

VM80381  
B 3113 E

# Podologie

Zeitschrift für medizinische Fußpflege

Exklusiv  
Ausgabe  
für  
Abonnenten

## 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](http://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](mailto: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 Staffelstab 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](mailto:olivia.besten@vnmonline.de)

## SO VERPASSEN SIE NICHTS

Erhalten Sie die neuesten Nachrichten aus der Branche.

Jetzt den Newsletter abonnieren unter

 [podologie.de/newsletter](http://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](mailto:kursmanagement@ruck-akademie.de)

Jetzt Weiterbildung  
2026 planen

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](http://www.podologie.de)

Verlag Neuer Merkur GmbH – VNM Akademie

Behringstraße 10 | D-82152 Planegg | [akademie@vnmonline.de](mailto:akademie@vnmonline.de),  
Telefon: +49 (0)89 31 89 05-54 | Fax: +49 (0)89 31 89 05-38

VNM  AKADEMIE



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-

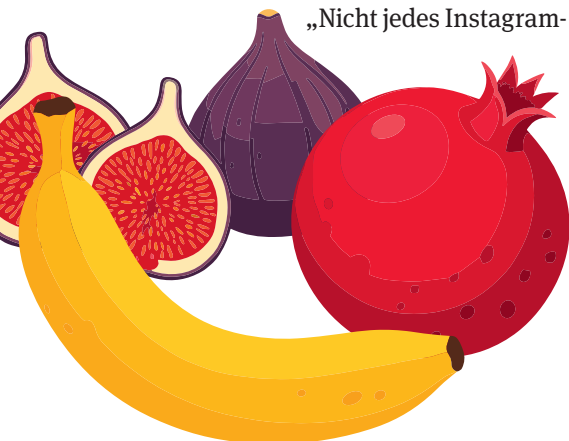
Rezept heilt – wir brauchen geprüfte Qualität, keine Heilsversprechen“, sagt Dr. med. Gert Bischoff, Präsident der DGEM und Leitender Arzt am Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München. Die Ernährungsmedizin habe stark an Bedeutung gewonnen, doch die Fülle 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 auftun 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 Kasenssturz 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](http://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 Entwickleregeist 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](http://www.busch.eu)





**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 Staufenpark. 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 Staufenpark. 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-

\*\*Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Mitarbeiter des Parkhotels Oberstaufen, des Verlag Neuer Merkur und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme erlaubt. Der Gewinn ist nicht übertragbar und nicht bar auszahlbar. Die Gewinner werden nach dem Zufallsprinzip ermittelt und per E-Mail oder Post benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Änderungen am Gewinnspiel vorbehalten. Kosten für Anreise und sonstige Nebenkosten trägt der Gewinner. Datenschutz: Name, Adresse und E-Mail werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung genutzt und nach Abschluss gelöscht. Mit Teilnahme Einwilligung zur Datenverarbeitung. Der Gewinn ist innerhalb der üblichen Gültigkeit von drei Jahren einzulösen. Einlösung auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



**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](mailto: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



dermate-  
garantie.de



Weitere Infos und Anwendungsvideos auf:

[www.prontoman.de](http://www.prontoman.de)

Prontomed GmbH - Am Bahndamm 70 - D 32120 Hiddenhausen  
Telefon 05221 2750250 - Fax 05221 61198 - [info@prontomed.de](mailto: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) gefüllteres Leben, doch kein erfülltes Leben.

## Die Balance im Leben wahren

Eine solche Schiefelage 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](http://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](http://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 psychomentalen 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.“

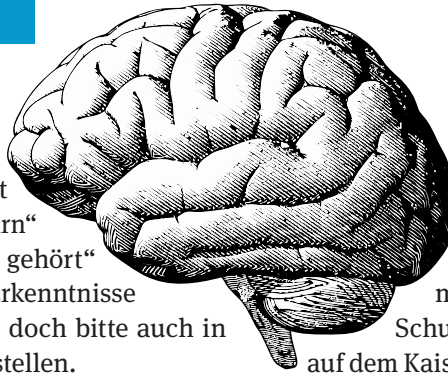
Busch, der sich mit diesen Zusammenhängen bereits in seinen Büchern „Kopf frei – Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen“ und „Kopf hoch! Men-



ONLY FOR PROFESSIONALS

20.–22.03.2026

[beauty.de](http://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

## 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

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 gibt: „As a Man 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.“

### 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 Appius 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](http://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](mailto:podologierisi@gmail.com)

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

# Aktuelle Urteile

## KOFFER MIT MEDIKAMENTEN AUS TRANSFERBUS GEKLAUT

### Senioren müssen Kreuzfahrt nicht antreten

Bei einer Münchner Reiseveranstalterin hatte ein älteres Ehepaar eine Kreuzfahrt gebucht, inklusive Bustransfer vom Busbahnhof in Hamburg bis zum Schiff. Am Tag der Abfahrt deponierten die Reisenden einen Koffer im Gepäckraum des Busses. Im Koffer waren nicht nur Kleidung und Kosmetikbeutel, sondern auch Blutdruck- und Cholesterinsenker – Medikamente, die beide täglich nehmen mussten.

Doch bei der Ankunft am Hafen war der Koffer verschwunden. Ohne die notwendigen Arzneimittel wollte das Ehepaar die Kreuzfahrt aber nicht antreten und forderte von der Reiseveranstalterin den Reisepreis zurück.

Das Unternehmen ersetzte nur 216 Euro für „ersparte Aufwendungen“. Anspruch auf Rückzahlung des gesamten Reisepreises hätten die Kunden nicht, so die Veranstalterin: Sie seien Opfer eines Diebstahls geworden, das gehöre zum allgemeinen Lebensrisiko und stelle keinen Reisemangel dar. Das Ehepaar hätte die Medikamente in der Handtasche transportieren oder das Gepäckfach beobachten sollen.

#### Nkbsfkdsjkb fdssdggskdb

Doch das Amtsgericht München sah das anders: Die Reiseveranstalterin müsse den Reisepreis in voller Höhe zurückzahlen. Da der Bustransfer zum Hafen Bestandteil der Pauschalreise gewesen sei, liege hier sehr wohl ein Reisemangel vor. Die Medikamente seien aus dem Kofferraum des Busses weggekommen, als sie sich bereits im „Gewahrsam“ des

Reiseunternehmens befanden. Und dieser Verlust hätte die Reise massiv beeinträchtigt.

Blutdruck- und Cholesterinsenker müssten Patienten täglich nehmen, andernfalls drohten Probleme bis hin zu einem ernsthaften Gesundheitsschaden. Niemand sei verpflichtet, seine Gesundheit zu gefährden, um einen Reisevertrag einzuhalten. Daher hätten ihn die Kunden zu Recht gekündigt.

Verschulden sei den Eheleuten nicht vorzuwerfen. Sie hätten den

Koffer nicht beobachten müssen. Nachdem ihn die Reisenden im Gepäckraum des Transferbusses verstaut hatten, sei die Reiseveranstalterin dafür verantwortlich gewesen. Kunden dürften in so einem Fall darauf vertrauen, dass deren Mitarbeiter das Gepäck sicherten. Sie müssten ihre Medikamente auch nicht in der Handtasche herumtragen.

Urteil des Amtsgerichts München vom 11.01.2024 – 223 C 12480/23  
[www.onlineurteile.de](http://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 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 Duftes 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.

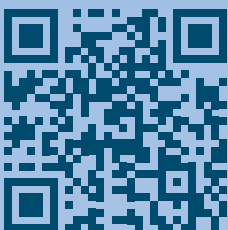
### Pflegerituale helfen, um sich psychisch gesund zu halten

# Fachbücher – Weiterbildung – Fachzeitschriften für die Podologie



[www.fachmedien-direkt.de](http://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

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



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



Vor der Behandlung: genaue Begutachtung



**DFS-Patienten sind in der Podologie 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 Schlag-

anfall 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](http://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 Grünewald, 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:

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

Verlagskonto für Abonnementgebühren:

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

**Gerichtsstand:** München

Der Verlag Neuer Merkur GmbH und seine Publikationen:

**dental  
labor**

**DENTAL  
DIGITAL**

**DENTAL  
plus**

**rhw  
management**

**rhwpraxis**

**Podologie**

# Podologie

## Fachteil

### 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

##### **Die Anwendung von elektrischen/ elektronischen Fußpflegegeräten:**

**Fräser, Schleifer und Co., Teil 2** ..... 36

##### **Plantarfasziitis:**

**Jeder Schritt ein Schmerz** ..... 38

## Warzen aus medizinischer Sicht

# In der Regel gutartig

Zu den übertragbaren Krankheiten, die vor allem durch kontaminierte Instrumente, Blut oder Sekret auf den Patienten oder vom Patienten auf den Behandler übertragen werden, gehören auch die Warzen. Diese häufige, gutartige Neubildung wird durch DANN-Viren verursacht und ist ansteckend. Eine Selbstheilungsrate besteht in rund 25 Prozent der Fälle, zugleich ist die Rezidivrate bei regelgerechten Therapien hoch. Dr. Norbert Scholz fasst die wichtigsten Aspekte zum Thema Warzen zusammen.

**Das menschliche (Human) Papilloma Virus (HPV)** gehört zur Familie der Papovaviren. Papillomaviren und Polyomaviren werden auch unter dem Begriff Papovaviren zusammengefasst. Die Familie der Papillomaviren umfasst mehr als 100 bekannte Typen. Diese DNA-Viren (DNA = Desoxyribonucleinsäure) sind rund 55 nm groß und besitzen keine Hülle (Envelope). Sie infizieren nur aktiv proliferierende (wachsende) Zellen der Deckgewebe (Epithelien) und vermehren sich in deren Zellkernen.

### Erreger der verschiedenen Warzentypen

Die Papillomaviren verursachen bei Menschen und Tieren meist gutartige, gelegentlich spontan selbstheilende Haut- und Schleimhauttumoren, die wir Warzen nennen. Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen dem Eindringen des Krankheitserregers in den Körper und dem Auftreten der ersten Krankheitserscheinungen einer Infektionskrankheit, beträgt sechs Wochen bis zu einigen Monaten. Begünstigend für die Infektion mit Warzen sind:

→ Barriere-Störungen der Haut

- Durchblutungsstörungen
- Rauchen
- Diabetes mellitus
- HIV-Infektion
- lokale und systemische Immunschwäche.

Papillomavirusinduzierte Warzen sind in der Regel gutartig, zeigen beim Gesunden ein begrenztes Wachstum und heilen oft spontan und narbenlos nach Wochen, Monaten oder Jahren ab. Die Infizierten entwickeln meist eine Immunität. Bei bestimmten HPV-Typen kann es zur Entwicklung von bösartigen Tumoren kommen. Die Infektion erfolgt über kleinste Verletzungen (Mikroverletzungen) der Haut oder Schleimhaut.

### Klinische Erscheinungsformen

Wir können klinisch drei Formen der Infektion unterscheiden:

- sichtbare Veränderungen der Haut, beispielsweise Verrucae vulgares, Condylomata acuminata
- mit bloßem Auge nicht sichtbare (subklinische) Infektionen der Haut, Sichtbarmachung mit Essigsäure
- schlafende, latente Infektion: nur Nachweis von Virus-DNA ohne

sichtbare oder mikroskopische (histologische) Veränderungen.

Für Diagnose und Behandlung sind das Aussehen und die Lokalisation der Warzen von praktischer Bedeutung.

### Viruswarzen der Haut

- Verrucae vulgares: vulgäre Warzen; Sonderform: Verrucae filiformes (Pinselwarzen).
- Verrucae plantares: Plantarwarzen (Myrmecia warzen und Mosaikwarzen).
- Verrucae planae juveniles.
- Hautveränderungen bei Epidermodysplasia verruciformis Lewandowski-Lutz.

### Anogenitale HPV-Infektionen

Es handelt sich hier um Warzen, die am After und an den Geschlechtsteilen vorkommen.

- Subklinische Papillomavirus-Infektionen (SPI)
- Condylomata acuminata: spitze Condylome, genitale Warzen
- Condylomata plana der Vagina und des Gebärmuttermunds
- Condylomata gigantea: Buschke-Löwenstein-Tumoren



Schmerzhaft: Warze an den Zehen

- Pigmentierte papulöse Effloreszenzen
- Flach kondylomatöse Effloreszenzen

Folgend eine Charakterisierung der unterschiedlichen HPV-Typen:

- Condylomata acuminata:
- Feigwarzen,
- spitze Kondylome,
- genitale Warzen

Durch Schmierinfektion werden die Erreger auf die mikrotraumatisierte (kleinste Verletzungen) Haut oder Schleimhaut übertragen. Dort kommt es zur Ausbildung zunächst flacher, bald einzeln, bald beetartig auftretender Papeln. Diese können weiterwachsen und dann hahnenkamm- oder blumenkohlartige Formen annehmen. Die Papeln befinden sich an Schamlippen, Scheide, Gebä-

## Immunstatus ist maßgebend für Angehen der Infektion

mutterhals (selten), Penis, Harnröhre, Analkanal und Enddarm. Die Papeln sind sehr infektiös. Es kommt sogar zu Abklatschinfektionen aufeinander liegender Hautfalten. Das Angehen der Infektion hängt vom Immunstatus und eventuell gleichzeitig bestehender oder anderer sexuell übertragbarer Krankheiten ab. Nach dem Betupfen mit dreiprozentiger Essigsäure färben sie sich weiß an.

### Condylomata plana

Es handelt sich ebenfalls um eine genitale HPV-Infektion mit gleicher Lokalisation wie die Condylomata acuminata. Allerdings sind die Warzen flach und meist hautfarben. Deshalb werden sie leicht übersehen. Auch hier hilft das Betupfen mit Essigsäure bei der Diagnose.

### Buschke-Löwenstein-Tumoren

Es handelt sich um die schwerste Verlaufsform der Kondylome. Die riesenhafte Wucherung der Warzen kann in invasives oder gewebserstörendes Wachstum übergehen. Fistelbildungen zur Harnröhre, in den Analkanal oder den Enddarm sind möglich. Der Übergang zu einem Plattenepithelkarzinom der Haut ist möglich und muss durch die Entnahme von Gewebeproben ggf. ausgeschlossen werden.

### Pigmentierte papulöse Effloreszenzen

Halbkugelige oder flache Effloreszenzen mit oder ohne bräunliche Pigmentierung mit gleicher Lokalisation wie die Kondylome. Typischerweise besteht im Gegensatz zu den Kondylo- men keine Neigung zur Beetbildung. Ein Übergang zur malignen Entartung ist möglich.

### Verrucae vulgares

Auch gemeine Warzen genannt. Vor allem im Kindes- bis zum frühen Erwachsenenalter auftretende runde, halbkugelige, eventuell papillomatöse Knötchen. Oberfläche rau, trocken und eventuell rissig. Häufig punktförmige Einblutungen. Durch Selbstinfektion rasenartige Vermehrung möglich. Oft an den Händen lokalisiert.

### Verrucae plantares

Synonym: Plantarwarze, Dornwarze, Verruca vulgaris der Fußsohle. Meist an druckbelasteten Zonen befindliche endophytisch wachsende rundliche Verhärtung. Glatte Oberfläche durch Verlust der Papillarleisten. Druckschmerzhaft. Zentral oft schwarze Punkte durch Einblutung. Differenzialdiagnose zum Clavus: Papillarleisten vorhanden.

### Diagnose

Die klinische Diagnose anhand des

typischen Erscheinungsbilds steht im Vordergrund. Eine Lupe und dreiprozentige Essigsäure können die Erkennbarkeit erleichtern. Immunologische und immunhistochemische und histologische Methoden stehen zwar zur Verfügung, haben aber in der Praxis nur bei Verdacht auf bösartige Veränderung eine Bedeutung.

### Therapie

Da zwei Drittel aller Patienten nach zwei Jahren ohne Therapie warzenfrei sind, kann in den meisten Fällen ohne Therapie abgewartet werden.

## Meist ist eine wiederholte Behandlung notwendig

Die Behandlung richtet sich nach Größe und Ausbreitung der Läsionen. Sie erfordert meist eine wiederholte Behandlung und wird durch häufiges, erneutes Auftreten von Verletzungen während bzw. unter Behandlung kompliziert. Als Therapie kommen infrage:

- Chirurgisch: Elektrokauter, Entfernung mit dem scharfen Löffel (Kürettage); es kommt zu häufigen Rezidiven (30 Prozent).
- CO<sub>2</sub>-Laser: bei periungualen (um den Nagel herum) und subungualen (unter dem Nagel) Warzen. Es kann zu Nagelverlust, bleibenden Nagelschäden und Narben kommen (Rezidive zirka 30 Prozent).
- Kryotherapie: Mit flüssigem Stickstoff werden die Warzen alle drei bis vier Wochen für 15 bis 20 Sekunden ein- bis zweimal gefroren (Rezidive rund 30 Prozent).
- Lokale Chemotherapie: mit salicylsäurehaltigen Lacken, Pflastern und Salben in einer Konzentration von 15 bis 20 Prozent an den Händen und 25 bis 50 Prozent plantar. Rezidive an den Händen zirka 16 Prozent und an den Füßen zirka 33 Prozent.

- Retinoide: werden täglich in einer Konzentration von 0,05 Prozent Tretinoin-Creme aufgetragen oder als Acitretin für drei Monate eingenommen (1mg/kg/Tg). Rezidive bei Kindern nur zirka 5 Prozent.
- Imiquimod-Gel: wird auf die Warzen aufgetragen. Die Substanz ist sehr teuer und für die Behandlung vulgärer Warzen nicht zugelassen.
- Interferone: als Injektion in die Warze, unter die Haut, intramuskulär oder als Gel.
- wIRA-Therapie: An der Universität Jena wurde in einer Studie mit sechs Bestrahlungen pro Patienten mit wassergefiltertem Infrarotlicht (wIRA) ein Rückgang von Warzen beobachtet. Inwieweit diese Therapieform auf Dauer erfolgreich ist, muss die Zukunft zeigen.

Podophyllin sollte wegen der Toxizität (Giftigkeit) nicht mehr angewendet werden.

Einfache Methode, um festzustellen, ob die Warze abgeheilt ist: Den Patienten die umgebende Haut zusammendrücken lassen, bei Schmerzlosigkeit ist die Warze abgeheilt, bei Schmerzhaftigkeit noch nicht.

Keine ätzende Lösung oder Salbe auf gesunde Haut kommen lassen. Saugfähiges Papier (Tupfer) zum Aufsaugen von Flüssigkeit bereithalten, die auf die umgebende Haut gelaufen ist.

Suggestive Beeinflussung: Betupfen mit einer Farbstofflösung kann zum Verschwinden eines signifikanten Anteils der Warzen führen.

### Imiquimod-Creme 5 Prozent

Diese Creme hat eine immunstimulierende Wirkung und ist vor allem auch bei Genitalwarzen sehr erfolgreich.

Ein Versuch bei Plantarwarzen (Warzen unter der Fußsohle) ist im Off Label-Use angezeigt (= unter zulassungsüberschreitender Anwendung, engl. off-label use, versteht man die Verordnung eines zugelassenen

Fertigarzneimittels außerhalb des in der Zulassung beantragten und von den nationalen oder europäischen Zulassungsbehörden genehmigten Gebrauchs hinsichtlich der Anwendungsgebiete. Quelle: Wikipedia.

### Warzen aus fußflegerischer Sicht

Durch gleiche oder eng verwandte Viren werden sechs morphologisch verschiedene Veränderungen an der Haut hervorgerufen:

**1. Verrucae vulgares:** Vor allem an den Streckseiten der Hände und Finger, am Rand des Nagels und auf Handstellen und Fußsohlen. Histologisch = Wucherung der Epithelleisten.

**2. Verrucae planae (juvenilaes):** nicht nur im jugendlichen Alter; kleine, epidermale, flache, runde oder unregelmäßig polygonale, gegen die Umgebung scharf abgesetzte Papeln. Sie sind hautfarben, gelbgrau oder bräunlich. Vor allem im Gesicht, be-

### Plantarwarzen täuschen Clavi und Schwielen vor

sonders bei Kindern, Mädchen und jungen Frauen; bei Männern kommen sie nur selten vor. Kommen auch auf dem Handrücken vor.

**3. Plantarwarzen:** Liegen an Druck-

stellen des Fußes, besonders an falsch belasteten Stellen und über Knochenvorsprüngen und täuschen hier Schwielen und Clavi (Hühneraugen) vor. Sie können mosaikartig aneinandergelagert sein (Mosaikwarzen). Wegen der Lokalisation sind sie sehr schmerzhaft.

**4. Filiforme Warzen (gestielte Warzen):** Sie befinden sich hauptsächlich im Gesicht.

**5. Condyloma acuminata (Feigwarzen):** Vor allem im Genitalbereich.

**6. Molluscum contagiosum (Dellwarzen):** Über die gesamte Haut verteilt. Vor allem im Gesicht, auf Hals, Armen und Genitalien. Infektionen in Badeanstalten.

Blutende Warzen können die Umgebung infizieren. Auch der Therapeut kann sich infizieren. Aus diesem Grund sollte der Podologe oder die Podologin Instrumente, die er oder sie zur Behandlung von Warzen oder warzenverdächtigen Hornhautveränderungen verwendet hat, nicht im Bereich der gesunden Haut verwenden. Diese Instrumente müssen in jedem Fall vor einem weiteren Gebrauch sterilisiert werden.

Dr. Norbert Scholz

### Literaturverzeichnis

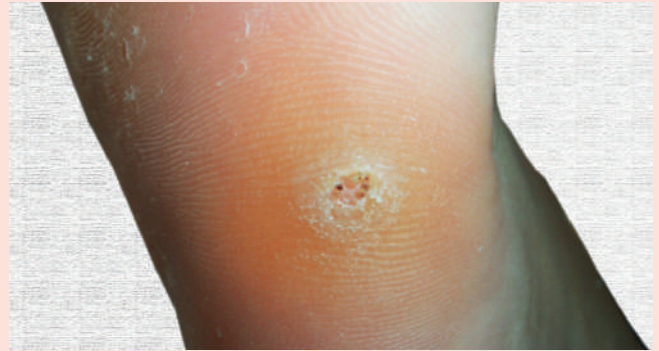
- Ehlers B, Gross G (2002): Humane Papillomaviren. Die Welt der Warzen. In: Der Deutsche Dermatologe, S. 30 – 36
- Fabritius, P. (1999): Arbeitsschutz in der Podologenpraxis unter dem besonderen Aspekt der Infektionskrankheiten. In: Podologie 4/1999, Verlag Neuer Merkur, München
- Pschyrembel (1998): Klinisches Wörterbuch. De Gruyter Verlag, Berlin
- Ruck, H. (1990): Das Buch der Fusspflege. Verlag Hellmut Ruck, Neuenbürg
- Rüdinger, R. (2000): Viruswarzen. In: Podologie, 7/2000, Verlag Neuer Merkur, München
- Thorwald, J. (1956): Das Jahrhundert der Chirurgen. Steingrüben Verlag, Stuttgart
- Wächtler, M. (2000): Wie gefährlich ist ein Nadelstich? In: MMW-Fortschr.Med. Nr. 36/2000, 142.Jg



Plantarwarzen liegen oft über Knochenvorsprüngen



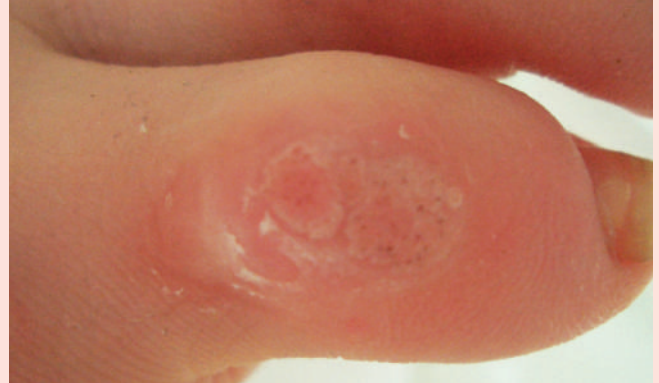
**Verruca plantaris in aufgeweichter und durch Fußpilz belastete Haut**



**Verruca plantaris innerhalb einer Druckstelle**



**Warzen bei jüngeren Patienten – Verruca juvenilis**



**Verruca juvenilis**



**Kleine Verruca plantaris**



**Kleine Verruca plantaris nach dem Abtragen der dünnen Verhornungsschicht**



**Verruca plantaris, stark verhornt**



**Verruca plantaris nach abgetragener Verhornung**

## Warzen aus podologischer Sicht

# „Häufig ein Mysterium“

Sie sind störend und können sehr schmerzhaft sein: Warzen an der Fußsohle. Zwar sind sie medizinisch betrachtet meist harmlos, aber das ändert nichts daran, dass die Betroffenen diese Hauterscheinungen als äußerst lästig empfinden. Einheitliche Empfehlungen gibt es nicht. Bestimmte Therapien helfen bei einem Patienten, bei dem anderen nicht. Claudia Scholz, Podologin und sektorale Heilpraktikerin, berichtet aus ihrer Praxis.

**Warzen in der podologischen Praxis sind wahrlich keine Seltenheit.** Zugrunde liegt eine von Papilloma-Viren (HPV) verursachte Infektion. Warzen sind sehr ansteckend, die Viren vermehren sich in der Oberhaut. Es bedarf also nicht zwingend einer blutenden Verletzung, um sich anzustecken. An den Füßen finden wir meist *Verruca vulgaris* bzw. *Verruca plantaris*.

Eine wirklich sichere kausale Therapie gibt es nicht. Und auch wenn Podologen ohne Qualifizierung als SHP oder ohne ärztliche Anweisung Warzen nicht behandeln sollen, ist es dennoch ratsam, wenn sie in der Lage sind, Warzen als solche zu erkennen.

### Das sind die Merkmale:

- blumenkohlartige, zerklüftete Oberfläche
- lockere weißliche Hyperkeratose
- kleine Mikroblutgefäße (braune Pünktchen)
- hohe Blutungsneigung beim Abtragen der druckbelasteten Stellen
- im Gegensatz zu Clavi treten sie auch an Stellen auf, die nicht druckbelastet sind

Wenn die Warzen keine Beschwerden verursachen, ist es besser, sie in Ruhe zu lassen. Bei Beschwerden wird die Behandlung durch den Podologen, ärztlich frei gegeben oder durch sek-

toralen HP abgesichert, grundsätzlich mit dem Patienten zusammen geplant und besprochen. Gerade die unsichere Prognose sollte man dem Patienten deutlich kommunizieren.

Die Therapie besteht aus dem Abtragen der lockeren Verhornung. Dabei sollte möglichst manuell gearbeitet werden. Auf das Schleifen sollte verzichtet werden, da die Er-

### Abpolstern kann von Vorteil sein

reger im Hornmaterial sitzen. Warzen können recht schnell bluten, vor allem wenn sich zahlreiche Papillen zeigen. Ätzstoffe oder Keratolytika nicht auf offene Stellen auftragen.

Auch eine eventuell auftretende Erstverschlimmerung sollte mit dem Patienten besprochen werden. Diese kann unangenehm und schmerzhaft sein. Deshalb kann das Abpolstern ringsum die Warze von Vorteil sein. Alternativ könnte sich der Patient auch ein paar Wochen ins Bett legen, um zu vermeiden, dass immer wieder Druck auf das Gewebe ausgeübt wird. Weitere Behandlungsmethoden sind zum Beispiel Kryotherapie, Ätzen, Keratolyse, Kaltplasma,

### Chirurgische Entfernung

Auch zahlreiche natürliche Methoden werden angepriesen – beispielsweise

se Löwenzahnsaft, Bananenschale, Thuja Globuli, Schöllkraut. Auch das Besprechen der Warze bei Vollmond wird empfohlen. Bei diesen Vorschlägen versetzt sicher immer der Glaube Berge.

Ich selbst arbeite in meiner podologischen Praxis mit der Kryotherapie und empfehle sechs Wochen lang drei Mal täglich drei Thuja Globuli einzunehmen. Damit habe ich bisher die besten Erfahrungen gemacht.

Aus meiner Sicht ist die Warzenbehandlung immer ein bisschen wie Lotto spielen. Vielfältige Faktoren können beim Ausbruch der Virusinfektion eine Rolle spielen: ein geschwächtes Immunsystem, hormonelle Veränderungen, Stress, mentale Probleme.

Und oft genug habe ich in all den Jahren erlebt, dass Warzen genauso schnell weg waren, wie sie gekommen sind. Häufig bleiben sie ein Mysterium. ■

Claudia Scholz

### BUCHTIPP

Die Fotos stammen aus dem „Handbuch der podologischen Behandlungsmethoden“ von **Sybille Feindt, Verlag Neuer Merkur, 39,90 Euro.**

Das Buch ist versandkostenfrei innerhalb Deutschlands zu bestellen unter

☞ [www.fachmedien-direkt.de](http://www.fachmedien-direkt.de)

## Ein Plädoyer für das Barfußlaufen

## Gesund auf freiem Fuß

SERIE  
TEIL 1

Fußdeformationen wie Knick-, Senk-, Spreizfüße entstehen meist durch das Tragen von falschem Schuhwerk im Alltag – rund 70 Prozent der Deutschen haben beispielsweise einen Knickfuß. Denn anders als unsere Vorfahren, die auf weichen wie harten Böden mit nackten Füßen liefen, gehen wir nur noch sehr selten barfuß. Genau das aber bemängeln Fußexperten und raten, öfter mal auf Schuhe zu verzichten.

**Barfuß am Strand oder über eine Wiese laufen** – Bilder wie diese wecken die Vorstellung von Freiheit, Naturverbundenheit, Unbeschwertheit. Zu Recht: Für unsere Füße bedeutet Wohlbefinden, nicht in enges Schuhwerk gesperrt zu sein, das einerseits zwar schützt, zugleich aber die Bewegungsfreiheit der Zehen stark einschränkt und diese oft in unnatürliche Stellungen zwingt.

## Unsere Vorfahren liefen ausschließlich barfuß

Millionen Jahre liefen die Vorfahren des modernen Menschen barfuß, bis der Homo Sapiens vor rund 40.000 Jahren begann, einfache Fußbekleidung herzustellen. Dies beweisen archäologische Funde. Sinn des archaischen Schuhwerks war es damals wie heute, die Füße vor Kälte und Verletzungen zu schützen. Zudem bewegte man sich mit „gepanzerten“ und somit unempfindlicheren Füßen besonders auf unwegsamem Gelände viel schneller.

Doch die neue „Unberührbarkeit“ der Füße brachte auch neue Probleme: Durch Schuhsohlen hermetisch vom Boden abgeschirmt, werden die Fußsohlen kaum noch stimuliert und empfangen keine haptischen Signale und Informationen mehr – der Tastsinn

unserer Füße verkümmert. Und nicht nur der, auch die Muskulatur der Füße erschlafft mangels Training, denn praktisch jeder Schuh beengt den Fuß mehr oder weniger und behindert das natürliche Abrollen der Füße.

„Evolutionbiologisch gesehen vergewaltigen wir unsere Füße erst kurze Zeit durch das Tragen von Schuhen“, sagt Martin Engelhardt, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie am Klinikum Osnabrück unter Anspielung auf die viel längere Epoche schuhlosen Gehens. Die zahlreichen kleinen und großen Fußmuskeln, so der Experte, würden dadurch kaum noch beansprucht, was zu den bekannten und weit verbreiteten Fehlstellungen führe. Ganz klar: Je weniger Bänder, Sehnen und Muskeln belastet werden, desto mehr bilden sie sich zurück – das gilt für die Füße ebenso wie für andere Körperregionen.

### Propriozeption – unser sechster Sinn

Unerwünschte Nebenwirkung des Schuhtragens ist also die Degeneration der Fußmuskulatur sowie des Tastsinns der Füße. Deren Oberflächensensibilität, also deren Fähigkeit, mechanische, thermische und Schmerzreize über die Hautrezeptoren wahrzunehmen, ist infolge der Dämmschicht reduziert. Druck, Berührung, Vibration, Temperatur oder Schmerz kommen bei den Hautrezeptoren der

Füße erst gar nicht an. Taktile Wahrnehmung findet mangels Berührungspunkten kaum statt.

## Eigenwahrnehmung leidet unter der „Zwangsjacke Schuh“

Doch nicht nur die Außenwahrnehmung der Füße, die so genannte Exterozeption, ist durch das Tragen von Schuhen gestört, auch die Eigenwahrnehmung oder Propriozeption leidet unter der „Zwangsjacke Schuh“. Der Begriff Propriozeption bezeichnet, was oft auch der sechste Sinn genannt wird: unseren Sinn für Orientierung und Position im Raum sowie für die Stellung einzelner Körperteile zueinander. Mithilfe dieser Eigenempfindung sind wir in der Lage, uns ohne nachzudenken und ohne das Gleichgewicht zu verlieren, im Raum zu bewegen.

Das propriozeptive System sorgt dafür, dass wir ein Körperbewusstsein haben und informiert das Gehirn über unsere physische Umgebung mithilfe der in den Muskeln, Gelenken und in der Haut befindlichen Dehn- und Druck-Rezeptoren. Anhand dieser Informationen entscheidet die Steuerzentrale Gehirn, wie wir mit der Umwelt kommunizieren und umgehen. Wie gut oder schlecht unsere Eigenwahrnehmung funktioniert, hängt also ganz davon ab, wie



Raus aus den Schuhen –  
eine Wohltat!

gut das Feedback der Umwelt uns erreicht.

Die Füße spielen hier eine herausragende Rolle, da 70 Prozent aller Umweltinformationen über die Füße kommen. Die Füße weisen die höchste Dichte an Druckrezeptoren im Körper auf und haben den häufigsten Kontakt zur physischen Umwelt. Die Hirnforschung zeigt, dass ein auffällig großer Bereich der Großhirnrinde, genauer: des so genannten sensorischen Cortex, der Auswertung von Sinnesreizen dient, die von den Fußsohlen ausgehen. Je besser daher das Feedback, desto besser die propriozeptische Rückmeldung aus den Füßen an das Gehirn, desto besser unsere Bewegun-

## Füße haben den meisten Kontakt zur physischen Umwelt

gen. Oder umgekehrt: Eine Einschränkung der Empfindungsrückmeldung aufgrund dicker Schuhsohlen, welche Druck oder Aufprall absorbieren, schränkt den Informationsfluss zum Gehirn und damit die Qualität unserer Bewegung stark ein.

### Training für die Fußmuskulatur

Der menschliche Fuß hat sich über Millionen von Jahren zu einem hochsensiblen und überaus geschickten

Meisterwerk entwickelt. Viele Experten glauben, dass unser Fuß deshalb Hilfsmittel wie dicke, feste Sohlen und Polsterungen normalerweise nicht braucht. Vom Verletzungsschutz einmal abgesehen, schade ständiges Schuhtragen dem Fuß sogar mehr als es nütze, da dadurch das natürliche Potenzial der Füße unterdrückt werde und diese degenerierten. Die Folge seien vielfältige Schäden nicht nur am Fuß, sondern am gesamten Körper wie Rückenbeschwerden und eine schlechte Körperhaltung. ■

*Christine Preiherr*

*Was (Sport-)Mediziner empfehlen, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe*

## Die Anwendung von elektrischen/elektronischen Fußpflegegeräten

# Fräser, Schleifer und Co.

Elektrische Fußpflegegeräte kamen erst relativ spät auf den Markt und haben die Arbeit am Kunden/Patienten extrem vereinfacht und erleichtert. Elektronisch gesteuerte Fußpflegegeräte haben weitere Verbesserungen gebracht. Trotzdem haben sie die Handinstrumente nicht völlig verdrängt, sondern sind vielmehr eine sinnvolle Ergänzung. **Dr. Norbert Scholz** gibt einen Überblick.

### SERIE TEIL 2

#### Fissurenfräser

Mit diesem Fräser schleift man verhornte Fissuren und Rhagaden in Längsrichtung, sofern diese nicht bis in die Lederhaut gehen. Den verhornten Rand einer Fissur schleift man mit einem Walzen-/Knospen- oder Kegelfräser. Den sehr feinen Fissurenfräser benutzt man im Nagelfalz, um Verhornungen, Hautreste und Schmutz zu entfernen. Hier muss man besonders darauf achten, die empfindliche Haut nicht zu verletzen. Den Fissurenfräser gibt es aus Metall oder als Diamantfräser. Speziell für den Nagelfalz hat die Firma Busch einen Fräser unter der Bezeichnung „Ony Clean“ auf den Markt gebracht.

Da er keine abrasiven Flächen wie ein Diamant- oder Hartmetallfräser hat, sind die Möglichkeiten geringer, damit Verletzungen im Nagelfalz zu verursachen. Der Fissurenfräser wird körpernah (proximal) im Bereich des proximalen Nagelwalls angesetzt und durch den Nagelfalz zum freien Nagelende gezogen, parallel zur Längsachse des jeweiligen Nagels.

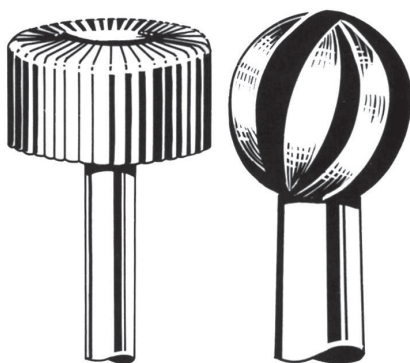
Der Fräser darf nicht geschoben werden, sondern immer gezogen, weil man sonst mit dem spitzen Instrument in den Nagelfalz bohrt. Beim Gebrauch von elektrischen Fußpflegegeräten ist es noch wichtiger als bei den Handinstrumenten, dass man sich während der

Fräsarbeiten einen sicheren Halt verschafft (Abb. 6 und 7). Damit der Nagel nicht in die Weichteile einwächst, fährt man mit dem Fissurenfräser durch den Nagelfalz und zieht ihn um die vordere Nagelecke herum. Dadurch wird der Nagel geglättet und kann ungehindert über die Zehenkuppe hinauswachsen.

#### Rosenkopffräser (Rosenbohrer)

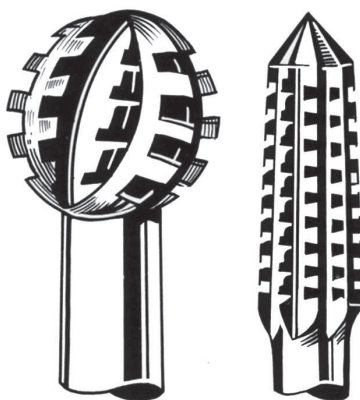
Hat der Rosenbohrer Längs-/Querhieb, wird immer rechtsdrehend mit ihm gearbeitet. Die Industrie bietet ihn in Größen von einem Zehntel Millimeter bis zu 5 mm Größe an. Mit ihm wird, je nach Größe, der Nagelfalz ausgefräst, trägt Hornhaut am Rand des Nagelwalls ab, glättet den Grund von Fissuren oder den Rand von Hühneraugen oder fräst das Zentrum des Hühnerauges aus. Er ist sehr vielseitig. Als Hartmetallfräser ist er immer mit einem Querhieb versehen (siehe Abb. 5).

Es gibt allerdings auch diamantiertere Kugelfräser, die ähnlich angewendet werden wie der Rosenbohrer, in der Regel jedoch eine feinere Oberflächenstruktur haben. Die diamantierten Kugelfräser können im Rechts- und Linkslauf verwendet werden. Anwendungsbeispiele für den Rosenbohrer sind in den Abbildungen 9 bis 11 zu sehen.



**Abb. 4:** Einfacher Hieb bei einem Nagelfräser mit abrasiver Stirnfläche und einem Rosenfräser

Grünewald, K., Theorie der medizinischen Fußbehandlung



**Abb.5:** Querhieb bei einem Rosenfräser und Fissurenfräser

Grünewald, K., Theorie der medizinischen Fußbehandlung



**Abb. 6:** Arbeit mit einem Fissurenfräser mittlerer Größe an der linken Großzehe. Diese fasst man mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand und unterstützt sie mit den restlichen Fingern der gleichen Hand. Den Fräser setzt man in der proximalen Nagelecke im Verlauf des Nagelfalzes an und zieht ihn parallel zur Längsachse des Nagels in Richtung des freien Nagelrands durch den Nagelfalz. Dabei stützt man die Arbeitshand mit dem Ringfinger oder Ring- und Kleinfinger auf der zu bearbeitenden Großzehe ab. In dem beschriebenen Fall wird trocken, ohne Spray, aber mit Punktabsaugung gearbeitet.



**Abb. 7:** Hier ist der Fräser bereits bis zur Hälfte durch den Nagelfalz in Richtung freien Nagelrand gezogen. In der rechten oberen Ecke des Bilds ist das Absaugrohr der Punktabsaugung zu sehen.



**Abb. 8:** Nagelfalz nach Reinigung mit dem Fissurenfräser. Schleifstaub ist noch nicht endgültig entfernt. Der Schleifstaub wird idealerweise mit dem Excavator (Tamponstopfer) entfernt.



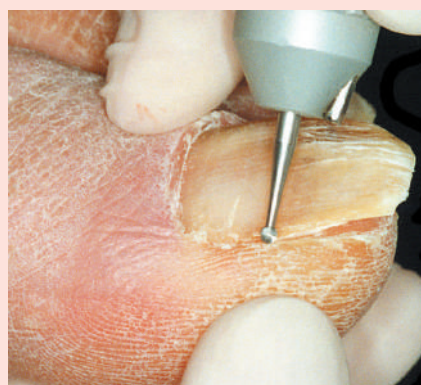
**Abb. 9:** Feiner Rosenbohrer bei der Arbeit am freien Nagelrand. Man benutzt den Rosenbohrer in diesem Fall, um Hornhaut am der Zehenkuppe abzutragen und den Nagel von der Haut der Kuppe zu trennen, wenn dieser mit der Zehenkuppe fast eine Einheit bildet. Man stützt sich bei der Arbeit mit den Fingern der rechten Hand am lateralen Rand der Großzehe ab und fixiert die Zehe mit der linken Hand.



**Abb. 10:** Reinigung des medialen Nagelfalzes der linken Großzehe mit dem feinen Rosenbohrer. Man fixiert die Großzehe mit der linken Hand und stützt sich während der Schleifarbeiten mit dem Ringfinger der Arbeitshand ab.



**Abb. 11:** Verletzung des proximalen (körpernahen) Nagelwalls durch den Rosenbohrer. Wenn eine solche Verletzung verursacht wurde, muss diese sofort desinfiziert werden.



**Abb. 12:** Beschleifen des medialen Nagelwalls der linken Großzehe mit dem Rosenbohrer. Man schleift mit dem Rosenbohrer die Hornhaut auf dem Scheitel des Nagelwalls und trägt so Schicht für Schicht ab.



**Abb. 13:** Rosenbohrer beim Glätten einer Fissur. Man glättet den Grund der Fissur, sofern hier die Haut noch nicht durchtrennt und feucht ist. Dann zieht man den Rosenfräser im Verlauf der Fissur.

## Plantarfasziitis: Das Stechen an der Fußsohle

# Jeder Schritt ein Schmerz

Schmerzen an der Ferse oder der Fußsohle sind keine Seltenheit – die Plantarfasziitis gehört zu den häufigsten Fußkrankungen. Zur Entzündung der Plantarsehne kommt es meist durch Überlastung und Mikroschäden, aber auch durch altersbedingten Verschleiß – am häufigsten tritt die Plantarfasziitis ab dem 40. Lebensjahr auf.



**Plötzlich war er da, der stechende Schmerz an der Fußsohle**, genauer am inneren Fußsohlenrand nahe der Ferse. „Diese Beschwerden hatte ich noch nie, sie kamen buchstäblich aus heiterem Himmel“, sagt die 50-jährige Katharina W. „Dabei war eigentlich alles wie immer, außer, dass ich mir für den Urlaub neue Sneaker gekauft hatte, mit denen ich täglich gewandert bin. Kurz nach dem Urlaub fingen die Schmerzen dann urplötzlich an.“

Waren die neuen Turnschuhe schuld? Haben sie die Schmerzen ausgelöst? „Das ist sehr wahrscheinlich“, sagt der Münchner Orthopäde und Fußchirurg Dr. Ralf Ullmann, „ungeeignetes Schuhwerk und übermäßige Belastung sind typische Auslöser einer Plantarfaszitis, also einer Entzündung der Sehnenplatte an der Fußsohle. Und in diesem Fall liegen ja sogar beide Faktoren vor!“ Im Ultraschall sind eine Verdickung der Plantarsehne und ein Ödem erkennbar – vor allem letzteres weist auf eine akute Entzündung hin, da sich bei einer Chronifizierung sonografisch keine Ödeme darstellen (bei erfolgreicher Behandlung, verringert sich die Dicke der Plantarsehne, weshalb diese als Kriterium für den Therapieerfolg gilt).

Die Röntgenaufnahme des rechten Fußes von Katharina W. zeigt keine Besonderheiten, abgesehen von einem winzigen Knochenfortsatz am Calcaneus, dem Fersenbein, also dort wo die Aponeurosis plantaris ansetzt, die Plantarsehnenplatte. Lange Zeit

## Schmerzen wegen chronisch entzündeter Fersenplatte



Die Schmerzen treten vor allem nach dem 40. Lebensjahr auf

stand der volkstümlich als Fersensporn bezeichnete Knochenfortsatz in Verdacht, Ursache von Fußsohlenschmerzen zu sein, doch „heute weiß man, dass dies nicht stimmt“, erklärt Ullmann.

„Die Plantarfaszitis tritt zwar oft in Assoziation mit einem Fersensporn auf, zu den Schmerzen kommt es aber aufgrund einer chronisch entzündeten Sehnenplatte. Ist der Sehnenansatz stark beansprucht, gereizt oder entzündet, versucht der Körper, dies durch Kalkeinlagerungen in der betroffenen Region zu kompensieren, die einen Fortsatz in Form eines Sporns oder Widerhakens bilden.“ Ein Fersensporn ist also Folge, nicht Ursache der Sehnenentzündung. Bei etwa der Hälfte der an Plantarfaszitis leidenden Patienten wird er meist als Zufallsbefund anlässlich einer Röntgenaufnahme diagnostiziert, doch haben die meisten Menschen mit Fersensporn keinerlei Beschwerden.

„Die Sehnenplatte ist ein sehr kräftiger Strang aus Bindegewebe, der vom Fersenbein zu den Zehengrundgelenken verläuft“, sagt Ullmann, „er hält das Fußgewölbe aufrecht und gewähr-

## Fehlstellungen begünstigen Überreizung der Sehnenplatte

leistet ein optimales, physiologisches Abrollen des Fußes beim Laufen. Wird die Fußsohle durch Schuhe ohne Fußbett, langes Gehen auf hartem Boden wie besonders auf Asphalt oder durch übermäßiges Jogging überlastet und gereizt, kann sich die Sehne schmerzhaft entzünden.“ Auch Fehlstellungen des Fußes und der Zehen sowie Übergewicht begünstigen eine gestörte Abrollbewegung und somit die Überreizung der Sehnenplatte. Außerdem ist bei fast allen Patienten mit Plan-

## DIESE ÜBUNGEN HELFEN BEI FERSENSCHMERZEN

### Täglich dehnen bitte!

In einer Studie haben sich bei rund 70 Prozent der Patienten die Symptome allein durch Dehnübungen gebessert: Zum Beispiel rollt man den Fuß über eine mit Eis gefüllte Flasche ab oder der Fuß wird passiv mittels eines Handtuchs gebeugt, das man um den Vorfuß wickelt und Richtung Kopf zieht. Die Dehnübungen sollten dreimal täglich für mindestens zehn Minuten wiederholt werden.

**Klassische Übungen zur Behandlung von Fußsohlen- und Fersenschmerzen sind folgende:**

#### Dehnung des Gastrocnemius

Diese Übung dehnt den Musculus gastrocnemius, der vom Fuß über das Sprunggelenk zum Knie verläuft und deshalb nur bei gestrecktem Knie gedehnt werden kann.

Grundposition ist ein Ausfallschritt, etwas von der Wand entfernt. Das hintere Bein wird ganz durchgestreckt, das Becken dann nach vorne geschoben, bis ein Zug in der Wade/Achillessehne spürbar ist. 20 bis 30 Sekunden halten, drei bis fünf Wiederholungen.

**Achtung:** Das hintere Knie muss gestreckt bleiben, die Ferse des hinteren Beines muss am Boden bleiben. Die Füße dürfen nicht nach außen zeigen, die Großzehe des hinteren Beines sollte zur Ferse des vorderen Beines schauen.

#### Dehnung des Soleus

Mit dieser Übung werden der Musculus soleus, der tiefer liegende Wadenmuskel sowie die Achillessehne gedehnt. Beide Muskeln spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Fersen- und Fußsohlenschmerzen.

Grundposition ist ein Ausfallschritt, etwas

von der Wand entfernt. Mit beiden Beinen leicht in die Knie gehen und dann das Becken nach vorne schieben, bis ein Zug in der Wade/Achillessehne spürbar ist. 20 bis 30 Sekunden halten. Drei bis fünf Wiederholungen, dreimal täglich.

**Achtung:** Das hintere Knie muss gebeugt bleiben und die Ferse des hinteren Beines muss am Boden bleiben. Die Füße dürfen nicht nach außen zeigen, die große Zehe des hinteren Beines sollte zur Ferse des vorderen Beines schauen.

#### Zwei Dehnungsübungen für die Plantarsehne

→ In sitzender Position einen Fuß auf das Knie des anderen Beins legen. Dann den Fuß und die Zehen mit der Hand so weit wie möglich nach oben ziehen. Wird der Zug an der Fußsohle als gut erträglich empfunden, kann zusätzlich das Fußgewölbe sanft massiert werden.

→ Die Großzehe, besser jedoch alle Zehen in überstreckter Stellung gegen eine gerade senkrechte Fläche – eine Wand oder einen Kasten – drücken. Das Kniegelenk beugen und die überstreckte Stellung zehn Sekunden halten, dann lösen. Zehn Mal nacheinander üben.

Auch wenn nach mehreren Monaten die Schmerzen nicht mehr vorhanden sind, sollten die erlernten Übungen mindestens dreimal pro Woche weiter durchgeführt werden, um ein erneutes Auftreten der Schmerzen zu verhindern.

Die Dehnung von Achillessehne, Wadenmuskulatur und Plantarsehne ist nicht nur bei einer manifesten Plantarsehnen-Entzündung, sondern auch vorbeugend wichtig und nachweislich wirksam. Studien zeigen, dass auch eine Stoßwellentherapie wesentlich effizienter ist, wenn die Patienten zusätzlich Dehnübungen der Plantarsehne durchführen.

90 Prozent der Fersenschmerzen verschwinden dadurch nach sechs bis zehn Monaten, die Übungen müssen jedoch konsequent zu Hause durchgeführt werden – mindestens dreimal täglich und über mehrere Monate hinweg. Zusätzlich können Quersfraktionsmassagen am Sehnenansatz zur Schmerzlinderung beitragen. Falls nach einem halben Jahr trotz regelmäßigen Dehnens keinerlei Besserung der Schmerzen erfolgt ist, sollte erneut ein Facharzt konsultiert und eine operative Behandlung erwogen werden.

tarfaszitis eine Verkürzung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne sowie oft auch eine Verkürzung der hinteren Oberschenkelmuskulatur feststellbar, die sich negativ auf die Plantarsehne auswirkt, da diese versucht, das Defizit auszugleichen. Manchmal reicht allerdings schon eine mikroskopisch kleine Verletzung

der Kollagenfasern, um eine chronische Entzündung der Sehne auszulösen.

#### Typischer Anlaufschmerz am Morgen

Die Plantarfaszie verbindet die Fußwurzel mit den Mittelfußknochen und den Zehengrundgelenken, sie

alle bilden gemeinsam das Fußlängsgewölbe. Anhand einer Illustration der Sehnen- und Muskelstrukturen des Fußes erläutert der Orthopäde die Funktion der Plantarfaszie: „Die Sehnenplatte stabilisiert das Fußgewölbe und wird sowohl beim Stehen als auch bei jedem Schritt durch das Überstrecken der Zehen angespannt.“

Gleichzeitig zieht die Wadenmuskulatur an der Sehne, um die Abstoßkraft auf den Fuß zu übertragen, so dass starke Zugkräfte auf die Plantarfaszie wirken, deren anfälligste Stelle dort ist, wo die Sehne am Knochen, ansetzt, also am Fersenbeinhöcker.

Dieser Sehnenansatz kann überlastet und entzündet sein, so dass es zu einer so genannten Insertionsten-

## Nach einigen Schritten lässt der Schmerz dann nach

dinopathie kommt, die bei Belastung des Fußes Schmerzen im Fersenbereich verursacht. „Seltsamerweise tut es morgens, gleich nach dem Aufstehen, am meisten weh obwohl der Fuß dann ja eigentlich ausgeruht ist“, sagt Katharina W., nach ein paar Schritten lasse der Schmerz aber deut-

lich nach. Dieser „Anlaufschmerz“ morgens oder nach längerem Sitzen ist charakteristisch für die Plantarfaszitis, besonders wenn die Entzündung der Sehne noch nicht chronisch geworden ist.

Im Krankheitsverlauf kann der Schmerz dann auch nach dem „Einlaufen“ fortbestehen und sich über die gesamte Sehnenplatte beziehungsweise die ganze Fußsohle ausdehnen. Eine Plantarfaszitis beginnt meist schleichend und unmerklich über Wochen oder sogar Monate hinweg und neigt zur Chronifizierung, was vor allem für Profisportler wie Läufer oder Sprinter problematisch ist, denn besonders beim Springen und Sprinten verstärken sich die Beschwerden.

### Verschiedene Therapieansätze

„Leider ist eine Plantarfaszitis oft recht hartnäckig und nicht ganz einfach zu therapieren“, sagt Ralf Ull-

## Gute Erfahrungen mit Stoßwellen-Therapie

mann. Zunächst sei es wichtig, Schuhe mit einem weichen Fußbett zu tragen, besser noch seien maßgefertigte orthopädische Schuheinlagen, die an den betroffenen Stellen Druck von der Fußsohle nehmen und ein „durchhängendes“ Fußgewölbe unterstützen. „Auch mit der Stoßwellentherapie machen wir gute Erfahrungen, diese wird aber erst dann von den Krankenkassen übernommen, wenn andere Therapien nichts gebracht haben.“ Leider bedeutet das dann aber meist, dass die Plantarfaszitis bereits chronisch geworden und daher noch schwieriger zu behandeln ist. Die wichtigsten konservativen Maßnahmen zur Behandlung akuter Fersen- oder Fußsohlenschmerzen sind neben der Vermeidung schmerzauslösender Aktivitäten Kühlung und Hochlagerung des Fußes sowie Schonung für mehrere Tage, damit die Entzündung und die Schwellung zurückgehen können. Darüber hinaus kommen vor folgende Maßnahmen zum Einsatz:

- Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente NRSA (nicht-steroidale Antiphlogistika) wie Ibuprofen oder Diclofenac für etwa sieben Tage
- Kortison-Injektionen im Bereich des Sehnenansatzes:  
Die Injektionstherapie mit Kortison wirkt stark entzündungshemmend, meist verschwinden die Schmerzen bis zu 70 Prozent. Wiederholte Injektionen können allerdings den Stoffwechsel des Sehngewebes negativ beeinflussen, wodurch die Gefahr eines Sehnenrisses deutlich steigt.
- Stoßwellentherapie zur Anregung antientzündlicher Stoffwechselprozesse sowie zur Steigerung der lokalen Durchblutung:



Besonders beim Sprinten und Springen verstärken sich die Schmerzen

Bei der extrakorporalen Stoßwellentherapie wird die schmerzende Region über die Haut mit Ultraschallschallstoßwellen stimuliert. Die Methode zeigt gute Erfolge und reduziert die Fußsohlenschmerzen in den meisten Fällen deutlich. Gegenanzeigen sind Gerinnungsstörungen oder einengerinnungshemmende Therapie.

- Weiche Fersenkissen zur Reduktion der Druckbelastung des Sehnenansatzes
- Orthopädische Einlagen sind ein unverzichtbares Element der Behandlung, da sie das Fußgewölbe unterstützen und durch kleinste Veränderungen der Fußhaltung eine geringere Belastung und somit eine Linderung der Schmerzen bewirken. Insbesondere heben

## Einlagen wirken einer Überpronation entgegen

Schuhleinlagen den Fußinnenrand und wirken so einer Überpronation des Fußes entgegen, welche vermutlich für eine Überlastung der Aponeurosis plantaris verantwortlich ist. Mehrere Studien belegen, dass sowohl maßgeschneiderte, als auch Standardeinlagen die Sehnenfunktion gleichermaßen verbessern.

- Kinesio-Tapes zur Unterstützung und Entlastung des Längsgewölbes des Fußes und zur Reduktion des Zuges auf die Aponeurosis plantaris. Die Wirksamkeit des Tapings ist belegt.

Auch das Tragen von Fersenkeilen für einige Tage in der Akutphase kann wohltuend und entlastend wirken.

## Dehnen des Wadenmuskels

Über diese symptomatischen Maßnahmen hinaus steht die Behandlung



Unverzichtbar sind orthopädische Einlagen

der eigentlichen Ursache, nämlich der verkürzten Wadenmuskulatur und Achillessehne im Mittelpunkt. Die Verminderung der auf die Plantarfaszie ausgeübten Spannung und des auf sie wirkenden Zugs sind von entscheidender Bedeutung für einen dauerhaften Behandlungserfolg, denn nur wenn die gestörte Funktion der Wadenmuskulatur sowie der Achillessehne wiederhergestellt sind, kann die Entzündung der Plantarsehne dauerhaft abklingen.

Physiotherapeutische Maßnahmen und Dehnübungen für die Wadenmuskulatur sind in der Behandlung der Plantarfaszitis daher prioritär. Die Dehnübungen müssen über viele Monate hinweg regelmäßig durchgeführt werden, da die über

## Geduld und Disziplin sind gefragt!

Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg "verkümmerte" Funktion der Wadenmuskulatur nicht von heute auf morgen wiederhergestellt werden kann. Geduld und Disziplin sind gefragt! Auch Dehnübungen der Plantarsehne selbst (siehe Übersicht) haben sich als signifikant schmerzreduzierend erwiesen, Studien zeigen sogar, dass die Dehnung der Sehne noch effektiver ist als die Dehnung von Wadenmuskel und Achillessehne. Die kor-

rekte Durchführung der Übungen sollte zunächst unter Anleitung durch einen Physiotherapeuten erlernt werden.

Die Physiotherapie betrachtet das Gesamtsystem Fuß-Sprunggelenk und die damit verbundenen Bewegungsketten des Oberschenkels und der Wade als funktionelle Einheit. Bei jedem Schritt kommen alle Muskeln und Sehnen dieser Einheit zum Einsatz, die Funktionskette schließt also das gesamte Bein ein. Ist ein Muskel oder eine Sehne verhärtet, versteift oder in ihrem Verhalten verändert, wirkt sich dies auf die gesamte Bewegungskette aus: Eine Verhärtung oder Verkürzung des Wadenmuskels führt zu einem erhöhten Zug auf die Achillessehne dort, wo sie am Fersenbein ansetzt. Dadurch wiederum erhöht sich die Spannung, der die Plantarsehne ausgesetzt ist, was schließlich zu Entzündung und Scherzen an einer Schwachstelle der Funktionskette führen und sich in unterschiedlicher Form äußern kann: als Knieschmerz, als Achillodynie oder eben als Plantarfaszitis, je nachdem wo die individuelle Schwachstelle liegt.

Die physiotherapeutische Behandlung bezieht also stets auch die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur mit ein, der Physiotherapeut sucht nach Muskelverkürzungen oder Verhärtungen am Bein und leitet dann die angemessene krankengymnastische oder manuelle Therapie ein. ■

Christine Preiherr

# 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](http://podologie.de)

Oder per E-Mail an [verlagneuermerkur@vuservice.de](mailto:verlagneuermerkur@vuservice.de)



Ja, ich möchte die **Podologie** für 135,- Euro abonnieren. (10 Ausgaben pro Jahr)

Name/Vorname

E-Mail

Telefon/Fax

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

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**<sup>®</sup>  
TECH