EINE THEMENZEITUNG VON MEDIAPLANET

Nr. 1/September 2013

MEDIA PLANET

SCHÖNE HÄNDE UND GESUNDE FÜSSE

3 TIPPS FÜR SCHMERZFREIE HÄNDE UND FÜSSE

PODOLOGIE
Ihre Füsse in medizinischen Händen

VENENLEIDEN
Eine Volkskrankheit – viele Lösungen

TROCKENE HAUT
Richtige Pflege im Winter ist essenziell

RICHTIGE PFLEGE UND BEWEGUNG

Ob als Model, Rennfahrerin oder Mutter – für Christina Surer sind Gesunde Hände und Füsse Pflicht und erfordern tägliche Pflege.

FOTO: PIRELLI

ANZEIGE

Keine Angst vor Krampfadern!

Krampfadern durch NEUE LASERVERFAHREN OHNE OPERATION entfernen!

- Ambulant in der Praxis
- Ohne Narkose oder Rückenanästhesie
- Keine Arbeitsunfähigkeit
- KEIN GUMMISTRUMPF nötig
- Keine Narben

Beseneisser mit Schaum und Laser entfernen, ohne Gummistrumpf oder Verband!
Lipödeme (dicke Beine) schonend behandeln mit Laser und Liposculpture!

Ihr Kompetenzpartner: Venenlaserzentrum Zürich ♦ am Stauffacher ♦ Badener Strasse 29 ♦ 8004 Zürich ♦ Telefonnummer: +41 (0)844 44 66 88♦ Infos unter www.venenclinic.ch

EDITORIAL

(ÜBER-)LEBENSWICHTIG: **Bewegliche, schmerzfreie Hände und Füsse bis ins hohe Alter.**
FOTO: CORBIS

Unsere Hände und Füsse erfüllen vielfältige Funktionen. Unsere Hände dienen als Visitenkarte. Mit ihnen treten wir in Kontakt mit anderen Menschen, stellen Intimität her. Wir kommunizieren mit ihnen, und erhalten sogar Einblick in unsere Zukunft. Unsere Füsse dienen der Bodenhaftung und Fortbewegung. Der Gesundheit und Pflege von Händen und Füssen kommt deshalb eine wichtige Rolle zu.

Handshake oder Fusstritt: Vorsorge und Beratung entscheiden

27 Knochen, 33 Muskeln, 3 Nerven und 17 000 Fühlkörperchen in der Handinnenfläche, die Druck-, Bewegungs- und Vibrationsreize aufnehmen: daraus besteht die menschliche Hand. Neben ihrer zentralen Funktion für fast alle Arbeiten mit blossen Händen, mit Werkzeugen und elektronischen Geräten werden die Hände auch zur Informationsübermittlung und - von klein auf - zum Zählen und kommunizieren genutzt: Vom Zeigen auf Dinge oder Richtungen über Gesten bis hin zu komplexen Signalsystemen, etwa der Gebärdensprache für Gehörlose.

Bewusst wird man sich dieser Funktionen erst bei Einschränkungen; sei dies durch Verletzungen oder Krankheiten, aber auch kleinere Blessuren wie Nagelpilz, rissige Hände oder Nägel. Der Handshake wird zur unangenehmen Nagelprobe. Durch den einfachen Zugang zu öffentlichen Apotheken wird in diesem Moment meist der Apotheker um Rat gefragt. Als Medikamentenspezialist berät er seine Kunden kompetent, rasch und unkompliziert.

Füsse: Wunderwerke unter Dauerstress

Der Fuss seinerseits besteht aus 26 Knochen, 29 verschiedenen Muskeln und 33 Gelenken. Über 100 Bänder und Sehnen geben dem Fuss Halt und ermöglichen Bewegungen. Füsse sind aber weit mehr. Sie sind Alleskönner. Mit ihnen kann man laufen, wandern, hüpfen, springen oder auf Zehenspitzen laufen. Sie tragen uns im Laufe unseres Lebens über 160 000 Kilometer weit. Im Verlauf eines Jahres machen wir durchschnittlich 2.5 Millionen Schritte.

Diese hohe Belastung - zu oft in modischem, aber ungeeignetem Schuhwerk - kann unter anderem zu Fussfehlstellungen wie dem schmerzhaften Hallux Valgus oder Haltungsschäden führen. Die häufigsten Fragen, die in der Apotheke zu Fussproblemen gestellt werden, betreffen Hornhaut und Schwielen, Warzen- und Nagelpilzbehandlungen. Aber auch Fragen zu orthopädischen Themen, Krampfadern und Venenleiden werden täglich gestellt.

ANSPRECHPARTNER

«Als Medikamentenspezialist berät der Apotheker seine Kunden kompetent, rasch und unkompliziert.»

Dominique Jordan
Apotheker FPH und geschäftsführender Präsident von pharmaSuisse, dem Schweizerischen Apothekerverband, Präsident der Community Pharmacy Section (CPS) der International Pharmaceutical Federation FIP

Gesundheit und Schutz durch Vorsorge und Pflege

Unsere Hände und Füsse sind Hochleistungssportler, die Schutz und Pflege verdienen. Gerade Füsse müssen atmen können. Was hilft? Möglichst viel barfuss laufen, mittags auf ein zweites Paar Schuhe wechseln, «flache» (Leder-)Schuhe tragen und den Zehen genügend Platz lassen. Ungesunde Modetrends ignorieren und Bequemlichkeit, Qualität und Gesundheit in den Vordergrund stellen.

Die zusätzliche Pflege mit Produkten guter Qualität beugt nicht nur Problemen vor, sondern steigert auch das Wohlbefinden. Und sollten trotzdem Beschwerden auftauchen: Nicht zögern und in der Apotheke vom Wissen und Rat des Apothekers profitieren.

WIR EMPFEHLEN

Barbara Aegler
Ergotherapeutin und Dozentin ZHAW, Mitinhaberin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie

S. 9

«Acht Stunden in derselben Haltung vor dem PC, das nehmen Hände und Arme irgendwann übel.»

Venenleiden S. 5
Dr. Gröchenig stellt verschiedene Wege der Behandlung vor, und gibt Tipps für den richtigen Umgang mit schweren Beinen.

Hallux Valgus S. 6
Dr. Sommer erklärt wie es dazu kommt und welche Behandlungsmethoden sich bewährt haben.

SEITE 8

Edith Dürrenberger
Zentralpräsidentin des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV

MEDIA PLANET
We make our readers succeed!

SCHÖNE HÄNDE UND GESUNDE FÜSSE
ERSTE AUSGABE, SEPTEMBER 2013

Managing Director: Fredrik Colfach
Produktions- und Redaktionsleitung: Michael Müller
Layout und Bildbearbeitung: Daniel Stauffer

Project Manager: Philipp Kemmler
Tel.: +41 (0)43 540 73 06
E-Mail: philipp.kemmler@mediaplanet.com

Distribution: Tages-Anzeiger
Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG

Kontakt bei Mediaplanet: Philipp Oehler
Tel.: +41 (0)43 540 73 04
E-Mail: philipp.oehler@mediaplanet.com

Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter:

www.facebook.com/MediaplanetSwitzerland
www.twitter.com/MediaplanetCH

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform, um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

ANZEIGE

ONLY THE BEST IS GOOD ENOUGH FOR YOUR SKIN

DR. FUCHS & YOUR SKINTEAM

Dr. med. D. Fuchs & Partners
FHM Dermatologie · Haut- und Laserzentrum
Laternengasse 4 · 8001 Zürich
0041 43 268 06 06 · www.hautdoktor.ch

PUBLIREPORTAGE

Meine Arthrose hat mein Leben verändert – und ich meine Arthrose

Ein Erfahrungsbericht von R. Baer, ein Patient, der seit 25 Jahren an einer starken Kniearthrose leidet und dank seiner spezifischen Ernährung und seines Sportprogramms die Beweglichkeit beibehält.

Der Unfall passierte vor rund 28 Jahren beim Fussballspiel. Ich war damals 18 Jahre jung und hatte meine Kreuz- und Aussenbänder gerissen. Ich wurde umgehend operiert. Eine Woche später bekam ich starke Fieberschübe und die Ärzte diagnostizierten, dass ich eine Infektion (Staphylokokken-Bakterien) im operierten Knie habe. Diese operierten erneut und reinigten mein Knie – leider erfolglos. Die Infektion verblieb für insgesamt 6 Monate im Knie. Ich bekam starke Antibiotika und ich wurde 6 weitere male operiert. Am Ende hatte ich Glück im Unglück und die Infektion wurde besiegt.

Meine Arthrose (Verlust von Knorpelgewebe) wurde dann zwei Jahre später diagnostiziert, da ich beim Rennen brennende Schmerzen kriegte und das Knie plötzlich stark anschwoll. Ich fragte meinen Arzt was ich gegen meine Arthrose tun könne? Dieser antwortete, dass sich mein Knorpel aufgrund der Infektion im ganzen Gelenk rasch abbaue, dass sich eine Arthrose nicht heilen liesse und dass ich eines Tages ein künstliches Gelenk einsetzen müsse; dies sei aber mit 20Jahren noch viel zu früh.

Während meines Studiums begann ich mich dann intensiv mit dem Knorpelgewebe auseinander zu setzen. Der Knorpel ist Teil der extrazellulären Matrix (ECM) oder des Bindegewebes und wird aus bestimmten Bausteinen (Aminosäuren, Sulfaten, Proteoglykanen, spezifischen Vitaminen und Mineralstoffen) hergestellt und benötigt genügend Ernährung über die Synovialflüssigkeit.

Aus diesem Grund entwickelte ich mit einem Lebensmittelingenieur und einer Schweizer Unternehmung ein Produkt als Nahrungsergänzung, welches speziell den Knorpel sowie auch die gesamte extrazelluläre Matrix ernähren soll. Dieses Produkt enthält alle wichtigen Bausteine des Knorpels und hemmt auch mit natürlichen Antioxidantien (Hagebutte, Melonen, Edelweiss, Enzian), Vitaminen und Mineralstoffen sogenannte «freie Radikale», welche das Gewebe entzünden und schädigen.

Ich nehme mein Produkt unterschiedlich häufig ein, meistens genügen mir 2–3 Tagesportionen in der Woche, so dass ich keine Schwellungen oder Schmerzen habe.

Heute, 28 Jahre nach meinem Unfall habe ich immer noch meine volle Beweglichkeit im linken Knie, kann Rad und Ski fahren, mache Langlauf, Nordic Walking und Schwimme regelmässig.

Mein Arzt ist jeweils erstaunt, wenn er auf mein Röntgenbild schaut und feststellt, wie stabil die Entwicklung ist und wie wenig Schmerzen und Schwellungen ich vergleichsweise habe. Ich bin überzeugt, dass meine «Knorpelernährung» sowie das gezielte Muskeltraining meinem Knie stark geholfen haben und auch meinen noch gesunden Gelenken helfen.

Mit diesem Erfahrungsbericht möchte ich allen Arthrose-Patienten Mut machen, ihre Ernährung und sportlichen Aktivitäten anzupassen, damit auch sie ein künstliches Gelenk möglichst lange hinauszögern können.

Kontakt: infobaer@bluewin.ch

Werbung

ExtraCellMatrix – ECM

Die komplette Formulierung für

GELENKE und HAUT

Erhältlich in Apotheken und Drogerien mit Pharmacode 537 67 44
oder bei www.swiss-alp-health.ch, Tel. 021 711 33 11

Nahrungsergänzungsmittel für Knorpel, Bänder, Sehnen und straffe Haut mit hochdosiertem, niedermolekularem Kollagenhydrolysat, Glukosaminsulfat, Chondroïtinsulfat, L-Lysin, L-Methionin, L-Threonin, Antioxidantien (Hagebutte, Melonenpulver-Extramel®, Edelweiss, Enzian) Vitamin C, E, D, Mangan, Kupfer und Chrom. Monatspackung mit 30 Beuteln

Beim Kauf einer Monatspackung ExtraCellMatrix – ECM
erhalten Sie gratis 3 Tagesportionen (Karte in jeder Packung)

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Gut zu Fuss –

dank kompetenter Fussbehandlung

Ihre Podologin / Ihr Podologe weiss Rat

www.podologie.ch

NEWS

TIPP 1
FLEXIBLES SCHUHWERK

«JE GRÖSSER DER BAUCH WURDE, UMSO MEHR GING ICH ZUR FUSSPFLEGE.»

Christina Surer ist Model, Moderatorin, Rennfahrerin, Psoriasis-Botschafterin und seit Februar glückliches Mami. Die vielseitig engagierte Powerfrau weiss nur zu gut, wie sich strapazierte Gliedmassen anfühlen. Doch die Erfahrung hat sie gelehrt, wie wichtig gesunde Hände, Beine und Füsse sind und wie sie am besten darauf Acht geben kann.

Sie sind seit Jahren Botschafterin für die Hautkrankheit Psoriasis. Wie kam es dazu?
Erst wunderte ich mich über die Anfrage, da ich glücklicherweise selbst nicht von dieser Krankheit betroffen bin. Ich kenne Psoriasis-Patienten und ihre Probleme noch von meinem früheren Beruf als Medizinische Praxisassistentin. Als ich in persönlichen Gesprächen mit Betroffenen merkte, wie sehr ich diesen Menschen helfen kann, indem ich mit meinem Namen auf dieses Tabu-Thema aufmerksam mache, habe ich sofort zugesagt. Es geht darum, dass es jeden Menschen jederzeit treffen kann und darum, den Leuten klar zu machen, dass Psoriasis nicht ansteckend ist.

Welchen Stellenwert hat für Sie die Pflege Ihrer Hände und Füsse?
Gepflegte Hände und Füsse sind die Visitenkarte eines Menschen und mir persönlich sehr wichtig.

Im Februar dieses Jahres sind Sie Mutter geworden. Nachträglich herzliche Gratulation! Konnten Sie im Hinblick auf das neue Familienglück Ihre vielen Engagements etwas reduzieren?
Vielen Dank! Ja, ich musste und ich wollte einen Gang runterschalten. Diese Zeit ist für mich und mein Baby sehr wichtig und ich geniesse es sehr. Ich weiss nicht, wie Mütter das machen, die schon kurz nach der Geburt wieder arbeiten müssen. Mir würde es das Herz zerreissen, mein Kind jetzt schon regelmässig abgeben zu müssen und die vielen Fortschritte zu verpassen, die meine Tochter in dieser Zeit macht. Auch ohne meine Arbeit habe ich einen extrem ausgefüllten Tag und falle abends oft müde – aber sehr glücklich – ins Bett.

Christina Tomczyk-Surer
Model, Moderatorin, Rennfahrerin und Schweizer Psoriasis-Botschafterin

Welchen Einfluss hatten Schwangerschaft und Geburt auf das Befinden und die Pflege Ihrer Hände und Füsse?
Ein Baby zu bekommen ist Höchstleistung. Schwangerschaft, Geburt und auch Mamisein sind eine extreme Umstellung für Körper und Geist. Während der Schwangerschaft musste ich noch mehr auf meinen Körper schauen. Speziell die Beine waren durch das zusätzliche Gewicht stärker belastet. Ich ging zwar schon immer regelmässig zur Fusspflege, in der Schwangerschaft dann aber noch öfter. Besonders als der Bauch immer grösser wurde und ich meine Füsse nicht mehr sehen konnte.

Als vielseitig engagierte Person sind Sie sicher viel auf den Beinen und gerade auf Events auch bei hohen Absätzen. Was hilft Ihnen gegen müde und schmerzende Füsse?
Die Schuhe oft wechseln. Zum Autofahren ziehe ich immer flache Schuhe an. Für den roten Teppich wechsle ich dann auf High Heels. Komme ich nach Hause, muss es dann wieder bequem sein. Bei Schuhen achte ich auf die Qualität und gebe dementsprechend auch gerne mal etwas mehr Geld aus.

> «Zum Autofahren ziehe ich immer flache Schuhe an. Für den roten Teppich wechsle ich dann auf High Heels.»

Sie sind viel auf Reisen. Was ist Ihr Tipp gegen schwere Beine durch langes Sitzen?
Bequeme Kleidung und Schuhe. Bin ich mit dem Auto unterwegs, achte ich auf die richtige Sitzposition oder halte mal an und laufe ein paar Schritte. Auf Langstreckenflügen trage ich leichte Stützstrümpfe, trinke viel Wasser und bewege die Beine. Am Zielort angekommen, bringen Spaziergänge oder Jogging meinen Kreislauf wieder in Schwung.

Welchen Pflegetipp können Sie vielleicht gerade Müttern mitgeben?
Besonders während und nach der Schwangerschaft sollte man noch mehr auf sich achten als sonst, auch wenn dies nicht immer einfach ist. Als frischgebackenes Mami hat man nur noch das Baby im Kopf, schläft dauernd zu wenig und hat keine Zeit mehr übrig für anderes. Deshalb habe ich mir vor dem Geburtstermin noch einmal ein komplettes Beautyprogramm gegönnt und mich mit Friseur, Kosmetik, Fusspflege und Massage verwöhnen lassen. Vielleicht hat man auch eine liebe Oma, die hin und wieder ein paar Stunden auf das Baby aufpasst, damit man sich selber etwas Gutes tun kann.

CATHERINA BERNASCHINA
redaktion.ch@mediaplanet.com

SCHÖNE HÄNDE UND FÜSSE GEHÖREN ZUM BERUF
Daher darf die richtige Pflege speziell in der kalten Jahreszeit nicht zu kurz kommen.
FOTO: PABLO WÜNSCH BLANCO

PUBLIREPORTAGE

Lueg dine Händ!

Prominente setzen mit der Rheumaliga ein Zeichen für gesunde Hände

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Wenn sie schmerzen, ist der Alltag beschwerlich: Die Hände sind unser wichtigstes Werkzeug, bei der Arbeit wie im privaten Leben. Darum lanciert die Rheumaliga Schweiz die nationale Sensibilisierungskampagne «Lueg dine Händ!» – und erhält prominente Unterstützung von Ariella Käslin, Sabina Schneebeli, Marco Wölfli, Meta Hiltebrand, Bea Petri und Nils Althaus.

Rheuma ist in der Schweiz die Volkskrankheit Nummer 1, jeder fünfte Einwohner ist davon betroffen. Besonders rheumatische Erkrankungen in den Händen und Fingern sind nicht nur äusserst schmerzhaft, sondern schränken das alltägliche Leben stark ein. Die Rheumaliga Schweiz richtet ihren Fokus 2013 daher auf schmerzende Hände und lanciert die schweizweite Sensibilisierungskampagne «Lueg dine Händ!».

«Ich liebe meine Hände»
Herzstück der Kampagne ist eine Fotoserie von sechs prominenten Persönlichkeiten, die 2013 als offizielle Rheumaliga-Ambassadoren auftreten. Alle sechs sind sich bewusst, wie wertvoll ihre Hände für den beruflichen Erfolg sind – als Symbol dafür tragen sie auf den Kampagnenbildern einen roten Handschuh: Vizeweltmeisterin im Kunstturnen Ariella Käslin, Schauspielerin Sabina Schneebeli, Fussball Nationalmannschafts-Goalie Marco Wölfli, Starköchin Meta Hiltebrand, Visagistin und Unternehmerin des Jahres 2012/13 Bea Petri sowie Schauspieler und Musiker Nils Althaus. Dieser bringt sein Engagement auf den Punkt: «Mein Mundwerk setzt die Pointen, aber meine Hände geben den Ton an – mit der Gitarre.» Und Ariella Käslin bekräftigt: «Ich liebe meine Hände. Sie verbinden Leistung und Eleganz.»

Handschmerzen sind ein Warnsignal – Lueg dine Händ!
Die Kampagne sensibilisiert die Öffentlichkeit und gibt Betroffenen wertvolle Tipps. Anstatt bei Handschmerzen auf die Zähne zu beissen, lohnt es sich, gelenkschonende Verhaltensweisen zu lernen – und vor allem die Beschwerden frühzeitig medizinisch abklären zu lassen. Bleibende Schäden werden so verhindert. Die Rheumaliga zeigt Präventionsmassnahmen, Handlungsmöglichkeiten sowie Entscheidungshilfen auf. Mehr Informationen auf:
www.rheumaliga.ch.

Weitere Auskünfte
Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00 | m.siber@rheumaliga.ch

Venenleiden – was hilft?

Venenleiden – eine krankhafte Veränderung der Beinvenen aufgrund von venösen Zirkulationsstörungen – ist fast schon eine Volkskrankheit. Statistisch gesehen leidet jede zweite Frau an Krampfadern. Medizinisch betrachtet, findet sich bei etwa 15% der Menschen ein behandlungsbedürftiges Venenleiden. Wir haben beim Facharzt nachgefragt, welche Präventivmassnahmen und Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Dr. Gröchenig, wer gehört zur Risikogruppe für Krampfadern?
Frauen sind tendenziell häufiger betroffen als Männer. Das hat mit hormonellen Unterschieden zu tun. Schwangerschaften sind ein häufiger Trigger für die Entstehung von Krampfadern. Unter Umständen kommt noch eine familiäre Belastung hinzu. Wenn ein Elternteil Krampfadern hat, dann haben die Kinder ein 50-prozentiges Risiko, ebenfalls welche zu bekommen.

Anhand welcher Symptome macht sich ein Venenleiden eventuell schon früher bemerkbar?
Die wichtigsten Symptome sind Schweregefühl der Beine und eine gegen Abend zunehmende Beinschwellung. Später kommen Missempfindungen wie Juckreiz oder unruhige Beine hinzu. In fortgeschrittenen Stadien klagen viele Patienten über nächtliche Wadenkrämpfe.

Werden Krampfadern von Betroffenen eher als medizinisches oder ästhetisches Problem wahrgenommen?
Zu Beginn besteht für gewöhnlich ein kosmetisches Problem. Meist sind es kleinere Besenreisservarizen, die subjektiv stören, aber keine Symptome verursachen. Später, wenn die erwähnten Symptome auftreten, rückt zunehmend das medizinische Problem in den Vordergrund.

Dr. med. Ernst Gröchenig
Facharzt FMH für Angiologie, Chefarzt Abteilung Angiologie, Kantonsspital Aarau

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?
In den letzten Jahren haben sich viele neue Therapiemöglichkeiten alternativ zur Operation entwickelt. Man kann Krampfadern durch Wärmeenergie wie Laserenergie, Mikrowellenenergie oder Wasserdampf verschliessen. Erstere ist die am meisten verbreitete Alternativmethode zur Chirurgie mit zugleich geringstem Aufwand. Anstelle einer Allgemeinnarkose mit Hautschnitt ist nur eine lokale Betäubung mit einem kleinen Nadelstich erforderlich. Nach dem Eingriff ist man sofort wieder mobil und das Infektions-, Narkose- und Thromboserisiko ist vergleichsweise deutlich kleiner.

Wo sehen Sie Trends im Bereich der Venenbehandlung?
Die Trends gehen klar in Richtung minimal-invasiver Eingriffe und weg von der Chirurgie - das heisst thermische Ablation mit Laser oder Mikrowelle. Neuere Methoden kombinieren eine mechanische Schädigung der Venenwand mit einem rotierenden Messerchen und gleichzeitiger Injektion eines Verödungsmittels. Auch diverse Venen-Klebstoffe kommen auf den Markt. Ganz ohne Chirurgie geht es aber nicht. Vor allem die anspruchsvolleren Fälle bleiben dem Chirurgen.

Wann sollte man einen Spezialisten aufsuchen?
Eine Abklärung beim Spezialisten macht Sinn, wenn Symptome einer chronisch venösen Insuffizienz auftreten. Hautveränderungen am Unterschenkel sind ein Zeichen, dass eine Venenabklärung dringend nötig ist. Andernfalls kann die Haut chronisch geschädigt werden, was das Risiko für offene Beine und schlecht heilende Wunden erhöht.

CATHERINA BERNASCHINA
redaktion.ch@mediaplanet.com

6 TIPPS FÜR GESUNDE BEINE

Viel Bewegung und Sport
1 Halten Sie Ihre Beine in Bewegung durch Fusswippen und -kreisen, Kniebeugen, Treppensteigen oder Ausdauersportarten wie Schwimmen, Velofahren, Joggen sowie Nordic Walking. Als Merksatz gilt die sogenannte 3-S, 3L-Regel: Stehen und Sitzen ist schlecht, lieber Laufen und Liegen.

Gesunde Ernährung und Gewichtsnormalisierung
2 Ein ungesunder Lebensstil kann die Venen belasten. Zu den Risikofaktoren zählen nebst Bewegungsmangel auch Übergewicht sowie ballaststoffarme Nahrung. Essen Sie daher nicht zu viel und nicht zu fettig. Bevorzugen Sie vollwertige und faserreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse.

Viel Flüssigkeit Trinken
3 Am besten Wasser. Meiden Sie Kaffee und Alkohol, da diese die Gefässe weiten und entwässernd wirken.

Kompressionsstrümpfe
4 Tragen Sie bei Neigung zu Krampfadern sowie bei bereits vorhandenen Krampfadern Kompressionsstrümpfe. Vor allem Risikopatienten wie Schwangere sollten sich diese Massnahme zu Herzen nehmen.

Im Flugzeug
5 Auf Flugreisen empfehlen sich für Gefährdete Kompressionsstrümpfe, die bis zum Knie reichen. Stehen Sie wenn möglich alle 30 Minuten auf und gehen Sie den Gang rauf und runter.

Wechselduschen
6 Kalt-Warm-Wechselduschen trainieren die Gefässe und beugen Krampfadern vor. Machen Sie möglichst oft kalte Beingüsse, kalte Waschungen und Wassertreten.

ANZEIGE

Seechirurgie
Ihr chirurgisches Kompetenzzentrum am Zürichsee

Praxiscenter Seechirurgie
ambulante und stationäre Operationen
(Operationen in der Praxis und verschiedenen Spitälern der Region)

Dr. med. Enrico Pöschmann (Facharzt für Chirurgie, Facharzt für Unfallchirurgie)
Chirurgie – Unfallchirurgie – Sportmedizin – Notfallmedizin – Ultraschall-/Röntgendiagnostik
(Auswahl des Angebotes – Fragen Sie nach und lassen Sie sich persönlich beraten!)

- **Komplexe Handchirurgie –**
  Karpaltunnelsyndrom, Dupuytren, Spickfinger, Handgelenksspiegelung (Arthroskopie), Sehnennähte und Sehnenersatzoperationen... (Operationen auch in Teilnarkose in der Praxis)
- **Unfall- und Gelenkchirurgie (Verfügbarkeit auch im Notfall)**
  unter besonderer Berücksichtigung modernster minimalinvasiver biologischer Operationsmethoden und im Bezug auf Gelenkersatzoperationen (Prothesen) in enger Kooperation mit namhaften Orthopäden
- **Minimalinvasive Chirurgie (Schlüssellochchirurgie) des Bauches –**
  Gallenblasenoperationen, Leisten- und Nabelbruchoperationen (siehe auch www.hernienzentrum.ch), Dick- und Dünndarmoperationen, Entfernung des Blinddarms

Bei uns stehen Sie als Patient, als Mensch im Mittelpunkt!

Schnelle Hilfe und qualifizierte Behandlung zum Beispiel auch mit neuen biologischen und minimalinvasiven Operationsmethoden (kleine Narben, geringere Belastung für den Körper und schnellere Heilung) gewährleisten Ihnen den Benefit der modernen Medizin ganz nah bei Ihnen.

Zudem sind wir mit verschiedenen Spezialisten in der Schweiz und im Ausland vernetzt und können Ihnen somit eine qualifizierte Beratung, Abklärung und ein breit abgestütztes Behandlungskonzept anbieten. Auch bei Unsicherheit Ihrerseits bezüglich einer laufenden oder geplanten Therapie und bei Wunsch nach einer Zweitmeinung vom Spezialisten können wir helfen.

Kirchbodenstrasse 72 | CH-8800 Thalwil | Tel.: 044 720 8811 | FAX.: 044 722 1911 | mail: info@seechirurgie.ch | www.seechirurgie.ch | www.hernienzentrum.ch

(Sprechstunden nach Vereinbarung in Thalwil und ggf. auch im MedicalCenter Kilchberg. | Verfügbarkeit im Notfall: 079 534 13 43)

NEWS

UNSCHÖN UND SCHMERZHAFT
Unsere Füsse sind sehr flexibel, aber sie verformen sich bei falscher Belastung über die Jahre.
FOTO: ZVG

Hallux valgus – der Klassiker unter den Fussleiden

Frage: Was tun, wenn die grosse Zehe ausweicht und sich am Grundgelenk aussen ein schmerzhafter Ballen bildet?
Antwort: Physiotherapie und Spezialschuhe können helfen. Oft ist die Operation aber unumgänglich.

Die Füsse tragen uns durchs Leben. Erst, wenn sie uns ihren Dienst verweigern oder von Schmerzen geplagt werden, stellen wir fest, wie wichtig sie für uns sind. Viele Redewendungen zeigen die Bedeutung der Füsse auf: Auf eigenen Füssen stehen, sicher auftreten, standhaft sein, einen grossen Schritt vorwärts tun.

Dr. med. Christian Sommer
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Spezialist für Fusschirurgie

Der Fuss braucht Bewegung zur Erhaltung seiner Funktionstüchtigkeit. Probleme am Fuss haben Auswirkungen auf den ganzen Bewegungsapparat und umgekehrt. Rekonstruktive Massnahmen am Fuss sind äusserst vielfältig. Sie umfassen neben Eingriffen am Knochen auch anspruchsvolle Weichteileingriffe am Kapsel-Band-Apparat, an den Sehnen oder an den Nerven.

Häufig bei Frauen über 50

Die häufigste und (vorallem bei Damen) bekannteste Vorfussdeformität ist der Hallux valgus, umgangssprachlich schlicht «Hallux» genannt. Die Grosszehe weicht zu den übrigen Zehen hin ab, während das Grundgelenk nach aussen gedrückt wird. Es bildet sich ein schmerzhafter Ballen. Eine leichte Ballenbildung kann manchmal massive Schmerzen verursachen, während eindrückliche Deformitäten völlig schmerzfrei sein können. Auch die Kleinzehen bleiben nicht verschont: sie werden zur Seite gedrückt.

Der Hallux valgus kommt in jedem Alter vor, vorwiegend jedoch bei Frauen nach dem 50. Lebensjahr. Familiäre Veranlagung, hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft, Menopause) und massive Überbeanspruchung (Ballett) spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung des Hallux valgus. Mit engen, hochhackigen Schuhen wird seine Entstehung lediglich beschleunigt. Viele Patientinnen leiden aber unter einem schmerzhaften Hallux, ohne je einen «ungesunden» Schuh getragen zu haben. Highheels dürfen also für entsprechende Gelegenheiten ohne schlechtes Gewissen getragen werden.

Minimaler Schnitt, blutungsfreie OP

Ein beginnender Hallux valgus ist einer konservativen Therapie (etwa Physiotherapie, Muskelkräftigung) zugänglich. Auch Polsterungen, Einlagen, Spezialschuhe etc. können nützlich sein. Wenn all dies nicht mehr hilft, wird der Gang zum Fusschirurgen unumgänglich. Das Ziel der Hallux-Operation ist die vollständige Schmerzbefreiung durch Formkorrektur des Vorfusses. Neben der Wiederherstellung von Funktion und Form soll auch Wert auf ein ansprechendes ästhetisches Resultat gelegt werden. Mit einer minimalen Schnittführung und einer gewebeschonenden, blutungsfreien Operationstechnik können sehr schöne Resultate erzielt werden. Nach der Operation muss sich das Gewebe zuerst erholen und verheilen. Während dieser Zeit wird ein Spezialschuh angepasst, der das Gehen ohne Stöcke und mit voller Belastung erlaubt. Erst wenn der Fuss in seiner neuen Form «gehen» gelernt hat, können sportliche Aktivitäten wieder in Angriff genommen und alle Schuharten getragen werden. Generell darf bei der Halluxoperation von einem risikoarmen und wenig belastenden Eingriff gesprochen werden.

MARC HÄUSERMANN
redaktion.ch@mediaplaneter.com

Schön zu Fuss

Seit der Mensch aufrecht geht, sorgen nur seine beiden Füsse für die Bodenhaftung. Die untersten Körperteile verdienen deshalb ganz besonders gute Pflege, um nicht nur gesund, sondern auch schön zu bleiben.

Unsere Vorfahren lernten den aufrechten Gang und belasteten damit ihre Füsse. Diese Überbleibsel aus vierhändigen Zeiten sind erstaunlich sensibel, wenn man bedenkt, welch tragende Rolle ihnen zukommt. Die Füsse sind die einzigen Bindeglieder des Menschen zum Boden. Die gesamte Bodenhaftung und die gesamte Last des Körpers ruhen auf ihnen. Trotzdem werden sie oft durch falsches Schuhwerk und zu wenig Pflege geplagt.

Kein Wunder, dass Füsse oft Probleme verursachen. Die zarte Haut wehrt sich gegen die Überbeanspruchung durch Verhärtung. Hornhaut ist nicht nur unschön, sondern reisst auch manchmal, und in den Schrunden siedelnde Bakterien verursachen Entzündungen. Wer den Füssen die ihnen gebührende Behandlung gönnt, pflegt das Gehwerkzeug, das uns zuverlässig durchs Leben trägt. Der erste Schritt eines Kindes ist immer wieder ein Wunder der Natur und wird zu Recht als Ereignis gefeiert. Die zarten Babyfüsschen sind ein Symbol für die Verletzlichkeit eines Kindes, das unserer Obhut anvertraut ist. Diese Zartheit gilt es zu bewahren, durch frühes Eincremen und richtige Schuhe.

Fusspflege ist wichtig

Warzen, Hühneraugen und andere Gebresten machen das Gehen und damit das Leben schwer. Sie gehören unbedingt in fachliche Behandlung. Am besten wäre es, sich jeden Monat eine Pédicure zu leisten. Aufn jeden Fall aber mögen die Füsse das tägliche Wechseln von Socken oder Strümpfen, regelmässige warme Sprudelbäder, das Wegraspeln der harten Haut, die mustergültige Pflege der Zehennägel und das tägliche Eincremen mit einer speziellen Salbe. So werden die harmloseren Probleme verhindert, und übelriechende Immissionen der Umwelt durch unbepflegte Füsse können gar nicht erst entstehen. Strukturelle Verformungen müssen allerdings orthopädisch behandelt werden.

GISELA BLAU
redaktion.ch@mediaplaneter.com

Dr. med. Nikolaus Linde
Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und Phlebologie

LASERTHERAPIE

Krampfadern erfolgreich behandeln – ambulant mit neuer Technologie

Krampfadern führen nicht nur zu Störungen und Beschwerden im venösen Blutkreislauf, sondern sind auch für das Auge keine Zier. Verschiedene Therapiemethoden können diese unbeliebten Krampfadern erfolgreich beseitigen.

Wenn regulär funktionierende Venen zu ausgeprägten Krampfadern werden, führen sie zu typischen Beschwerden wie Stauungen, Venenentzündungen und -thrombosen. Der medizinische Begriff für Krampfadern lautet «Varizen» oder insuffiziente Venen. Die Aufgabe der Venen besteht darin, das Blut aus den Körperregionen und den Körpergeweben zum Herz zurückzuführen. Verschiedene Therapiemethoden können diese auch für das Auge unerfreulichen Krampfadern erfolgreich beseitigen.

Standardmethoden versus neue Technologien

Zur Standardmethode gehört neben der Kompressionstherapie (Gummistrümpfe und Verbände) auch die chirurgische Entfernung von grossen Krampfadern. Diese Operationstechnik, die meistens unter Teil- und Vollnarkose durchgeführt wird, Sie erfordert allerdings einen 1- bis 2-tägigen Krankenhausaufenthalt und eine Erholungszeit von rund 2 bis 3 Wochen.

Ein neues, sanftes Laserverfahren ersetzt diese Operation. Dabei wird minimal-invasiv und ohne dass ein grösserer Schnitt notwendig wäre, eine Sonde in die Vene hineingeschoben. An deren Spitze wird mit Hilfe von Laserlicht oder Radiowellenenergie Hitze erzeugt. Diese Hitze bewirkt eine Schrumpfung der Vene. Der Schrumpfungsprozess ist vergleichbar mit einem Braten, der im Backofen schrumpft oder einer Röhrennudel, die man an der Luft trocknen lässt und sodann schrumpft. Durch die Laserbehandlung wird das erkrankte Venenstück und die Funktionsstörung für immer ausgeschaltet. Die Lasermethode hat den Vorteil, dass die Behandlung nicht im Spital, sondern in der Arztpraxis unter lokaler Betäubung durchgeführt werden kann. Der Patient kann sofort nach dem Eingriff nach Hause. Es gibt kaum Narben, keine Fäden und das kosmetische Ergebnis ist exzellent.

Prävention gegen Varizen

Ein Hauptgrund für die Entstehung oder Verschlechterung eines Venenleidens ist der Bewegungsmangel. Grundsätzlich werden alle Sportarten empfohlen, die die Muskulatur am Bein kräftigen und den venösen Rückfluss fördern. Je nach Alter und Verfassung sollte die Bewegungsform ausgewählt werden, die am meisten Spass macht.

SINIKKA JENNI
redaktion.ch@mediaplaneter.com

NEWS

TIPP 2
RICHTIGE PFLEGE ALS KÄLTESCHUTZ

Raue Winterhaut ade

HÄNDE UND FÜSSE IM WINTER
In der kalten Jahreszeit trocknet unsere Haut aus und sie wird schuppig. Daher ist eine spezielle Pflege notwendig um Folgeschäden zu vermeiden.
FOTO: CORBIS

■ **Frage:** Weshalb sind unsere Hände und Füsse bei kälteren Temperaturen auf mehr Pflege angewiesen?
■ **Antwort:** Kälte stresst unsere Haut und lässt sie austrocknen. Für die Regeneration des Hautschutzmantels helfen feuchtigkeitsspendende und fettreiche Cremes.

Während man im Sommer die Hände und Füsse auch aus ästhetischen Gründen gerne hegt und pflegt, geht in den kälteren Jahreszeiten die Hautpflege leicht vergessen. Dabei braucht unsere Haut gerade bei tieferen Temperaturen mehr Pflege, da die Umgebungsluft trockener ist und die Hornschicht dadurch mehr Feuchtigkeit verliert. Dazu kommt, dass die Talgdrüsen bei Kälte weniger hauteigene Fette produzieren. Trockene Haut ist für Betroffene oft ein echtes Problem. Die Haut spannt, schuppt und juckt. Das natürliche Hautgleichgewicht und die Barrierefunktion sind gestört. Über Risse können Schadstoffe in die Haut gelangen und bei hautempfindlichen Menschen zu Entzündungen Ekzemen führen oder sogar Allergien auslösen.

Eine Extraportion Fett und Feuchtigkeit

Mit der richtigen Hautpflege kann man den Fett- und Wasserhaushalt für den Eigenschutz der Haut intakt halten beziehungsweise reparieren. Um Feuchtigkeit in der Haut zu binden, sollten Winterpflegen Feuchthaltefaktoren wie Glycerin oder Harnstoff enthalten. Der mittlerweile synthetisch hergestellte Harnstoff Urea wird häufig in Verbindung mit beanspruchten, rauen Füssen eingesetzt. Auch die Vitamine C und E wirken unterstützend gegen trockene Stellen. Sie aktivieren den Erneuerungsprozess der Hautzellen.

Gute Hautpflegeprodukte sollten im Winter grundsätzlich fetthaltiger sein als im Sommer. Denn Hautöle oder fettreiche Kälteschutzcremes bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut. Sie halten die Kälte ab und verhindern das übermässige Verdunsten von Hautfeuchtigkeit. Ideal sind wasserabweisende Wasser-in-Öl-Emulsionen. Pflegecremes wirken übrigens besonders gut, wenn sie über Nacht, in Baumwollhandschuhe oder -socken verpackt, einziehen können.

CATHERINA BERNASCHINA
redaktion.ch@mediaplanet.com

! Lesen Sie mehr im Internet:
www.derma.ch
www.hautdoktor.ch
www.leben-mit-psoriasis.ch

ANZEIGE

promed

30 Jahre Erfahrung
★
Spezialschuhe für Therapie, Rehabilitation und postoperativen Versorgung
★
Diabetiker geeignet
★
Großes Schuhsortiment
★
Wir beraten Sie gerne!

SaniCabrio DXL
Art.: 510130

GentleWalk High
Art.: 510341

SaniSoft
Art.: 521110

TheraMed D1
Art.: 510160

✓ Druckfreie, ideale Passform
✓ Straßentaugliche Laufsohle
✓ Auswechselbares Fußbett
✓ Atmungsaktiv

Promed GmbH · Lindenweg 11 · D-82490 Farchant · Tel.: +49 (0)8821/9621-0
Fax: +49 (0)8821/9621-0 · info@promed.de · www.promed.de

Wir machen Ihre Füsse winterfest!
Urea

Erhältlich bei:

Podovita AG
Gerhardstrasse 1
8003 Zürich
044 461 37 76

Demut Podologie
General Wille-Strasse 21
8002 Zürich
044 201 52 52

Sigrun Hangartner Fusspflege
Jacob Burckhardt-Strasse 10
8049 Zürich
044 341 98 38

Urea 10% Foot Cream, 100 ml
Die ultimative Feuchtigkeitspflege für sehr trockene Füsse. Enthält: Provitamin B5, Saccharide Isomerate, Allantoin

Urea 40% Chapped Skin Cream, 50 ml
Reduziert Hornhaut mithilfe von Fruchtsäuren, enthält: 40% Urea, Panthenol, Bienenwachs, Salbei

LCN for you

Oder bestellen Sie online unter
www.lcnforyou.ch

Auch in weiteren Podologie- und Fusspflegestudios in der ganzen Schweiz erhältlich. Fragen Sie uns unter info@lcnforyou.ch an, wir geben Ihnen gerne Auskunft über nahegelegene Studios.

EXPERTENMEINUNG

Gesunde Füsse sind Lebensqualität im wörtlichen Sinn. Sie tragen unseren Körper durch den Alltag und unter schwierigsten Bedingungen, sind täglich grössten Belastungen ausgesetzt. Damit sie dies ein Leben lang ertragen können, dafür sorgen Podologinnen und Podologen – medizinisch kompetent und professionell.

Gut zu Fuss – Podologie sei Dank

Wer sich einmal auf einer langen Wanderung eine Blase an den Füssen zugezogen hat, weiss, wie belastend schmerzende Füsse sein können. Wer aber von übermässiger Hornhaut, eingewachsenen oder verdickten Zehennägeln, Druckstellen oder gar einem Hühnerauge (Clavus) geplagt wird, kann im Alltag unter massiven und äusserst schmerzhaften Einschränkungen leiden. Hier setzt die medizinische Fusspflege an, die neben der Behandlung von Beschwerden auch therapeutische Massagen und die individuelle Beratung für eine anhaltende Fussgesundheit beinhaltet.

Wichtiger Pfeiler der Volksgesundheit

Schon die alten Ägypter vor rund 4500 Jahren kannten die heilsame, therapeutische, aber auch wohltuende Wirkung der Fusspflege. Und durch alle Epochen hindurch bis heute wussten und wissen es die Menschen zu schätzen, auf gesunden Füssen gehen zu können. Die Podologie, wie wir sie heute kennen, hat sich deshalb als wichtiger Bestandteil eines funktionierenden Gesundheitswesens etabliert. So benötigen Podologinnen und Podologen in der Schweiz eine Berufsausübungsbewilligung der jeweiligen kantonalen Gesundheitsbehörde. Dies nicht zufällig, denn erst eine medizinisch kompetente und professionelle Behandlung von Fussbeschwerden garantiert, dass die Füsse als wichtigster und komplexester Bewegungsapparat im menschlichen Körper optimal funktionieren.

Nach einer eingehenden Anamnese, wie wir sie auch von der Medizin her kennen, berät und behandelt die Podologin oder der Podologe ein breites Spektrum an Fussbeschwerden. Dies sind Veränderungen oder Erkrankungen wie eingewachsene oder verdickte Zehennägel, Nagelpilze, übermässige Hornhaut oder Schwielen und Hühneraugen (Clavi), die fachgerecht entfernt werden. Darüber hinaus werden Methoden wie Orthonyxie (spezielle Spangentechnik bei eingewachsenen Nägeln), Verbands- und Orthesentechnik (für Zehenkorrektur und Druckentlastung) sowie Nagelprothetik (künstlicher Nagelersatz) angewandt. Therapeutische Fuss- und Unterschenkelmassagen ergänzen die Behandlung zur Steigerung des Wohlbefindens.

Ein wachsendes Tätigkeitsfeld bildet für die Podologinnen und Podologen die Behandlung des diabetischen Fusssyndroms (DFS), das häufig bei Zuckerkranken (Diabetes Typ 2) auftritt, sowie von Rheumapatienten und Patienten mit Durchblutungsstörungen arterieller oder venöser Art.

Vollzeit-Berufslehre und Höhere Fachschule

Den Beruf der Podologin und des Podologen gibt es in der Schweiz schon seit über 80 Jahren. Seit 2005 ist mit einem eidgenössisch anerkannten Titel offiziell im Schweizerischen Berufsbildungssystem vertreten. Ganz dem dualen Bildungssystem verpflichtet, besteht die Ausbildung aus einer dreijährigen Vollzeit-Berufslehre in einem Lehrbetrieb und dem Besuch einer Berufsschule für die berufstheoretische Ausbildung. Abgeschlossen wird die Lehre mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis (EFZ). Dieses ermöglicht es der Podologin und dem Podologen, als Angestellte in einer Podologiepraxis tätig zu sein.

Die Podologie entwickelt sich zusammen mit der Medizin. Der praktischen und theoretischen Weiterbildung wird deshalb ein grosser Stellenwert beigemessen. Seit Herbst 2012 können sich Podologinnen und Podologen mit EFZ in einem dreijährigen, berufsbegleitenden Bildungsgang zur dipl. Podologin HF / zum dipl. Podologen HF weiterbilden. Hier wird im Besonderen auf die Behandlung von Risikopatienten eingegangen; zudem werden die Kompetenzen für die selbstständige Führung einer Praxis erworben. In der Deutschschweiz wird dieser Lehrgang von der Berufs- und Weiterbildung Zofingen (BWZ) in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Podologen-Verband (SPV) angeboten.

WOHLBEFINDEN

«Podologinnen und Podologen sind die erste Adresse für nachhaltige Fussgesundheit.»

Edith Dürrenberger
Zentralpräsidentin des Schweizerischen Podologen-Verbands SPV

Fachleute mit grossem Knowhow

«Für müde Füsse ist jeder Weg zu lang», wusste schon der deutsche Dichter Karl Georg Büchner anfangs des 19. Jahrhunderts. Dies gilt noch mehr, wenn die Füsse schmerzhafte Beschwerden verursachen. Obwohl sich der moderne Mensch immer mehr zum Nicht-Fussgänger zu entwickeln scheint, sind es doch die Füsse, die ihn jeden Tag zu tragen haben. Umso wichtiger ist es, dass diese beiden Stützen des menschlichen Körpers ihre Funktion bestmöglich erfüllen können. Treten hier Probleme auf, ist die Podologin oder der Podologe zweifellos die richtige Adresse, um Heilung oder zumindest Linderung zu erzielen. Als Fachleute mit medizinischer Kompetenz können sie den Patienten die richtige Behandlung anbieten, sie aber auch beraten, sobald weiterführende Behandlungen orthopädischer oder chirurgischer Art angezeigt sind. Da sie auch nachbehandelnde Therapeuten sind, garantieren sie auf jeden Fall eine bestmögliche Betreuung zur Erhaltung einer langfristigen Fussgesundheit – damit bleibt auch der moderne Mensch «gut zu Fuss».

GESUNDHEITSSCHUHE

Wenn der Schuh drückt

Täglich sind unsere Füsse im unermüdlichen Einsatz. Grund genug, ihnen gebührend Sorge zu tragen. Schmerzen am Fuss, die durch angeborene Fehlstellungen oder durch das Tragen von ungesundem Schuhwerk entstehen, können mit Gesundheitsschuhen erfolgreich gelindert werden.

Die häufigste Erkrankung am Fuss ist der sogenannte Hallux valgus. Diese Beschwerden werden weniger durch Veranlagung hervorgerufen als durch das Tragen falschen Schuhwerks. Nicht verwunderlich also, dass rund drei Viertel aller Betroffenen Frauen sind. Spitze Schuhe und zu hohe Absätze können bewirken, dass die Zehen quasi auf Schritt und Tritt nahezu mit dem ganzen Körpergewicht belastet werden. Schmerzhafte Grosszehenballen und ein Einknicken des Zehenknochens zur zweiten Zehe sind die Folgen.

Fehlstellungen des Fusses frühzeitig korrigieren

Wird beispielsweise ein Hallux valgus über Jahre hinweg nicht behandelt, kann sich ein Hallux rigidus bilden. Dabei steift die Grosszehe wegen einer Arthrose am Grosszehengrundgelenk ein. Oft ist es bei dieser Diagnose nicht mehr möglich, ein normales Schuhwerk zu tragen. Auch eine konservative Therapie hilft im fortgeschrittenen Stadium nicht mehr; es bleibt nur noch die Operation. Orthopädische Gesundheitsschuhe und korrigierende Einlagen helfen Fehlentwicklungen vorzubeugen und bei Krankheiten wie Arthritis, Diabetes oder nach Operationen Schmerzen zu lindern. Orthopäden und Sanitätshäuser bieten diese Produkte an und stehen auch beratend zur Seite.

SINIKKA JENNI
redaktion.ch@mediaplanet.com

PUBLIREPORTAGE

ORTHOPÄDIE PODOLOGIE
Malgaroli & Werne Baden · Luzern

Orthopädie Podologie Malgaroli & Werne AG
NEUSTADTHOF, Mellingerstrasse 1, 5400 Baden
Telefon 056 222 35 25, Fax 056 222 35 29

Orthopädie Podologie Schwanen AG
AM SCHWANENPLATZ, Gerbergasse 1/5, 6004 Luzern
Telefon 041 410 11 16, Fax 041 412 01 11

KONZEPT FÜR MEHR MOBILITÄT ***www.orthopodo.ch*** ***info@orthopodo.ch***

Unser Unternehmen, die Swiss Leading Company für Orthopädie-Schuhtechnik und Podologie, leistet einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheitsförderung, indem wir Ihre Bewegungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden fördern sowie erhalten. Zusammen mit der Podologie, welche die medizinische Fusspflege umfasst, haben wir die Möglichkeit, Sie einzigartig und umfassend im Bereich der Füsse zu versorgen.

Unser Leistungskatalog:

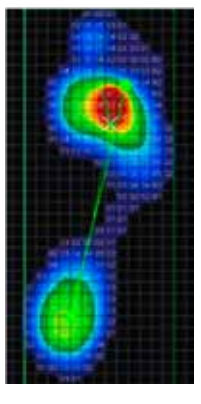
Orthopädie und Sport-Orthopädie
- Orthopädische Einlagen nach Mass
- Fussorthesen/-prothesen
- Orthopädische Schuhe nach Mass
- Orthopädische Serien- und Spezialschuhe für alle Bereiche
- Schuhe für Einlagen
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Gelenk-/Sportbandagen
- Gehhilfen

Lauf- und Ganganalyse
- Druckverteilungsmessung
- Videoanalyse mit Highspeed-Kamera
- Sportschuhtuning und –beratung

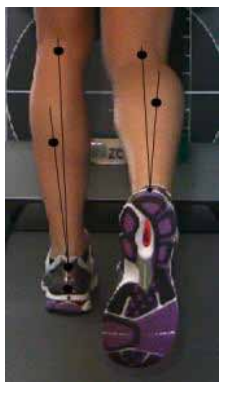
Diabetesversorgung
- Orthopädietechnische Versorgung bei diabetischem Fuss-Syndrom
- Elektronische Fussdruckmessung im Schuh

Podologie
- Podologie / medizinische Fusspflege
- Nagelprothetik / Orthonyxie
- Korrektur- und Druckschutzorthesen
- Fussbehandlung bei Risikopatienten

Die **GANG- und LAUFANALYSE** unterstützt uns bei der Befunderhebung Ihrer Füsse in der Stand- sowie in der Bewegungsphase. Modernste Analysesysteme ermöglichen unseren Biomechanikern und Bewegungswissenschaftlern Ihr Gangbild bzw. Ihren Laufstil zu analysieren. Dadurch kann zielgerichtet nach den Ursachen Ihrer Beschwerden gesucht werden. Diese Daten berücksichtigen wir bei der Fertigung Ihres Produktes (z. B. Einlagen nach Mass). Innovative Konstruktionen erhöhen die Wirkung der Hilfsmittel und können somit der Entlastung von verschiedenen Gelenken im Fuss-, Knie-, Hüft- und Rückenbereich dienen.



Besondere Materialkombinationen sorgen für optimalen Tragekomfort und angenehme Hautverträglichkeit ohne Kompromisse. Für Sportarten wie Wandern, Laufsport, Golfen, Skifahren oder aber auch für Ihre Arbeits- und Freizeitschuhe optimieren wir Ihren Komfort und Ihre Leistungsfähigkeit durch ein auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse abgestimmtes Schuhtuning, damit Sie leichtfüssiger durchs Leben gehen. Gerne beraten wir Sie, wie Sie Ihre Füsse gesund erhalten können und auf was Sie bei der Pflege ihrer Füsse achten müssen.
Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Spezialisten.



NEWS

TIPP 3
DIAGNOSE VOM SPEZIALISTEN

BEI SCHMERZEN ZUM EXPERTEN
Ohne unsere Hände bringen wir nicht viel Zustande, daher ist eine professionelle Behandlung der Hände eigentlich selbstverständlich.
FOTO: CORBIS

Wunderwerk Hand: Ein komplexes und anfälliges System

Frage: Ist eine Operation bei Handproblemen immer die einzige Lösung?
Antwort: Durch eine neue Injektionstherapie kann bei einigen Krankheitsbildern eine Operation vermieden werden.

Solange sie funktionieren, nehmen wir sie kaum wahr: Unsere Hände. Sie sind als unser wichtigstes Werkzeug ständig im Einsatz, meistens über viele Jahre ohne Probleme. Aber sie sind nicht unzerstörbar. «Es handelt sich um ein hochkomplexes Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Sehnen, vergleichbar mit einer hochwertigen feinmechanischen Uhr», erklärt Chirurg und Handspezialist Dr. Enrico Pöschmann. Leider hätten die meisten Menschen für ihre Hände kein grosses Bewusstsein. «Auf eine teure Uhr passen sie meistens besser auf.»

Dr. med. Enrico Pöschmann
Spezialist für Handchirurgie, Facharzt für Chirurgie und Facharzt für Unfallchirurgie im Kompetenzzentrum Seechirurgie

Häufige Leiden

Ist das komplexe Wunderwerk Hand gestört, kommt es zu Beschwerden und Bewegungseinschränkungen. Viele Patienten suchten den Arzt jedoch zu spät auf, sagt Pöschmann, mit der Folge, dass die Krankheit sich verschlimmere oder sogar chronisch werde. Die weitaus häufigste Erkrankung an der Hand sind Sehnenscheidenentzündungen. «Hier ist aber in der Regel keine Operation notwendig.» Meistens sei bereits eine Ergotherapie erfolgreich.

In seiner Praxis führt Pöschmann häufig Operationen von Karpaltunneln durch. Beim so genannten CTS (Karpaltunnelsyndrom) handelt es sich um eine Verengung im Hohlhandtunnel, durch den die Fingerbeugesehnen und der Hauptnerv laufen. Das kann sich durch eingeschlafene und kribbelnde Finger äussern und zu einer Problematik in der Feinmotorik führen. Der Nerv kann dann ambulant operativ «befreit» werden.

Eine weitere häufige Erkrankung ist der Morbus Dupuytren, der sich durch das Einziehen der Finger, meistens den vierten und fünften, bemerkbar macht. Die Finger können aufgrund eines entzündlichen Bindegewebes nicht mehr vollständig gestreckt werden. Zu den Ursachen laufen die Forschungen laut dem Experten derzeit auf Hochtouren. «Mittlerweile geht man davon aus, dass eine genetische Veranlagung vorliegt.» Durch eine Operation wird das erkrankte Gewebe entfernt.

Neue Behandlungsmethode

Gerade bei Morbus Dupuytren habe sich als Alternative zur Operation eine Injektionstherapie bewährt, die aber ausschliesslich von Spezialisten durchgeführt werden dürfe, erklärt Pöschmann. Vor allem älteren Patienten, die häufig von der Krankheit betroffen sind, werde so eine Operation erspart. Bei den Medikamenten handele es sich um Enzympräparate, die narbige Strukturen und verändertes, entzündliches Gewebe auflösen können. «Meistens lassen sich die fesselnden Stränge damit komplett auflösen, so dass die Finger dann wieder frei beweglich sind.»

Wenn sich der Finger nur schwer krümmen lässt und plötzliche schnellende Bewegungen nach vorne oder hinten macht, liegt wahrscheinlich ein Triggerfinder, auch Schnappfinger genannt, vor. Die Ursache ist eine Entzündung der Beugesehne, die dann nicht mehr durch das Ringband passt, das sie umgibt. Im Rahmen einer kleinen ambulanten Operation unter lokaler Betäubung kann in diesem Fall das Ringband durchtrennt werden.

SABINE SCHRITT
redaktion.ch@mediaplanet.com

Behandlung von Altersflecken

Frage: Welches ist das beste Mittel zur Verhinderung von Altersflecken?
Antwort: Für die Haut ist ein adäquater Schutz vor übermässiger Sonnenbestrahlung die beste Prophylaxe.

Im mittleren bis höheren Alter entstehen Altersflecken laut Dermatologen zu rund 63% durch die Sonne. Altersflecken sind somit oft echte Pigmentflecken. Daher empfiehlt sich ein passender Sonnenschutz für den entsprechenden Hauttyp. Risikogruppen für sonnenbedingte Altersflecken sind Personen, welche häufig im Freien arbeiten müssen, hellhäutige Menschen und Personen, welche beim Sonnenbaden vermehrt Sonnenbrand einfangen. Bei jedem Sonnenbrand entstehen weitere Flecken und die bestehenden werden dunkler. Die restlichen Flecken können durch Hormonschwankungen, schlecht heilende Aknenarben oder lichtsensibilisierende Substanzen wie Alkohole, Parfums oder essenzielle Öle entstehen.

Je früher die Behandlung, umso erfolgreicher

Wichtig ist vor einer Behandlung die Unterscheidung und Abgrenzung von gutartigen oder auch bösartigen braunen Flecken wie «Alterswarzen» oder verschiedenen Hautkrebs-Formen, so Dr. med. Daniel A. Fuchs, Facharzt für Dermatologie in Zürich.

Verschiede Methoden führen zum Ziel

Die braunen Flecken verschwinden leider nicht von selbst. Die Wahl der Methode hängt vom Alter der Flecken, der Lokalisation und der Erfahrung des Arztes mit den verschiedenen Methoden ab. Grundsätzlich ist zu sagen: Je älter, je dunkler und je tiefer, desto schwieriger und aufwändiger ist es, die Flecken zu entfernen. Externe Cremes mit bleichenden Substanzen wie Vitamin C etc. wirken, wenn die Flecken noch jung und eher hell sind Kryotherapie wird meistens für die Entfernung heller, isolierter Flecken eingesetzt. Dabei wird verflüssigter Stickstoff bis -190 °C lokal angewendet. Die Flecken röten sich und es entsteht eine Verschorfung, die nach 10 bis 12 Tagen abfällt.

Auch Behandlungen mit Lasertechnologien sind möglich: Laser Q-switched pulversiert durch zielgerichtete Lichtimpulse das Pigment in kleinste Teile, welche durch Immunzellen der Haut abtransportiert und verdaut werden. Auch Peelings werden erfolgreich eingesetzt: Es gibt verschiedene medizinische Peelings, die insbesondere bei grossflächigen Flecken wie beim Melasma oder bei vielen Flecken eine aufhellende Wirkung haben.

Hautpflege zur Verhinderung von Pigmentflecken

Im Alltag empfiehlt sich eine Tagespflege mit SPF 15 bis 20: am Strand und in den Bergen schützt man sich mit einem SPF 30 bis 50, den man alle zwei Stunden erneuert. Auf das Sonnenbad sollte während der Mittagszeit verzichtet werden.

SINIKKA JENNI
redaktion.ch@mediaplanet.com

BÜROALLTAG

Schmerzhafte Bewegungen: Was die Hände auf Dauer nicht aushalten

Frage: Was haben Stress und Schmerzen in der Hand miteinander zu tun?
Antwort: Stress kann Beschwerden in Muskeln und Sehnen begünstigen.

Barbara Aegler
Mitinhaberin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie in Zürich

«Die meisten Schmerzen in der Hand oder im Unterarm resultieren aus übermässiger oder falscher Belastung», erklärt Ergotherapeutin Barbara Aegler. Sie hat sich in ihrer Praxis in Zürich auf chronische Handschmerzen und Handrehabilitation spezialisiert. Vor allem die Arbeit am Computer beanspruche die Hände oft auf ungesunde Weise, sagt sie. In den häufigsten Fällen entstünden Sehnenproblematiken in ganz unterschiedlichen Ausprägungen. «Acht Stunden in derselben Haltung vor dem PC, das nehmen Hände und Arme irgendwann übel», so Aegler.

Erstaunlicherweise gebe es einen Zusammenhang zwischen Stress und Schmerzen in den Händen. «Stress kann diese begünstigen», erklärt Aegler. Dies sei auf eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zurückzuführen, die sich ungünstig auf den Sehnen- und Muskelapparat auswirke, wenn diese zusätzlich auch noch dauerhafter und starker Belastung ausgesetzt seien. Pathologisch liessen sich manche Muskelveränderungen wohl bisher nicht erklären, so die Therapeutin. Aber auch Soziologen beschäftigten sich mit dem Thema. «Sie haben herausgefunden, dass Menschen, die permanent unter Stress stehen, sehr häufig Symptome von Sehnenscheidenentzündungen zeigen.»

Mausfinger vom «Scrollen»

Durch die ständige Arbeit am Computer leiden immer mehr Menschen am so genannten Mausfinger. Viele Berufsgruppen müssen nicht nur tippen, sondern auch besonders viel «scrollen», erklärt Aegler. Der Zeigefinger macht immer die gleiche Bewegung, was auf Dauer zu einer Überlastung spezifischer Muskeln führen kann. «Die Schmerzen können bis in den Unterarm ausstrahlen», so Aegler.

Der erste Schritt in der Prävention sei eine grundlegende Verhaltensänderung und ein Arbeitsplatz, der es ermöglicht, öfters die Positionen zu wechseln, rät Aegler. «Es gibt Unternehmen, die darin schon sehr vorbildlich sind, ihren Mitarbeitern gesundheitsfördernde Arbeitsplätze zur Verfügung stellen.»

Aegler erinnert sich an eine Klientin, die mit sehr starken Schmerzen, Rötungen und Schwellungen an den Händen in ihre Praxis kam und die ihr die Wechselwirkung mit hoher Belastung verdeutlicht hat. Die junge Frau war in einer leitenden Position und hatte ziemlich viel Stress. Sie reduzierte ihre Arbeitszeit zunächst für zehn Tage. «Dann begann es ihr deutlich besser zu gehen», erzählt Aegler. Als sie wieder voll in den Beruf einstieg, kamen die Beschwerden zurück. «Mit der Zeit wurde der Klientin klar, dass sie auch beruflich einiges ändern musste. Was sie auch tat – und die Beschwerden verschwanden dann ganz.»

SABINE SCHRITT
redaktion.ch@mediaplanet.com

Die Sauerstoff-Behandlung für die gestresste Haut im Herbst

Bei Temperatur- und Wetterschwankungen im Herbst und Winter, empfehlen wir Ihnen eine regenerierende Sauerstoffbehandlung!

Wenn die Haut gerötet, gestresst oder strapaziert ist, dann ist es Zeit für eine besondere Fürsorge! Ein Kennzeichen der empfindlichen Haut ist die Rötung, ein ungleichmässiges Hautbild oder Pigmetflecken.

Mit den Komponenten der Gurken-Petersilien-Behandlungen, in kombination mit dem scharfen Paprikagel, kann eine effiziente Sauerstoffbehandlung durchgeführt werden. Die Haut wird langanhaltend erfrischt und das Ergebnis ist sofort sichtbar.

Die Gurken-Petersilien-Behandlung wirkt feuchtigkeitsspendend, festigend und vor allem regenerierend.

ENTDECKEN SIE AUF WWW.TAKETIME.CH IHRE GANZ PERSÖNLICHE WOHLFÜHLBEHANDLUNG

Spa Beauty

Die Gesichtsbehandlungen werden individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt. Mit den Naturprodukte von Ilcsi aus frischen Kräutern, Früchten und Heilwasser.

- *Gesichtsbehandlung*
- *Kuren*
- *Körperpflege*
- *Haarentfernung*
- *Pediküre*

Spa Relax

Die Teil- oder Ganzkörpermassage steigert unter anderem das Wohlbefinden, fördert die Durchblutung und löst Verspannungen.

- *Klassische Massage*
- *Hot Stone Massage*
- *Lymphdrainage Massage*
- *Schröpfen*

Spa Regeneration

Alles was uns wieder auf Draht bringt!

- *Hopi-Kerze Ohrreinigung*
- *VIS INFLUERE*
- *Diagnose für Ihren Körper*

Öffungszeiten
Di – Fr 10:00 – 19:00
Sa 08:30 – 17:30
Mo Geschlossen

Take Time
Michele Candeloro
Limmattalstrasse 151
8049 ZH
+41 44 501 80 11
info@TakeTime.ch
www.TakeTime.ch

DIEFARBEN
GRAPHIC DESIGN