

Podologie

Zeitschrift für medizinische Fußpflege



Quälgeister Warzen

.....
Plantarfasziitis
.....

.....
Barfußlaufen
.....

.....
Fräser und Co
.....

DIE ZWEITE, ÜBERARBEITETE AUFLAGE JETZT ALS HANDLICHES SOFTCOVER

Maren Bloß klärt über mögliche Ursachen eines einwachsenden Nagels auf und erläutert verschiedene Behandlungsmethoden Schritt für Schritt. Typische Behandlungsfehler werden ebenso thematisiert wie die richtige Anwendung des Instrumentariums.

Im Kapitel „Kassenabrechnung“ finden Sie jetzt viele Praxisbeispiele für die Abrechnung von Spangentherapien mittels HMV 13.

Ein wichtiges Buch für die Podologenpraxis!



56,90 EURO

Maren Bloß

**Der einwachsende Nagel
Ein Lehrbuch für die Podologie**

Verlag Neuer Merkur

ISBN 978-3-95409-074-7

440 Seiten, Softcover

2. überarbeitete Auflage

Jetzt bestellen

www.fachmedien-direkt.de



Abschied und Aufbruch



„Wird's besser, wird's schlimmer?“ Fragt man alljährlich: Seien wir ehrlich, Leben ist immer lebensgefährlich“... meinte der kluge Erich Kästner. Sicher ist, dass Ihnen auch 2026 die Patienten nicht ausgehen. Sicher ist, dass die Herausforderungen bleiben. Nun, ich werde nicht bleiben, sondern andere Herausforderungen annehmen. Ich weiß aber, dass die Zeitschrift bei Olivia Besten – nomen est omen – in den besten Händen sein wird.

Die gut eineinhalb Jahre als Chefredakteurin der „Podologie“ habe ich sehr genossen, die vielfältigen Themen ebenso wie die interessanten Kontakte. Schön war's mit Ihnen – machen Sie es gut! Und ich wandle zu neuen Ufern – auf gepflegten Füßen.

Herzlichst, Ihre

Barbara Schuster

barbara.schuster@vnmonline.de

Als leidenschaftliche Läuferin, die auch schon die eine oder andere Ultrawanderung überstanden hat, weiß ich: Füße sind imstande, Unglaubliches zu leisten. Voraussetzung dafür ist allerdings eine gute Pflege.

Mit Hochachtung vor all jenen, die Füße nicht nur pflegen, sondern mit medizinischer Expertise Schmerzen lindern und Menschen wieder in Bewegung bringen, übernehme ich nun den Staffstab als neue Chefredakteurin der „Podologie“.

Mein Anspruch ist klar: Ich lege Wert auf echten Praxisnutzen – auf Inhalte, die nicht nur gut klingen, sondern wirklich etwas bewegen.

Ich freue mich auf viele gemeinsame Schritte mit Ihnen.

Herzlichst, Ihre

Olivia Besten

olivia.besten@vnmonline.de

SO VERPASSEN SIE NICHTS

Erhalten Sie die neuesten Nachrichten aus der Branche.

Jetzt den Newsletter abonnieren unter

podologie.de/newsletter



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



Warzen- und Mykosen-Expertentage

24.-25. April 2026
14 Fortbildungspunkte
Art.-Nr. 8998101

neu

Ein Fachforum für alle, die ihr Wissen rund um Warzen und Mykosen vertiefen möchten. Erfahrene Dozent:innen vermitteln praxisnahe Diagnostik, moderne Therapieansätze und fallorientierte Behandlungstechniken – speziell für die podologische und fußpflegerische Praxis.

Hühneraugen- und Psoriasis-Expertentage

26.-27. Juni 2026
14 Fortbildungspunkte
Art.-Nr. 8999101

neu

Ein Treffpunkt für alle, die ihr Wissen zu Hühneraugen und Psoriasis gezielt vertiefen möchten. Expert:innen geben fundierte Einblicke in Ursachen, Differenzialdiagnosen und Anatomie und vermitteln praxisbewährte Methoden für eine sichere Einschätzung und Behandlung.

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

**Jetzt Weiterbildung
2026 planen**

13. Juni 2026 in Friedrichshafen



Podologie

Internationales Symposium

*Bitte
vermerken!*

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

Allgäu

8



Gehirn

12



Warzen

32



Plantarfasziitis

40



AKTUELLES

News 6

Exklusiv-Aktion für unsere Leser – unser Gewinnspiel: Komfort und Natur genießen im schönen Allgäu! 8

Wie wir gute Vorsätze nicht wieder vergessen 10

Plädoyer für „Schichtwechsel“ in unseren Gedankengängen: Gute Nacht, Gehirn 12

RECHT & GELD

Urteile zu Reisen und Schmerzensgeld 15

KOLUMNE

Vorsätzlich vernachlässigt 18

IM FOKUS

IKW-Umfrage: Innere Balance durch äußere Pflege 19

Mehr Mobilität und Lebensqualität: Ohne Podologie geht nichts! 22

IHR UNTERNEHMEN

Erfolgreiche Prüfungen zur Praxisanleitung 25

VORSCHAU & IMPRESSUM

Verschiedenes 26

FÜR DIE PRAXIS

THEMA DES MONATS

Warzen – die kleinen Quälgeister

In der Regel gutartig: Warzen aus medizinischer Sicht 28

„Ein Mysterium“: Warzen aus podologischer Sicht 32

Gesund auf freiem Fuß: Barfußlaufen, Teil 1 34

Fräser, Schleifer und Co., Teil 2 36

Plantarfasziitis: Jeder Schritt ein Schmerz 38

ESSENER PODOLOGIE-SCHULE MIT HERZ

Großzügiger Spendenscheck für Menschen in Not

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es ...“ So dachte auch die Essener Podologie-Schule von Ralf Grotstollen und lancierte eine vorweihnachtliche Spendenaktion. Dozenten, Schüler, Probanden sowie Mitarbeiter der Schule sammelten für in Not geratene Menschen.

Die Schule rundete die Spendensumme auf, und so kam ein stolzer Betrag von 5.000 Euro für die „Aktion Deutschland Hilft“ zustande. Ralf Grotstollen erklärte: „Mit dieser Initiative möchte die Schule ein Zeichen der Verantwortung und des gemeinschaftlichen Handelns setzen – insbesondere in der Weihnachtszeit, die für Zusammenhalt und Mitmenschlichkeit steht.“

Ralf Grotstollen, zweiter von rechts, bei der Übergabe des Spendenschecks



ERNÄHRUNG IM TREND

Qualifizierte Beratung statt Influencer-Diäten

„Ernährung ist allgegenwärtig – in sozialen Medien, in Lifestyle-Magazinen, in Fitness-Apps. Doch Detox-Versprechen und Influencer-Diäten ersetzen keine qualifizierte ernährungsmedizinische Beratung“, betont die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM).

„Nicht jedes Instagram-

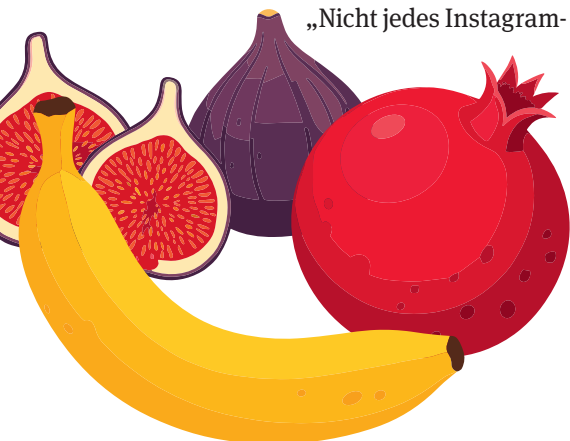
Rezept heilt – wir brauchen geprüfte Qualität, keine Heilsversprechen“, sagt Dr. med. Gert Bischoff, Präsident der DGEM und Leitender Arzt am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München. Die Ernährungsmedizin habe stark an Bedeutung gewonnen, doch die Fülle an selbsternannten Experten mache es Patienten schwer, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden.

Mangelernährung ist ein übersehenes Risiko

Während auf der einen Seite falsche Trends dominieren, so die DGEM, bleibt auf der anderen Seite ein lebens-

bedrohliches Problem oft unbeachtet: krankheitsbedingte Mangelernährung.

In Deutschland sind 20 bis 30 Prozent der Klinikpatienten betroffen, ebenso viele Menschen in Pflegeeinrichtungen. Professor Dr. med. Matthias Pirlich, Vizepräsident der DGEM und Ernährungsmediziner in Berlin, betont: „Mangelernährung ist keine Randerscheinung, sondern eine stille Volkskrankheit. Sie verschlechtert die Prognose, erhöht die Sterblichkeit und verursacht Milliardenkosten für das Gesundheitssystem.“



RENTE IN SICHT

Neuer Wegweiser hilft bei Orientierung

Das Thema Rente betrifft grundsätzlich alle in Deutschland. Wie es um die Zukunft der Rente bestellt ist, bestimmt aktuell die Schlagzeilen: Wie lange das bisherige Rentenniveau zu halten ist, was längere Lebensarbeitszeit bringt oder ob die geplante Aktivrente zur Erwerbstätigkeit über die Regelaltersgrenze hinaus motiviert. Jenseits dieser politischen Weichenstellungen treibt viele angehende Ruheständler die Frage um, was zu beachten und rechtzeitig zu klären ist, wenn der Abschied aus dem Berufsleben näher rückt. Der neue Ratgeber „Rente in Sicht“ der Verbraucherzentrale stellt Rentenarten und den Weg zur Antragstellung verständlich vor.

Er erläutert aber auch, was die persönliche Renteninformation aus-

sagt, wo sich Rentenlücken aufbauen können und wie die eigene Finanzstrategie für einen auskömmlichen Ruhestand ausgerichtet werden kann.

Auch bei der Rente gilt: Brutto ist nicht gleich netto. Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung

werden direkt vom Rentenversicherungsträger einbehalten. Gegebenenfalls sind Steuern zu zahlen. Und wie sich die Rentenhöhe entwickelt und wie stark die Inflation an der Kaufkraft zehrt, weiß niemand zu prognostizieren. Umso wichtiger, rechtzeitig Kassensturz zu machen, um Einkünfte und Ausgaben ins Gleichgewicht zu bringen. Das Buch begleitet hierbei Schritt für Schritt und zeigt, welche Anlageformen auch im Ruhestand sinnvoll sind.

Der Ratgeber „Rente in Sicht“ hat 240 Seiten und kostet 24 Euro, als E-Book 19,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder unter der Telefonnummer (02 11) 9 13 80 - 15 55. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



ROTIERENDE INSTRUMENTE

Hybrid-Körnung für sichere und perfekte Anwendung

Die Firma Busch prägt seit Jahrzehnten den Markt für rotierende Instrumente in der Podologie mit innovativen und nachhaltigen Produkten. Dieser Entwicklergeist führte auch zur inzwischen etablierten Hybrid-Körnung.

Dabei handelt es sich um eine Mischkörnung aus scharfkantigem Keramik- und stabilem Diamantkorn. Beide Materialien sind in ihrer Größen- und Mengenzusammensetzung so aufeinander abgestimmt, dass die Abtragsleistung sehr gut ist bei gleichzeitig feinen Oberflächen.

Die vorteilhafte Abtragsleistung eignet sich insbesondere bei der flächigen Behandlung der Fußsohle. Daher bietet das Unternehmen die Hybrid-Körnung auf ihren Instrumenten mit großem Durchmesser an, wie den HybridTWISTERN oder den HybridCAPs.

Die Funktionsweise beider Ausführungen ist gleich. Bei den HybridTWISTERN handelt es sich um einteilige Instrumente mit entsprechend perfekter Rundlaufgenau-



igkeit. Durch ihre offene Konstruktion eignen sie sich sowohl für die Trocken- als auch für die Nasstechnik. Dem gegenüber stellen die HybridCAPs eine hygienisch sichere und nachhaltige Alternative zu den nicht sterilisierbaren und lediglich einmal anzuwendenden Papierkappen dar.

Alle Instrumente mit Hybridkörnung sind zugelassene Medizinprodukte und daher für die hygienische Reinigung, Desinfektion und Sterilisation geeignet.

Weitere Informationen unter www.busch.eu





★★★★★
**EXKLUSIV
AKTION**
für unsere
Leser

Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Vier-Sterne-Hotel!

Komfort und Natur genießen im schönen Allgäu

**Ein Knüller gleich zu Beginn des Neues Jahres:
Gewinnen Sie zwei traumhafte Übernachtungen für zwei Personen inklusive Halbpension
im Vier-Sterne-Superior Parkhotel Oberstaufen im schönen Allgäu!**

Das Parkhotel liegt im Herzen des Allgäus, direkt am Staufenberg. Professionelles Management paart sich in Oberstaufen mit Gastlichkeit, die von Herzen kommt – das macht ein Superior-Haus aus! Auch sehr gestressten Menschen fällt es dort leicht, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu sammeln.

Familiäres Flair

Bereits beim Check-in spürt man das familiäre, authentische Flair. Komfort und Service sind kein bloßes Werbeversprechen, sondern werden gelebt. Gäste erhalten auf Wunsch ein Outdoor-Programm, das exakt auf individuelle Wünsche zugeschnitten ist. Fast alle 87 Zimmer und Suiten bieten einen freien Blick auf die Berge oder den Staufenberg. Einheimisches Holz, bayerischer Filz

und geschmackvolle Interior-Arrangements schaffen eine ebenso stilvolle wie gemütliche Atmosphäre.

Wellness nach Wunsch

Nach einem Tag in der Natur lädt der Wellnessbereich zu Entspannung ein. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Abtauchen im Outdoorpool mit Bergpanorama, entspannte Stunden verbringen im Indoorpool, die Seele baumeln lassen im Whirlpool. Sauna-Fans genießen wohltuende Wärme in verschiedenen Formen – von klassisch finnisch über Bio-Sauna bis hin zum Dampfbad. Beauty-Behandlungen sowie Massagen ergänzen das Angebot. Die Gäste haben die Wahl zwischen klassischen oder Wellnessmassagen, warmen Quarzsandliegen, Entspannungstherapien oder unterschiedlichen kosmetischen Treat-



**Kulinarik, Wellness,
Ruhe – alles
vom Feinsten!**

ments. Wichtig: Auch in diesem Bereich stimmt das Ambiente. Alle Behandlungen finden in exklusiv ausgestatteten, lichtdurchfluteten Räumen statt – mit Blick auf Staufenpark und Hochgrat.

Besondere Auszeit

Wer einen besonderen Moment der Entspannung genießen möchte, bucht sich seine Auszeit in der Bergwiesen Private Spa Suite mit Blockhaussauna, kleinem Spa-Garten zum Abkühlen und einer Whirlwanne mit Massagefunktion. Obst und Champagner stehen bereit. Ob zwei Stunden oder ein ganzer Tag, ob zu zweit oder mit Freunden – im Private Spa zählt nur das Hier und Jetzt.

Kulinarik vom Feinsten

Klar, dass das Parkhotel Oberstaufen auch kulinarisch besondere Momente bietet: Der Morgen startet mit einem Frühstück aus frischen, regionalen Produkten. Abends genießt man ein raffiniertes Vier-Gänge-Menü oder verbringt gemütliche Stunden in der Weinbar mit feinen Allgäuer Spezialitäten. ■

IHR WEG ZU EINEM TOLLEN GEWINN!

Wer einen Aufenthalt im Super-Hotel in Oberstaufen gewinnen will, muss folgende Frage beantworten: **An welchem Datum findet das Internationale Podologie Symposium 2026 in Friedrichshafen statt?** Die Lösung ist in dieser Ausgabe zu finden. Ihre Antwort senden Sie bitte unter dem Stichwort „Parkhotel“ per E-Mail an redaktion@vnmonline.de

Ihre Mail muss spätestens am 31. März 2026 bei uns eingehen.

Für die Teilnahme werden Name, Adresse und E-Mail-Adresse erhoben.**

prontoman
... gut zu(m) Fuß!

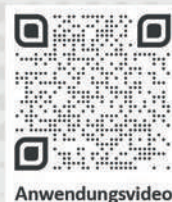
Intensivpflege für trockene und stark belastete Haut



mit hochwertigem Reiskeimöl



hervorragende Hautverträglichkeit



Anwendungsvideo



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

Wie wir gute Vorsätze nicht wieder vergessen

Werden Sie Manager Ihres eigenen Lebens

Zum Jahreswechsel fassen wir oft gute Vorsätze. Zwei Beispiele: 2026 nehme ich mir mehr Zeit für mich und meine Lieben. 2026 achte ich stärker auf meine Gesundheit. Doch kurze Zeit später sind solche Vorsätze meist wieder vergessen, denn sie sind in keiner Lebensvision verankert. Nikola Doll gibt Denkanstöße, wie Vorsätze nicht im Nirwana verschwinden, sondern realisierbar sind.

Ziehe ich der Karriere wegen von Neustadt an der Weinstraße nach Hamburg oder Wien oder sind mir meine Freunde wichtiger? Spare ich 200 Euro pro Monat fürs Alter oder fliege ich nach Hawaii? Will ich mit meinem Partner Kinder haben oder ist mir meine Unabhängigkeit wichtiger? Vor solchen Fragen, bei denen wir uns entscheiden müssen, stehen wir in unserem Leben oft. Denn es ist eine Illusion anzunehmen, alles sei zugleich möglich.

Ja sagen, heißt stets auch Nein sagen

Sich zu entscheiden, fällt vielen Menschen schwer. Denn: Wenn wir uns für etwas entscheiden, müssen wir andere Möglichkeiten verwerfen. Das können wir nur, wenn wir wissen, was uns wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Vorsätze, doch wenige Tage später sind sie vergessen. Denn unsere Vorsätze sind in keiner Lebensvision verankert.

Hinzu kommt: Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist fast nie dringend. Es ist zum Beispiel nie

dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit. Und es ist selten dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung.

Weil die wirklich wichtigen Dinge fast nie dringend sind, schieben wir sie oft vor uns her. Oder wir hegen die Illusion: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich auch dafür Zeit. Die Folge: Wir führen ein Leben im High-Speed-Tempo. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein (noch) ge-füllteres Leben, doch kein er-fülltes Leben.

Die Balance im Leben wahren

Eine solche Schieflage ist kein Einzelschicksal. Immer mehr Menschen plagt das Gefühl: Mein Leben ist nicht im Lot. Eine Ursache hierfür ist: Bezogen auf ihre berufliche Laufbahn haben die meisten Menschen eine klare Perspektive. Anders sieht es in den Lebensbereichen „Sinn/Kultur“, „Körper/Gesundheit“ und „Familie/Beziehung“ aus. Hier fehlen ihnen häufig klare Ziele.

Im Alltag übersehen wir zudem oft, dass die vier Lebensbereiche in einer Wechselbeziehung zueinanderstehen. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich „Arbeit/Beruf“ längerfristig überbetont, auf Dauer neben seiner Lebensfreude auch seine Leistungskraft. Denn:

- Wer krank ist, kann weder sein Leben in vollen Zügen genießen noch ist er voller Leistungskraft.
- Wer einsam ist, ist weder „quietsch-vergnügt“ noch kann er seine volle Energie auf seinen Job verwenden.
- Wer in einer Sinnkrise steckt, ist weder lebensfroh noch sehr leistungsfähig. Denn hinter allem Tun steht die Frage: Was soll das Ganze?

Damit wir ein erfülltes Leben führen, müssen wir also für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Hierfür benötigen wir eine Vision unseres künftigen Lebens. Diese brauchen wir auch, weil heute viele Anforderungen an uns gestellt werden, die sich nur bedingt miteinander vereinbar sind. Das werden fast alle berufstätigen Mütter und Väter sofort bestätigen.

So sind zum Beispiel in vielen Jobs unregelmäßige Arbeitszeiten normal. Zumindest für alleinerziehende Mütter und Väter bedeutet dies: Sie können nicht immer täglich beispielsweise Punkt 16 Uhr das Büro bzw. den Schreibtisch im Homeoffice verlassen. Was sollen sie also tun, wenn der Kindergarten dann schließt? Noch ein Beispiel: Vielen Führungskräften fällt es aufgrund der vielen Fäden, die auf ihren Schreibtischen zusammenlaufen, zunehmend schwer, regelmäßige private Termine wahrzunehmen. Denn immer wieder gilt es im Betrieb noch etwas Wichtiges zu tun. Also sind (Interessen-) Konflikte vorprogrammiert.

Herausforderung: Das eigene Leben managen

Hieraus resultiert eine weitere Herausforderung: Wir müssen Manager unseres eigenen Lebens werden – also Personen, die durch ihr heutiges Handeln dafür sorgen, dass sie auch künftig ein glückliches und erfülltes Leben führen. Der erste Schritt hierzu besteht darin, eine Vision von unserem künftigen Leben zu entwickeln. Setzen Sie sich also zum Beispiel zwischen den Jahren oder am Neujahrsmorgen hin und fragen Sie sich bezogen auf die vier Lebensbereiche:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben? Und:
- Was sollte ich heute tun, damit ich auch künftig ein glückliches Leben führe?

Fragen Sie sich zudem (regelmäßig): Gibt es in meinem Lebensumfeld Anzeichen dafür, dass demnächst die



**Lebensbalance-Modell nach
Nossrath Peseschkan**

Balance in meinem Leben bedroht sein könnte? Das ist gerade in Umbruch-Zeiten extrem wichtig, in denen sich in unserem Lebensumfeld viel verändert.

Solche Warnsignale können sein:

- Zwischen Ihnen und Ihrem Lebenspartner herrscht zunehmend Schweigen. Auch wichtige Freunde melden sich nicht mehr.
- In Ihrem Betrieb lautet die oberste Maxime plötzlich „Sparen“.
- Sie fragen sich immer häufiger: Was soll das Ganze?
- Sie spüren ab und zu ein Stechen in der Herzgegend.

Heute die Basis schaffen für ein erfülltes Leben morgen

Haben Sie diese Fragen für sich beantwortet, dann können Sie konkrete Vorsätze fassen und einen Maßnahmenplan entwerfen, wie Sie diese realisieren. Und zwar ohne, dass die Gefahr besteht, dass Sie Ihre Vorsätze schon wieder vergessen haben, kaum sind die Silvesterraketen verglüht. Denn Ihre Vorsätze sind nun in einer Vision von Ihrem künftigen Leben verankert. ■

ZUR AUTORIN

Nikola Doll arbeitet als Führungskräfte-Trainerin und -Beraterin mit ihrem Mann Klaus Doll für die Doll Organisationsberatung (www.doll-beratung.de), Neustadt an der Weinstraße. Außerdem begleitet die Diplom-Soziologin und -Sozialpädagogin beruflich stark engagierte Personen als Coach bei ihrer persönlichen Entwicklung www.doll-coaching.de

Plädoyer für „Schichtwechsel“ in unseren Gedankengängen

Gute Nacht, Gehirn

Warum Sie sich am Ende des Tages vor dem Einschlafen einen Gefallen tun, wenn Sie einen Schichtwechsel in Ihren Gedankengängen vornehmen, erklärt der Neuromediziner Professor Volker Busch in seinem neuen Buch. Hartmut Volk fasst zusammen.



Die Quintessenz des Buches vorweg: Ihrer Leistungsfähigkeit, Ihrer Kreativität, Ihrer Fähigkeit, Probleme zu lösen, Ihrer psycho-mentalen Widerstandskraft und damit Ihrer Gesundheit und Lebensfreude ziehen Sie bildlich gesprochen den Boden unter den Füßen weg, wenn Sie Ihre Gedankengänge rund um die Uhr immer wieder im gleichen Modus ablaufen lassen. Gedanken also vom Tag in die Nacht mitnehmen und sich von ihnen

auch dann noch lenken und leiten und womöglich grübelnd auch noch plagen lassen.

Boxenstopp fürs Gehirn

„Das Gehirn braucht beim Übergang vom Tag in die Nacht einen Boxenstopp. Sozusagen eine Erholungsprogrammierung. Und die sollten Sie ihm Ihrer eigenen Wohlfahrt

zuliebe auch wirklich gönnen“, sagt Professor Volker Busch von der Universität Regensburg.

Dort arbeitet er als Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie therapeutisch mit Menschen, die unter Belastungen verschiedenster Art leiden und erforscht mit einer neurowissenschaftlichen Arbeitsgruppe die psychophysiologischen Zusammenhänge von Stress, Schmerz und Emotionen. So erfährt Busch tagtäglich, was heute geistig-seelisch zu schaffen macht, auslaugt und manchmal auch im Leben straucheln lässt. Das hat ihn gelehrt, welche Bedeutung der Aufmerksamkeitssteuerung im Lebensvollzug zugemessen werden muss und weshalb gerade diese Fähigkeit so viel dazu beiträgt, Menschen vor dem entkräftenden Empfinden zu bewahren, die Tage nicht als ein einziges auslaugendes Gehen als Getriebene im Treibsand des Geschehens zu empfinden.

Raus aus der routinierten Gedankenmühle

Vor dem Hintergrund dieser Erfahrung sagt er: „Die Fähigkeit zur Steuerung der Aufmerksamkeit, also worauf wir unser Denken, worauf wir unsere Gedanken und Überlegungen richten, ist die am meisten unterschätzte Leistung unseres Gehirns. Damit können wir uns energetisieren, ebenso aber auch kraft- und mutlos machen.“ Unter Steuerung der Aufmerksamkeit versteht Busch die Fähigkeit, sich aus der routinierten Gedankenmühle zu

Das Gehirn belohnen mit einer Leistungssteigerung

lösen, unterstützende Gedanken in den Vordergrund des Denkens zu rücken und sich auf diese Gedanken zu konzentrieren. Das, sagt er, „belohnt das Gehirn mit einer Leistungssteigerung und gleichzeitig mit einem Gefühl von mehr Gelassenheit und Zufriedenheit!“

Unsere Unzufriedenheit ist ein Aufmerksamkeitsproblem

Der permanente innere Aufruhr, der umtreibt, unzufrieden macht und den Statistiken zufolge die Sprechstunden von Psychotherapeuten und Psychiatern füllt, lässt sich, mit aller Behutsamkeit gesagt, auch als ein Aufmerksamkeitsproblem verstehen: Das Denken hat sich in destabilisierenden Bahnen festgefahren. Endstation Selbstblockade. So entmutigt sich der Mensch selbst und schneidet sich von Tatkraft und Bewältigungsfähigkeit ab.“

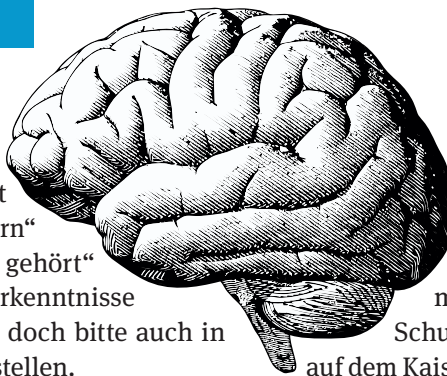
Busch, der sich mit diesen Zusammenhängen bereits in seinen Büchern „Kopf frei – Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen“ und „Kopf hoch! Men-



ONLY FOR PROFESSIONALS

20.–22.03.2026

beauty.de



tal gesund in herausfordernden Zeiten“ beschäftigt hat, reagiert mit seinem neuen Buch „Gute Nacht, Gehirn“ auf die an seinen Podcast „Gehirn gehört“ gerichtete Bitte, seine vorgestellten Erkenntnisse aus der Welt von Geist und Gehirn doch bitte auch in gedruckter Form zur Verfügung zu stellen.

In seinem neuen Buch bietet er nun zwölf Themenbereiche an, mit deren Hilfe er die Aufmerksamkeit der Leser über den zurückliegenden Tag hinauslenkt und ihnen befreiende gedankliche Perspektiven eröffnet. Basis dieser Anregungen sind psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse, die das Gehirn anregen, über den Tellerrand gewohnter Denkmuster hinauszudenken.

Keine „Schlaftratgeber“, sondern Türöffner

Buschs abendliche Gute-Nacht-Anregungen für das Gehirn sind also keine „Schlaftratgeber“, sondern Türöffner zu veränderten Sicht- und Denkweisen und Anstoß, sich mit dem Erlebten auf eine neue Weise auseinander- und

andere für dich bestimmen. Dazu musst du ... dir folgenden Plan zurechtlegen: Von heute an ist mein Geist das Material, an dem ich arbeite, wie der Zimmermann an seinem Balken oder der Schuster an dem Leder!“ Der als Philosoph

auf dem Kaiserthron in die Geschichte eingegangene römische Imperator Marc Aurel (121-180 n.Chr.) fasste sich kurz: „Unser Leben ist, was unser Denken daraus macht.“ 1903 erschien ein für die damalige Zeit erstaunliches Buch, das es noch immer im Buchhandel gib: „As a Men Thinketh“. Deutsch „Wie der Mensch denkt, so lebt er“. Darin konfrontiert der Engländer James Allen, ein Pionier auf dem Feld der Bücher zur Persönlichkeitsentwicklung, seine Landsleute mit der uralten Erkenntnis: „Ein bestimmter, beharrlich verfolgter Gedankengang, sei er gut oder schlecht, wird auf jeden Fall zu bestimmten Ergebnissen beim Charakter und den Verhältnissen führen. Ein Mensch kann sich seine Lebensumstände nicht direkt aussuchen, aber er kann sich seine Gedanken aussuchen und somit indirekt, jedoch gewisslich, seine Lebensumstände formen.“

Hinaus bewegen über eingefahrene „Programmierung“

sich damit in veränderter Form ins Benehmen zu setzen. Die angebotenen Themen mögen auf den ersten Blick überraschen: Fantasie, Intuition, Stille, Selbstliebe, Gewohnheiten, Kleines Glück, Ausgleich, Weniger Vergleiche, Akzeptanz, Verzeihen, Sinn, Zuversicht. Auf den zweiten Blick, im nochmaligen Lesen, enthüllt sich das Ziel, das Busch mit seiner Themenauswahl ansteuert: Deutlich zu machen, das eigene Denken kann sich über die eingefahrene „Programmierung“ und die etablierten Handlungsmuster hinausbewegen. Es kann sich weiten und Lebensstärke und Lebensfreude wiedererwecken.

„Wir sind, was wir denken“

Busch Nachtlektüre ruft vier Namen ins Gedächtnis, die dem Anliegen des Regensburgers Professors noch mehr Gewicht verleihen. „Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“ lehrte um 500 v.Chr. der indische Weisheitslehrer Siddhartha Gautama, Buddha. Der 135 n.Chr. verstorbene römische Philosoph Epiktet erklärte: „Wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, bestimmt, wer du wirst.“

Wenn du nicht selbst bestimmst, mit welchen Gedanken und Bildern du deinen Kopf füllst, werden es

Klarheit im Kopf und Frieden im Herzen

Der Arzt Busch ist überzeugt und seine ärztliche Erfahrung bestärkt in dieser Überzeugung: Gute Gedanken am Abend schenken uns Klarheit im Kopf und Frieden im Herzen. „Die Gedanken vor dem Zubettgehen können Sie sich wie eine Saat vorstellen, die Sie zu später Stunde in Ihr Gehirn pflanzen. Untersuchungen konnten zeigen, dass in unserem Gehirn bevorzugt jene Gedanken keimen, deren Saat wir ganz bewusst am Ende des Tages setzen. Wer mit Selbstvorwürfen oder Traurigkeit ins Bett geht, macht deshalb genau diese Gefühle über Nacht stark. Wer sich dagegen vor dem Einschlafen eine gute Geschichte schenkt, lässt etwas Positives heranwachsen, sei es eine kluge Erkenntnis oder eine nützliche Idee.“

„Jeder ist seines Glückes Schmied“ weiß ein altes Sprichwort. Es hat uralte Wurzeln. Der römische Staatsmann Appianus Claudius Caecus (zirka 350 bis 280 v. Chr.) prägte es: „fabrum esse suae quemque fortunae“ lautet es im lateinischen Original. Erkennbar der Aufforderungscharakter der Worte: „Jeder sei der Schmied seines Glücks“. So lässt sich auch das kleine Buch von Busch lesen. ■



WEITERLESEN

Volker Busch: Gute Nacht, Gehirn – Gedanken, um zur Ruhe zu kommen.

Droemer Verlag, München 2025, 256 Seiten, 18 Euro

SCHMERZENGELD FÜR AUSRUTSCHER?

Firma haftet nicht für einzelne vereiste Stellen im Winter

An einem Wintertag lieferte ein Lkw-Fahrer auf dem Betriebsgelände einer Firma im Münchner Umland Waren an. Als er ausstieg, um die Plane des Lkws zu öffnen, rutschte er auf einer Eisplatte aus, stürzte und brach sich ein Handgelenk. Von der Firma forderte er mindestens 3.500 Schmerzensgeld: Sie sei für den Unfall verantwortlich, weil sie den Parkplatz nicht richtig geräumt und gestreut habe.

Die Firma wies jegliches Verschulden von sich und ließ es auf einen Rechtsstreit ankommen. Das Amtsgericht München entschied ihn zu ihren Gunsten. Nach den vom Oberlandesgericht München formulierten Grundsätzen für die Streupflicht auf Parkplätzen habe die Firma ihre Verkehrssicherungspflicht nicht verletzt. Die Anforderungen seien auf Parkplätzen nicht so hoch wie auf Gehwegen für Fußgänger.

Der/die Verkehrssicherungspflichtige müsse dafür sorgen, dass Fußgänger den Parkplatz gefahrlos verlassen und das geparkte Fahrzeug auch wieder sicher erreichen könnten. Dafür müsse der Parkplatz aber nicht so perfekt von Schnee und Eis „befreit“ werden wie ein Bürgersteig.

Einzelne Eisplatten seien auf einem Parkplatz kaum zu vermeiden. Firmen seien nicht verpflichtet, ihr Betriebsgelände flächendeckend zu räumen und zu streuen. Für vereinzelte, glatte Stellen hafteten sie nicht

Urteil des Amtsgerichts München vom 25.02.2025 – 173 C 24363/24

📄 www.onlineurteile.de

Foto: stock.adobe.com – Milan



Suchst Du eine neue Herausforderung, warum nicht in der Schweiz?

Podolog:in gesucht!

Teilzeit 40% bis 100% mit Festanstellung
Bruttolohn 100 % CHF 5100 (Schweizer Franken)
6 Wochen Ferien

Für meine modern eingerichtete Praxis in Arth-Goldau suche ich eine tatkräftige Unterstützung und biete hierfür interessante Arbeitsbedingungen, die wir gemeinsam ausgestalten können. Ich freue mich auf Deine elektronische Bewerbung und bin bei Fragen gerne auch telefonisch für Dich da.

Petra Derungs-Risi

Tel. +41 41 855 02 02 Email: podologierisi@gmail.com

<https://praxis-fuer-podologie-risi-gmbh.jimdosite.com>

Senioren müssen Kreuzfahrt nicht antreten



Urteil des Amtsgerichts München
vom 11.01.2024 – 223 C 12480/23
 www.onlineurteile.de

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.



Vorsätzlich vernachlässigt ...

Wir haben Anfang Februar – das Jahr 2026 ist über vier Wochen alt, der Silvester-Kater längst vergessen und mit ihm viele gute Vorsätze, die man und frau so gerne zum Jahreswechsel fassen. Nun ist es grundsätzlich fraglich, Veränderungen im Leben an einem bestimmten Datum festzumachen. Und niemand wird über Nacht ein neuer Mensch. Wie wir es trotzdem schaffen können, unliebsame Verhaltensmuster zu ändern, erfahren Sie auf Seite 10 f.

Interessant, dass sich die Vorsätze irgendwie gleichen – die meisten Menschen geben an, Sport treiben zu wollen, sie versuchen, das Rauchen aufzugeben, den Alkoholenuss einzuschränken und mehr Zeit für Familie und Freunde aufzuwenden. Dazu fällt mir der Spruch von Mark Twain ein: „Es ist so einfach, das Rauchen aufzugeben. Ich habe es schon oft geschafft ...“

Sich intensiver um das Fundament zu kümmern, das uns durchs Leben trägt, nämlich die Füße, gehört wohl nicht zu den Vorsätzen. Leider.

Offene Schuhe machen diese Vernachlässigung öffentlich. In zwei Monaten etwa ist es wieder so weit: Das Grauen, bisher gnädig von Socken und Stiefeln verdeckt, wird sichtbar.

Podologisches Behandlungs- Potenzial ist sehr hoch!

Vor kurzem erzählte mir die Inhaberin eines schicken Modegeschäfts, dass manche gestylte Kundinnen nach Ablegen ihrer High Heels in der Umkleidekabine an Ausstrahlung einbüßen. Hühneraugen und Hornhaut entwerfen den neuen Frühlingslook. Schmunzelnd vernahm ich auch die Aussage einer jungen Dame aus dem Rotlichtmilieu, die von einem Fernsehsender interviewt wurde. Die meisten ihrer Kunden, die aus allen Gesellschaftsschichten stammten, so die Lady, hätten schreckliche Füße. Ganz häufig stelle sie Fußpilz fest. Da sei es ihr lieber, wenn die Herren beim Sex die Socken anlassen.

Fazit: Das podologische Behandlungspotenzial ist hoch ...

Der bayerische König Ludwig I., Großvater des „Märchenkönigs“, hatte da ein anderes Mindset, wie wir neudeutsch formulieren. Er war wohl eine Art Fuß-Fetischist. Von den Füßen seiner Geliebten Lola Montez ließ er gar eine teure Skulptur aus Marmor anfertigen. Und der amerikanische Filmemacher Quentin Tarantino verarbeitet seine Hingabe zu weiblichen Füßen auch filmisch – etwa im Kultstreifen Pulp Fiction. Falls Quentin bei Ihnen in der Praxis auftauchen sollte, erzählen Sie uns von seinen Füßen! Wir sind ja unter uns ...

IKW-Umfrage zu Entspannung in angespannten Zeiten

Innere Balance durch äußere Pflege

Die Deutschen stehen unter Spannung. Eine Art Dauerkrisen-Modus schlägt sich auf die Stimmung nieder. 60 Prozent empfinden ihre Mitmenschen als vermehrt gereizt. Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel, IKW, wollte wissen, wie die Menschen in Deutschland ihre innere Balance finden und gab eine Studie in Auftrag.



Die Studie „Make-up your Mind – Wie Kosmetik inneren Halt gibt“ wurde von Lönneker & Imdahl rheingold salon im Jahr 2025 durchgeführt. In 36 Befragungen und einem Online-Panel mit 1.000 Befragten ging es darum, wie man dem Zustand der Dauerreizung entfliehen kann und welche Bedeutung Körperpflege zur Selbstbehandlung der mentalen Gesundheit hat.

Kein Tabu mehr: Bedeutung der mentalen Gesundheit

Eine ständige Überreizung entlädt sich zunehmend im Alltag – die gute Nachricht: Mentale Gesundheit ist kein Tabuthema, sondern wird offen diskutiert: in Social Media, per App oder im Freundeskreis. Über 80 Prozent der Befragten geben an, problemlos über ihre mentale Verfassung sprechen zu können.

Die meisten der Befragten beschreiben mentale Gesundheit mit „innere Ruhe finden“ (63 Prozent). Auf Platz zwei folgt „abschalten können“ (55 Prozent und auf Platz drei „im Gleichgewicht mit mir selbst sein“ (51 Prozent). An vierter Stelle folgt mit 49 Prozent „emotionale

Stabilität“. Frauen jedoch wählen die Definition „emotionale Stabilität“ mit rund 56 Prozent viel häufiger als Männer – und damit auf Platz zwei. In den Tiefeninterviews beschreiben Frauen, dass emotionale Stabilität bedeutet, ausgeglichen und ruhig mit der Überreizung des Alltags umgehen zu können.

Anti-Stress-Strategien: Escape Rooms für die Seele

Die Studie „Make-up your Mind – Wie Kosmetik inneren Halt gibt“ zeigt, dass sich gestresste Menschen nach Abgrenzung und Rückzug von der Außenwelt sehnen. Ihre

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

Körperpflegerituale, die helfen, zu entspannen



Basis: Alle Befragten (n = 1000)

Frage: Welche Körperpflegerituale können Ihnen ganz konkret helfen, sich wohlfühlen oder zu entspannen? – Mehrfachauswahl

Im Auftrag des IKW

Das Eincremen – ein entspannendes Pflegeritual

Strategien sind vielfältig und lassen sich in fünf Kategorien zusammenfassen: Die Top drei davon sind: Natur und Bewegung (etwa Fahrradtouren oder Spaziergänge), Selbstpflege (schlafen, Musik hören oder baden und kosmetische Behandlungen) und die gemeinsame Zeit mit anderen (mit Freunden oder der Familie). Zudem nennen die Befragten auch Events wie Festivals und mediale Ablenkung. Diese beiden Ansätze bieten kurzzeitig Entlastung von Stress und Überforderung. Sie helfen jedoch weniger dabei, wirklich innere Balance zu finden.

Die Wechselwirkung von Körper und Geist ist allen klar

Fast die Hälfte der Befragten (45 Prozent) sagt, sie empfindet Stress unmittelbar körperlich, etwa durch Verspannungen oder Schlafprobleme. Einig sind sich fast alle: 92 Prozent der Befragten glauben, dass sie ihr mentales Wohlbefinden über den Körper beeinflussen können. Immer häufiger wird daher nach Ritualen gesucht, die sowohl Körper als auch Geist ansprechen und regulieren. Bewusste Routinen wie ein strukturierter Tagesablauf, regelmäßige Bewegung, gesunder Schlaf und fest eingeplante Auszeiten tragen zu mehr Stabilität bei. Um Stress zu bewältigen und um Spannungen abzubauen, betätigen sich viele körperlich. Rund 55 Prozent gehen zum Beispiel spazieren, während 43 Prozent gern Sport treiben.

Pflegerituale helfen, um sich psychisch gesund zu halten

Pflegerituale stärken mentales Wohlbefinden

Viele nutzen kosmetische Pflegerituale und kosmetische Produkte intuitiv, um sich psychisch gesund zu halten. Rund 87 Prozent der Befragten bestätigen, dass Pflegerituale ihr mentales Wohlbefinden positiv beeinflussen. Bei Frauen sind es sogar fast 89 Prozent.

Auf Platz eins der entspannenden Pflegerituale steht mit 75 Prozent das Duschen. Auf Platz zwei folgt mit 47 Prozent das Auftragen eines Dufts und auf Platz drei mit 45 Prozent das Eincremen.

Solche Rituale sind eng an Lieblingsprodukte gebunden. Auf Platz eins (56 Prozent) der Eigenschaften des Lieblingsprodukts steht das spezifische Gefühl auf der Haut, kurz vor dem Duft (51 Prozent). Darauf folgen Wirksamkeit und Haptik (je 36 Prozent), Konsistenz (30 Prozent) und auch die Zeit, die sich ihre Anwender für das Ritual nehmen (19 Prozent) – all das hat spürbaren Einfluss auf das seelische Gleichgewicht.

Außerdem gehört für viele Befragte die Lieblingskosmetik zu ihrer Persönlichkeit. 51 Prozent der Befragten würden es als massive Einschränkung ihrer Persönlichkeit empfinden, wenn die Vielfalt an Kosmetikprodukten eingeschränkt würde. 30 Prozent würden sich aktiv gegen einen Verlust an Produktvielfalt engagieren.

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.

Mehr Mobilität und Lebensqualität

Ohne Podologie geht nichts!

Im Herbst 2025 hatte die Bundesregierung den Gedanken, den Pflegegrad 1 abzuschaffen, um schnelle Einsparungen zu erzielen. Wenige Wochen später war diese Idee wieder vom Tisch. Allerdings soll der Pflegegrad 1 mehr präventionsorientiert ausgerichtet werden. Das geht nicht ohne die Podologie!



Vor allem wegen der massiven Finanzprobleme der Pflegeversicherung geriet der Pflegegrad 1 (PG 1) in den letzten Septembertagen 2025 in den Fokus der Sparpolitik. Eine Streichung des PG 1, der als „niedrigschwelliger“ Leistungsbereich angesehen wird, könnte zu verschmerzen sein, so die Meinung etlicher Mitglieder der regierenden Parteien. Doch die massive Kritik von Sozialverbänden (VdK, SoVD), Pflegewissenschaft, Opposition und Teilen der Koalition zwang zu einem Rückzieher dergestalt, dass der Pflegegrad 1 bestehen bleibt, allerdings reformiert und konsequent auf Prävention ausgerichtet werden soll.

Prävention fördern

Geplant ist, künftig gezielt präventive Leistungen zu fördern wie Sturzprophylaxe, Ernährungsberatung, soziale Teilhabeangebote, Bewegungsförderung zum Mobilitätserhalt, Alltagsaktivierung sowie rechtzeitige Beratung, um Verschlechterungen zu verhindern. Menschen mit PG 1 sollen zudem fachliche Unterstützung bekommen, um überhaupt präventive Maßnahmen nutzen zu können. Das große Ziel ist: Mobilität fördern, Alltagskompetenz stärken, Einsamkeit vorbeugen, Verschlechterungen früh

erkennen. Kurz: Selbständigkeit länger zu erhalten sowie Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich hinauszuzögern.

Der Entlastungsbetrag von 131 Euro pro Monat bleibt bestehen, soll aber eben stärker auf präventive Angebote zur Aktivierung ausgerichtet werden. Und das, so das Versprechen, möglichst ohne großen bürokratischen Aufwand.

Pflegegrad 1 als „Einstiegsgrad“

Details müssen noch ausgearbeitet und etliche Fragen geklärt werden wie etwa die, welche präventiven Leistungen genau gefördert werden können und sollen oder wie eine pflegfachliche Begleitung konkret aussehen kann.

„Pflegegrad 1 wird dabei als ‚Einstiegsgrad‘ für präventive Versorgung gesehen“, so positioniert sich auch der Verband der privaten Krankenversicherung (PKV) in einem seiner offiziellen Texte zur Pflegereform. Der PG 1 soll als präventiver Startpunkt verstanden werden: Mobilität erhalten, Selbständigkeit stärken, Verschlechterungen vermeiden. Private wie gesetzliche Krankenkassen sehen Einsparpotenziale, wenn Pflegebedürftig-

keit durch Prävention hinausgezögert wird. So kann auch das Pflegesystem entlastet werden, da höhere Pflegegrade nun mal teurer sind.

Prävention ist in jedem Alter sinnvoll

Maßnahmen, die dazu dienen, Risiken zu verringern, Krankheiten oder deren Verschlechterung zu verhindern und altersbedingte Probleme auszubremsen gehören zur Prävention (lateinisch *praevenire* = zuvorkommen, verhüten). Den Präventionsgedanken kennt man schon aus der Antike. Der Satz „Vorbeugen ist besser als heilen“, wird Hippokrates (zirka 400 v. Chr.) zugeschrieben. Bis zum 18. Jahrhundert ging es vor allem darum, Infektionen und Seuchen abzuwehren. Erst im 20. Jahrhundert gab es entscheidende medizinische Erkenntnisse, um Zusammenhänge zwischen Umwelt, Lebensbedingungen, eigenem Verhalten und individueller Gesundheit zu verstehen.

Das Präventionsgesetz („Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“) gilt in Deutschland seit 25. Juli 2015 und legt fest, wie Krankenkassen, Pflegekassen, Länder und Kommunen gemeinsam Gesundheitsförderung und Prävention stärken sollen. Unter anderem müssen Krankenkassen im Sinne der Gesundheitsförderung verbindliche Mindestbeträge pro Versicherten beispielsweise für Bewegungsförderung, Ernährungsberatung oder Stressreduktion bereitstellen.

Präventions-Gedanke erreicht auch sozial Benachteiligte



Veränderungen an den Füßen können erste Marker sein für Einbußen an Beweglichkeit

Das Gesetz ist sehr ambitioniert, in der Durchsetzung zeigen sich aber auch Schwächen. So erreicht der Präventionsgedanke sozial benachteiligte Gruppen (und viele ältere Menschen gehören hierzu) schlechter. Viele Maßnahmen sind zudem projektbasiert und nicht strukturell, sodass gute Ansätze nicht selten verpuffen. Und last but not least: Wir Menschen sind doch eher so gestrickt, dass wir erst handeln, wenn „das Kind schon fast in den Brunnen gefallen ist“. Soll heißen: Prävention wird oft weniger priorisiert als Akutmedizin.

Podologie als wichtiger Präventions-Akteur

An der geplanten Neubewertung des Pflegegrad 1 zeigt sich wie in vielen anderen Bereichen: Die podologische Arbeit geht weit über die klassische Fußbehandlung hinaus. Denn Mobilität bedeutet Eigenständigkeit und Lebensqualität.

Podologinnen und Podologen kennen ihre Patienten oft seit vielen Jahren, nehmen auch geringe Verschlechterungen in der Befindlichkeit wahr oder erfahren im Gespräch, wenn sich etwas zum Nachteil verändert hat. Haut- oder Nagelveränderungen an den Füßen können erste Marker für drohende Einbußen an Beweglichkeit sein. Hier anzusetzen und gezielt podologisch zu beraten, trägt zum Erhalt der Lebensqualität bei.

Podologische Versorgung schützt ja nicht nur die rund acht Millionen Patientinnen und Patienten mit Diabetes in unserem Land vor den beeinträchtigenden Folgen dieser Krankheit. Auch ohne diese Erkrankung braucht man immer mal eine podologische Behandlung. Gesunde Menschen mit Druckstellen oder eingewachsenen Nägeln müssen ihre Behandlung nach wie vor selbst



Vor der Behandlung: genaue Begutachtung



**DFS-Patienten
sind in der Podo-
logie bestens
aufgehoben**

bezahlen, weil das Gesetz Podologie nicht als allgemeine medizinische Fußbehandlung, sondern als spezialisierte Risikoprävention definiert. Beschwerden wie Druckstellen, Clavi, Schwielen oder eingewachsene Nägel gelten nicht als „schwerwiegende Grunderkrankung“. Fehlstellungen wie Hallux valgus, Spreizfuß, Knick-Senkfuß gehören demnach nicht in diese Kategorie, obwohl sie funktionell hochrelevant sind. Diese Probleme seien orthopädisch zu behandeln, nicht podologisch, so argumentieren die Krankenkassen. Es bleibt zu hoffen, dass sich an dieser Einordnung etwas ändert, denn diese Regelung ist reformbedürftig.

Neuorientierung des PG 1

Im Rahmen der Neuorientierung des PG 1 können und müssen die Möglichkeiten der podologischen Arbeit auf jeden Fall mehr Bekanntheit erfahren. Viele Podologinnen und Podologen sind da auf einem guten Weg. Sucht man etwa bei Instagram unter dem Hashtag #podologie erhält man 101.000 Beiträge, darunter zahllose anschauliche, wissenswerte und aufschlussreiche Informationen für Laien und Interessierte. Unter dem Hashtag #podologie_deutschland finden sich gut 5.000 Beiträge.

Mit kurzen, prägnanten Texten, Fotos oder Videos stellen sich Podologinnen und Podologen vor, erklären ihre Arbeit, präsentieren Vorher-Nachher-Bilder, gewähren einen Blick auf ihre Instrumente oder zeigen sich bei Fortbildungsveranstaltungen.

Immer mehr Fachärzte weisen darauf hin, wie essenziell Bewegung für unsere Gesundheit ist, und zwar ein Leben lang. Kürzlich erst veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) eine Pressemitteilung

mit der Überschrift: „Hirngesund durchs neue Jahr: Ausreichend Bewegung ist bereits die halbe Miete.“

Bewegung und Sport lohnen sich

Weiter heißt es dort: Alzheimer und Schlaganfall sind zwei häufige und gefürchtete neurologische Krankheiten. Doch man kann aktiv vorbeugen und damit sein persönliches Risiko, eine der beiden Diagnosen zu erhalten, deutlich absenken. Gerade Bewegung und Sport lohnen sich.“ Das zeige eine aktuell publizierte Studie. Ein aktiver Lebensstil und ausreichend Schlaf hätten sogar einen schützenden Effekt bei Menschen mit genetischer Vorbelastung für diese Krankheiten.

Neben Bewegungsmangel sind viele weitere Demenzrisikofaktoren bekannt, wie beispielsweise schlechtes Seh- oder Hörvermögen, soziale Isolation oder ungesunde Ernährung. „Das alles sind Stellschrauben, über die jeder sein persönliches Demenzrisiko beeinflussen kann“, erklärt DGN-Generalsekretär Prof. Dr. Peter Berlit. „Und die Korrektur vieler dieser Risikofaktoren schützt auch vor anderen neurologischen Krankheiten wie Schlaganfall oder Parkinson. Ein gesunder Lebensstil lohnt sich also für alle!“

Podologinnen und Podologen leisten einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit

und zum Wohlbefinden ihrer Patientinnen und Patienten. Durch ihre fachkundige Behandlung sorgen sie dafür, dass die Füße gepflegt, belastbar und schmerzfrei bleiben. Damit schaffen sie die Grundlage für etwas, das im Alltag oft unterschätzt wird: sichere Mobilität und selbstbestimmte Teilhabe.

Denn nur mit funktionstüchtigen Füßen bewegt man sich gern, bleibt aktiv und kann seinen Alltag ohne Einschränkungen bewältigen. Ob Gehen, Stehen, Alltagsarbeit oder soziale Aktivitäten – fast jede Form von Selbstständigkeit beginnt bei den Füßen, unserem Kontaktpunkt zur Welt. ■

Selbstständigkeit beginnt fast immer bei den Füßen

PG 1 BRAUCHT EIN UPDATE

Pflegegrad 1 soll demnach künftig weniger als reine Einstufung, sondern vielmehr als präventives Instrument oder gewissermaßen als Frühwarnsystem verstanden werden. Frühzeitige Intervention statt bloßer Versorgung, Förderung von Bewegung, Motivation zu gesunder Ernährung und sozialer Aktivität, Vermeidung von Isolation und Stürzen, Stärkung der Selbstwirksamkeit der Betroffenen.

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



Diese Themen erwarten Sie in Ausgabe 3 | 2026



Gesunde Füße von Anfang an

In der Ausbildung kommt das Thema **Kinderfüße zu kurz** – leider. Denn ungeeignetes Schuhwerk kann zu dauerhaften Fußschäden führen. Was Podologen und Eltern der kleinen Patienten wissen müssen.

Verordnung ohne Stolperfallen

Die podologische Versorgung ist ein **wichtiger Bestandteil** der Betreuung von vielen Patienten – wir geben Tipps für eine fehlerfreie Heilmittelverordnung.

IMPRESSUM

Podologie – Zeitschrift für die medizinische Fußpflege • 76. Jahrgang

Herausgeber: Burkhard P. Bierschenck M.A.

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

Autoren dieser Ausgabe: Nikola Doll, Dorothea Kammerer, Christine Preiherr, Claudia Scholz, Dr. Norbert Scholz, Hartmut Volk

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@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 MIT PODOLOGISCHEM ANSPRUCH

Breit einsetzbar. Hygienisch. Hautschonend.



Weitere Informationen zur
Anwendung von Kaltplasma
in der Podologie:



GEHWOL[®]
TECH