegt es sich auf, für immer auf Zucker zu verzichten. Die Zucker-Enthaltbarkeit auf eine gewisse Dauer zu begrenzen, ist psychologisch wichtig, denn der Vorsatz, nie wieder Zucker zu essen, kann die Lust auf Süßes ins Unerträgliche wachsen lassen. Immer wieder machen selbst sehr disziplinierte Menschen diese Erfahrung.

Weil oft unerwartet hohe Mengen an Zucker in Fertigprodukten stecken, müssen diese genau unter die Lupe genommen werden. Die Nährwertangaben auf den Verpackungen sind nicht immer leicht zu entschlüsseln. Zutaten sind nach Menge geordnet: Je weiter vor-

ne „Zucker“ oder verwandte Begriffe stehen, desto mehr ist enthalten. Häufige Alternativbezeichnungen für Zucker sind Glukosesirup, Fruktose, Dextro-

Zucker dient auch als Füllstoff für mehr Volumen

Pralinen: Ja, bitte. Aber mit Maß!
Der tägliche Zuckerkonsum ist viel zu hoch.

se, Maltodextrin. Es gibt auch einige Apps, die Durchblick verschaffen können. Manche Apps helfen dabei, zuckerarme oder zuckerfreie Lebensmittel ausfindig zu machen.

Auch würzige oder pikante Produkte sollten genau betrachtet werden. Zucker rundet nicht nur den Geschmack vieler Lebensmittel ab, sondern dient auch als preiswerter Füllstoff für mehr Volumen, er wirkt strukturgebend, konservierend und Wasserbindend. Nicht selten ersetzt er oft teurere Zutaten wie etwa reife Tomaten im Ketchup, Früchte

in Fruchtojoghurts oder in Müslis. Wer Zucker sparen, aber nicht auf süßen Geschmack verzichten möchte, kann sich in der großen Palette der Zuckerersatzstoffe umsehen. Sie unterscheiden sich in Süßkraft, Kaloriengehalt, Verträglichkeit und Wirkung auf den Blutzucker. Viele kennen die Zuckeraustauschstoffe (Polyole) wie Xylit, das ungefähr dieselbe Süßkraft hat wie Zucker, aber halb so viel Kalorien und kaum Wirkung auf den Blutzucker. Erwischt man zu viel davon, kann dieser Zucker abführend wirken und je nach individueller Empfindlichkeit sogar Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfälle bescheren. Ähnliches gilt für Sorbit und Maltit.

Diese unschönen Nebenwirkungen drohen nicht bei Verwendung von Erythrit. Es süßt zwar weniger stark wie



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.



Zuckerfreier Ketchup hat weniger Kalorien. Allerdings kritisieren manche Verbraucher den Geschmack, der durch die Süßungsmittel leicht künstlich sei

Zucker (Faktor 0,7), ist aber sehr gut verträglich und hat ebenfalls keinen Einfluss auf den Blutzucker.

Komplett ohne Kalorien und ohne Einfluss auf den Zuckerspiegel süßen synthetische Süßstoffe wie Aspartam (Süßkraft: Faktor 200), das allerdings wie die meisten Süßstoffe nicht hitzestabil und deshalb nicht zum Kochen und Backen geeignet ist. Zudem wurde Aspartam von der WHO als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. Zur Einordnung: In die Kategorie „wahrscheinlich krebserregend“ wird etwa rotes Fleisch, heiße Getränke über 65 Grad oder Nachtarbeit eingestuft. Die mit der Benutzung von Mobiltelefonen verbundenen „hochfrequenten elektromagnetischen Felder“ werden – wie Aspartam – als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. In den Mengen, in denen Aspartam üblicherweise konsumiert wird, sehen selbst viele Krebsforscher aber gar kein Problem.

Süßkraft im Vergleich

Mit einer 600fachen Süßkraft im Vergleich zu Zucker wartet Sucralose auf, Saccharin punktet mit 300facher Süßkraft, hinterlässt aber vielfach einen metallischen Nachgeschmack. Acesulfam-K (Faktor 200) ist weniger bekannt, wird wegen seines leicht bitteren Nachgeschmacks oft in Kombination mit anderen Süßstoffen wie

Cyclamat verwendet. Cyclamat (E 952) ist etwa 30- bis 50-mal süßer als Zucker, es ist hitzebeständig und wird vor allem in Getränken, Brotaufstrichen und Marmeladen verwendet. Als pflanzlich gepriesen wird Stevia mit seiner 200-300fachen Süßkraft und seiner volumengebenden Eigenschaft. Die süßenden Steviolglykoside sind allerdings auf chemischem Wege gewonnene Auszüge aus der Stevia-Pflanze und können letztlich aufgrund ihres leicht bitteren Nachgeschmacks den Zucker nicht generell ersetzen.

Lässt sich unser Gehirn überlisten?

Weil uns Menschen ein süßer Geschmack so viel bedeutet, wird schon lange nach weiteren Zuckerarten gesucht. 1878 wurde der erste künstliche Süßstoff Saccharin in Deutschland entdeckt. In der Lebensmittelindustrie werden solche Süßstoffe bereits seit über 130 Jahren eingesetzt.

Besonders in den letzten Jahren hat der Umsatz mit Produkten, die mit kalorienfreien künstlichen Zuckerersatzstoffen gesüßt sind, stark zugenommen. Laut Statistik greift jeder Zweite in Deutschland zu solchen Produkten – ob Getränk, Riegel, Müsli, Joghurt etc. Ein ernährungs- und kalorienbewusster Lebensstil zur Gewichtskontrolle wird als Hauptgrund genannt. Doch gerade im Hinblick auf das Gewicht sollte man sich laut WHO nicht auf künstliche Süßungsmittel als Ersatz für Zucker verlassen. Erst vor kurzem erbrachte eine Studie Hinweise, dass der Konsum von Getränken, die mit Sucralose gesüßt sind, Schlüsselmechanismen im Hypothalamus stören könnte, die für die Appetitregulation verantwortlich sind.* Die in drei

Steigender Umsatz von Produkten mit Zuckerersatzstoffen

Gruppen eingeteilten Versuchspersonen bekamen entweder Wasser, ein Getränk mit Sucralose oder ein zuckerhaltiges Getränk. Es zeigte sich, dass Sucralose sowohl den Hunger der Teilnehmenden als auch die Aktivität im Hypothalamus erhöhte. Das Erstaunliche dabei: Das galt insbesondere für Menschen mit Adipositas.

Im Gegensatz zu Zucker steigerte Sucralose nicht die Spiegel bestimmter Hormone im Blut, die ein Sättigungsgefühl vermitteln, unter anderen von Glucagon-like peptide 1 (am Rande: Das ist der Wirkstoff in den „Abnehmenspritzen“). Dieses Hormon teilt dem Gehirn mit, dass Kalorien aufgenommen worden sind, somit der



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.



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



Hunger also gestillt worden ist. Weibliche Teilnehmer zeigten größere Veränderungen in der Gehirnaktivität als männliche, was darauf hindeutet, dass Sucralose die Geschlechter unterschiedlich beeinflussen könnte.

„Künstliche Süßstoffe, wie in unserem Fall Sucralose, können die Appetitregulierung im Gehirn in einem Maße beeinflussen, der sich nachteilig auf das Gewicht auswirkt“, erläutert Prof. Dr. Stephanie Kullmann aus der Tübinger Universitätsklinik für Diabetologie, Endokrinologie, Nephrologie. Der Süßstoff veränderte die Art und Weise, wie der Hypothalamus mit anderen Gehirnregionen, die in das Motivationsgeschehen involviert sind, kommuniziert. Und das einschließlich des Hirnareals, das eine Rolle bei der Entscheidungsfindung spielt.

Die Ergebnisse zeigen, dass künstliche Süßstoffe Verwirrung im Gehirn stiften könnten, indem sie einen süßen Geschmack bieten, aber nicht die vom Körper erwartete kalorische Energie. Dieses „Täuschungsmanöver“ könnte auf Dauer Verlangen und Essverhalten ändern.

Studien mit Diabetikern

In einer anderen Studie hatte sich gezeigt, dass der Verzicht auf zuckerfreie Süßgetränke bei Patienten mit Diabetes Typ 2 häufiger eine Remission erreichte. Obwohl zuckerfreie Diätgetränke keine Kalorien enthalten, könnten sie wahrscheinlich den Erfolg einer Reduktionsdiät beeinträchtigen. Die Patientinnen, die an dieser Studie

teilnahmen, erzielten eine stärkere Gewichtsabnahme und häufiger auch eine Remission des Typ-2-Diabetes, wenn sie statt Diätlimonaden Wasser tranken.

Die Patientinnen mit Adipositas und Typ-2-Diabetes nahmen über zwölf Wochen an einer Diät teil, die durch Kalorieneinschränkung und Sport das Körpergewicht pro Woche um 500 Gramm bis ein Kilogramm senken sollte. Anschließend sollten die Teilnehmerinnen über zwölf Monate versuchen, ihr Gewicht zu halten. Nach 18

Monaten hatten die Patientinnen der „Wassergruppe“ durchschnittlich 6,82 kg an Gewicht verloren gegenüber nur 4,85 kg in der Diätlimonadengruppe. Bei den Patientinnen,

die nur Wasser getrunken hatten, war es zu 90 Prozent zu einer Remission des Typ-2-Diabetes gekommen gegenüber 45 Prozent in der Gruppe mit täglichen Diätlimonaden.

Signifikante Unterschiede gab es auch beim BMI, beim Nüchternblutzucker, der postprandialen Glukose und der Insulinresistenz. Selbst die Triglyzeridwerte waren beim Verzicht auf Diätlimonaden niedriger. In epidemiologischen Studien war der Konsum von „Zero“-Getränken schon früher mit einem erhöhten Risiko für Adipositas und Typ-2-Diabetes assoziiert worden.

Die neueren Studienergebnisse widersprechen nun der weit verbreiteten Überzeugung, dass Diätgetränke keine negativen Auswirkungen für die Behandlung von Adipositas und Typ-2-Diabetes haben.

Künstliche Süßstoffe haben Einfluss auf Appetitregulierung

GEZUCKERTE GETRÄNKE SOLLTE MAN MEIDEN

Apfel ist besser als Apfelsaft

Der Zusammenhang zwischen Adipositas und Typ-2-Diabetes wird von niemandem ernsthaft bestritten. Das Übergewicht ist aber nicht allein verantwortlich: Studien und Metaanalysen zeigen eine erhöhtes Diabetesrisiko bei regelmäßigem Konsum gezuckerter Getränke. Ganz grob gerechnet müsste man bei Konsum einer Dose (0,33 l) eines Süßgetränks pro Tag ein um 20 Prozent erhöhtes Diabetesrisiko in den nächsten zehn Jahren in Kauf nehmen, so eine Studie. Wer mehr als 20 Prozent seiner Tagesenergiemenge aus gezuckerten Getränken wie Eistee, Limo und

Fruchtnektar bezieht, der verdoppelt sein Diabetesrisiko sogar.

Generell gilt: Apfel ist besser als Apfelsaft ist besser als Apfelnektar. Denn wichtig ist, woher genau der Zucker stammt. So zeigte eine große epidemiologische Studie eine Erhöhung des Diabetesrisikos auch bei übermäßigem Konsum von Süßigkeiten und Desserts. Obst in Maßen schneidet dagegen günstig ab: Der Apfel als Ganzes ist besser als das Glas Apfelsaft.

Generell sollte man sein eigenes Süßempfinden auf den Prüfstand stellen. Manche Menschen haben sich

angewöhnt, zwei oder gar drei Würfel Zucker in ihren Kaffee zu geben. Für manch anderen wäre so ein Getränk „ekelhaft süß“.

Auf einen dauerhaft hohen Zuckerkonsum ist unser Stoffwechsel nicht eingerichtet. Was viele nicht wissen: Zucker fördert die Bildung von Advanced Glycation Endproducts (AGEs), die Zellstrukturen schädigen und Alterungsprozesse beschleunigen. Außerdem begünstigt ein hoher Zuckerkonsum niedriggradige Entzündungen im Körper – stille Treiber vieler chronischer Erkrankungen.



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 1-2 | 2026



Quälgeister Warzen

Sie sind medizinisch harmlos, können aber ziemlich lästig sein – die Warzen. Wie entstehen sie, was hilft gegen sie, was müssen Podologen und Podologinnen sowie ihre Patienten über die Quälgeister wissen? Das erfahren Sie im Fachteil.

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: Dorothea Kammerer, Beatrix Negel-Riegel, Christine Preiherr, Melanie Roithner

Redaktionsbeirat: Prof. Dr. Dietrich Abeck, München; Dr. Bettina Born, Reutlingen; Zürich; Klaus Grünwald, Braunschweig; RA Thomas Hollweck, Berlin; Priv.-Doz. Dr. Thomas Klycs, 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@vuservice.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.

KALTPLASMA

DR. PLAJIN

Eine Innovation, zwei Wirkbereiche –
Für Podologie und Beauty.



Weitere Informationen zur
Anwendung von Kaltplasma
in Podologie und Kosmetik:



GEHWOL[®]
TECH