

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 5 (1997)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Pro Senectute Kanton Zürich pflegt pro Jahr 8840 Paar Füsse : gut zu Fuss - dank Fusspflegedienst  
**Autor:** Haas-Jucker, Eva / Gabriele, Cecile / Ammann, Arlette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818574>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Pro Senectute Kanton Zürich pflegt pro Jahr

# Gut zu Fuss – da

*Wer «gut zu Fuss» ist, kann sich kaum vorstellen, wie mühsam das Alltagsleben wird, wenn die Füsse schmerzen oder gar streiken: schon die paar Schritte vom Schlafzimmer ins Badezimmer können zur Qual werden. Schluss mit Spaziergängen oder Wanderungen, mit vergnüglichem «Lädele» oder mit einem Tänzchen in Ehren!*

**S**chon ein falsch geschnittener Zehennagel, Hornhaut oder ein Hühnerauge können sogar ein sonniges Gemüt verdüstern. So ist auch hier Vorbeugen besser als Heilen: Darum hat Pro Senectute Kanton Zürich 1978 den Fusspflegedienst geschaffen, der nun in 33 Landgemeinden allen Personen im AHV-Alter zur Verfügung steht.

Nicht nur beim Auto, sondern auch beim menschlichen «Fahrgestell» kann ein regelmässiger «Service» Schäden verhüten und Beschwerden lindern oder beseitigen. Entscheidend ist allerdings, dass dieser «Service» fachkundig ausgeführt wird. Deshalb beschäftigt Pro Senectute Kanton Zürich nur entsprechend ausgebildete Podologinnen mit dreijähriger Lehre, die über ein Diplom und die Bewilligung des Kantonsarztes verfügen.

## Wo – Wann – Wieviel?

Pro Senectute Kanton Zürich unterhält seit 1978 einen medizinischen Fusspflegedienst mit Stützpunkten und geeigneten Behandlungsräumen an 33 Orten auf dem Lande, von A wie Aesch bei Forch bis Z wie Zollikerberg. Der Dienst steht allen Personen im AHV-Alter zur Verfügung sowie jüngeren Behinderten, denen sich keine anderen Möglichkeiten zur Fusspflege bieten.

An welchen Tagen und zu welchen Zeiten der Fusspflege-Dienst nach entsprechender Voranmeldung benutzt werden kann, ist von Ort zu Ort verschieden. Die Adresse für weitere Auskünfte:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Fusspflege  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich  
Tel. 01/422 42 55

\*Eva Haas-Jucker,  
Watt

Örtliche Kontaktpersonen nehmen Anmeldungen entgegen.

Fusspflege ist kein Luxus. Unsere Füsse sind altersbedingten Veränderungen von Haut, Nägeln und Muskeln ausgesetzt, deren Behandlung mehr als nur kosmetische Pflege verlangt.



8840 Paar Füsse

# ank Fusspflegedienst

Eine Normalbehandlung (inkl. Mehrwertsteuer und Trinkgeld) kostet Fr. 51.-. Unter Umständen kommt die Podologin auch ins Haus, oder sie macht eine sogenannte Klein- oder Teilbehandlung, was entsprechend günstiger ist.

## Die Podologin ...

«Podologie» ist ein zusammengesetztes Wort und bedeutet soviel wie «Fusskunde» (griechisch «podos» = Fuss). Wer in Podologie ausgebildet ist, heisst Podologe bzw. Podologin. Die Kundschaft des Fusspflegedienstes von Pro Senectute Kanton Zürich besteht zu 90 Prozent aus Frauen, aber immer mehr Männer lassen sich behandeln. Im Jahr 1996 pflegten bei Pro Senectute Kanton Zürich fünf Podologinnen an 809 Tagen 8'840 Paar Füsse.

## Cecile Gabriele, Podologin



«Den Beruf der Podologin habe ich gewählt, weil mir das selbständige Arbeiten im engen Kundenkontakt Spass macht. Seit fünf Jahren bin ich für Pro Senectute im ganzen Kanton unterwegs; jeden Tag an einem anderen der 33 Pro

Senectute-Stützpunkten. Diese Arbeitsweise ist äusserst abwechslungsreich.

Unsere Kundschaft hat oftmals altersbedingte «Fussprobleme», was die medizinische Fusspflege interessant macht. Ältere Menschen sind daher auch ein dankbare Kundschaft, währenddessen die rein kosmetische Arbeit weitgehend wegfällt.

Bei Pro Senectute Kanton Zürich empfangen wir alle 40 Minuten eine neue Kundin oder einen neuen Kunden. Obwohl dies ein höherer Rhythmus ist als in vielen Privatpraxen üblich, können wir ruhiger und konzentrierter arbeiten. Denn die Praxishilfen vor Ort sind für uns Podologinnen eine wichtige Stütze. Sie kennen die Kundschaft meist persönlich, nehmen uns die administrative Arbeit wie Terminvergabe, Hilfe beim Aus- und Ankleiden usw. ab. Daher haben wir mehr Zeit, um uns direkt den Kundinnen und Kunden zu widmen.»



An allen Fusspflege-Stützpunkten steht ein Behandlungsraum zur Verfügung, z.B. der Coiffeurraum eines Altersheims. Dort treffen am Behandlungstag schon vor acht Uhr morgens die zuständige Podologin und eine Praxishilfe ein, machen den besonderen Fusspflegestuhl bereit und richten alles Nötige her. Die Podologin bringt in ihrem Koffer die Arbeitsutensilien mit: Instrumente wie Scheren, Feilen, Zangen, Salben, aber auch Puder, Verbandzeug und eine portable motorgetriebene Nagelfräse. Die Praxishilfe ist für den «Papierkrieg» zuständig; sie empfängt die eingeschriebenen Kunden und Kundinnen oder holt sie sogar ab, falls diese verwirrt oder gehbehindert sind.

Gut gepflegte Füsse bedeuten Bewegungsfreiheit und Selbständigkeit.

## ... und ihre Arbeit

Der Fusspflegestuhl mit seinen Beinstützen ist vielfach verstellbar, sodass die Kundin bequem sitzen und die Podologin mühelos arbeiten kann. Sie schneidet die Zehennägel der Kundin, entfernt Hornhaut und allfällige Hühneraugen, bringt, wenn ratsam, ein Pflaster, eine «Druckstellen-Entlastung» oder einen kleinen Schutzverband an und beendet die Behandlung mit einer kurzen Fussmassage. Die Praxishilfe kassiert und vereinbart den näch-



## Arlette Ammann, Praxishilfe



«Die Arbeit als Praxishilfe in unserem Stützpunkt in Volketswil ist sehr unterhaltend. Ich liebe die Arbeit mit Menschen, die netten Gespräche mit Kundinnen und Kunden. Manchmal muss ich ihnen auch die

Angst vor der Behandlung nehmen und sie ablenken.

Kein Arbeitstag ist wie der andere. Hin und wieder muss ich Personen im nahen Altersheim abholen und zum Stützpunkt bringen. Oder es kommen zwei Kundinnen gleichzeitig und beide glauben, jetzt einen Termin zu haben. Dann muss ich schnell eine Lösung aus dem Hut zaubern.

Morgens richte ich meinen Arbeitsplatz für den Empfang ein. Dann folgt das Herrichten des Behandlungsraums und auch des Behandlungstuhls. Mit den Podologinnen zusammenzuarbeiten ist sehr angenehm, und ich unterstütze sie, wo ich kann. So ist es für beide etwas angenehmer zu arbeiten. Die Abrechnung erfolgt am Abend, sie ist der interessante Schlusspunkt des Tages. Körperlich ist die Tätigkeit für mich nicht anstrengend, obwohl halt auch das Putzen nach getaner Arbeit dazugehört.»

sten Termin. Schliesslich verabschieden Podologin und Praxishilfe die Kundin, reinigen gemeinsam den Stuhl und den Boden; sie sterilisieren die Instrumente, bevor die nächste Kundin Platz nimmt. Das wiederholt sich täglich bis zu zwölfmal. Am Schluss wird aufgeräumt und abgerechnet. Die Praxishilfe bereinigt die Einschreibblätter zuhanden der Einsatzstelle und klärt ab, was sie an Instrumenten und Verbrauchsmaterial für den nächsten Tag bereitstellen muss.

### «Hilf Dir selbst»

Natürlich ist es richtig und schön, die eigenen Füsse selbst zweckmässig zu pflegen – aber gerade für ältere Leute ist das oft recht beschwerlich oder sogar unmöglich. Wichtig ist auf jeden Fall, sich rechtzeitig für eine Fusspflege-Behandlung anzumelden, also bevor schlimme Beschwerden auftreten, die dann eine langwierige und umständliche Behandlung nötig machen. Also keine falsche Scham und Bescheidenheit – nicht selbst mit ungeeigneten Instrumenten oder unsicherer Hand an den Ze-

hen «herumwirken», denn gerade an den Füssen können auch kleine Verletzungen noch grössere Schmerzen verursachen und behindernde Folgen haben.

## Fusspflege-Tips:

- Zeit nehmen für die tägliche Fusspflege
- Fussbäder bei einer Temperatur von 28 bis 32°C während höchstens 10 Minuten
- Beim Waschen, Duschen oder Baden auch die Zehen-Zwischenräume beachten
- Gut und sorgfältig abtrocknen (evtl. mit dem Fön, lauwarm), besonders die Zehen-Zwischenräume und Nagelfalze
- Zehennägel der anatomischen Form gemäss schneiden, Ecken abrunden; besser jede Woche einmal nachfeilen, als nur alle paar Wochen mit einem Gewaltakt kürzen
- Einen der Hautart entsprechenden Fusspflegebalsam täglich sparsam aber kräftig einreiben
- Mit einer geeigneten Bürste von den Fussspitzen in Richtung Knie massieren.

## Gertrud Löliger, Kundin



«Für mich ist die medizinische Fusspflege von Pro Senectute eine gute Einrichtung. Die Behandlung findet in meiner nahen Umgebung statt, der Behandlungsraum ist zentral gelegen. Den Termin lasse

ich mir jeweils zum voraus geben, so muss ich nicht warten.

In meinem Alter lege ich grossen Wert auf gepflegte Füsse, denn diese tragen mich immer noch jeden Tag zum Einkaufen und ins Café. Selber komme ich mit meinen Händen nicht mehr zu den Zehen. Die Behandlung tut mir und meinen Füssen sehr gut.

Die Podologinnen von Pro Senectute haben ein grosses Verständnis und Einfühlungsvermögen für ältere Kundinnen und Kunden. Dies ganz im Gegensatz zur Praxis einer Podologin, dort ist es oft hektisch.»

*\*Eva Haas-Jucker ist dipl. Podologin und arbeitet bei Pro Senectute Kanton Zürich. Sie leitet die Abteilung Fusspflege.*

## FUSSPFLEGE

# Fusspflegedienst-Stützpunkte auf dem Lande

Aesch/Forch	01/980 07 64	Kloten	01/804 20 20
Affoltern am Albis	01/761 61 75	Meilen	01/923 22 76
Bachenbülach	01/860 85 87	Mönchaltorf	01/948 01 10
Brütten	052/345 26 91	Oberstammheim	052/745 21 26
Bubikon	055/243 16 46	Rümlang	01/817 12 60
Bülach	Spitex 01/860 54 54	Schlieren Büelhof	01/730 36 39
Dübendorf	01/802 83 00	Schlieren Zelgli	Spitex 01/731 00 45
Effretikon	052/355 19 90	Seegräben	01/932 10 32
Eglisau	01/867 04 00	Stadel	01/858 09 80
Ellikon a. d. Thur	052/375 14 53	Tann-Dürnten	055/250 81 11
Fällanden	Spitex 01/825 32 33	Uetikon am See	01/920 34 34
Gossau	01/935 43 92	Uitikon Waldegg	Spitex 01/491 18 07
Grüningen	01/935 11 29	Uster	01/905 11 11
Herrliberg	Spitex 01/915 08 10	Volketswil	01/945 47 25
Hinwil	01/938 01 75	Weiningen	01/750 49 80
Hombrechtikon	055/254 31 11	Zollikerberg	01/391 31 48
Kleinandelfingen	052/317 21 11		

## Neuer Stützpunkt in Uitikon

Mitte Oktober hat Pro Senectute Kanton Zürich in Uitikon ihren 33. Stützpunkt im Kanton Zürich eröffnet. Der Fusspflege-Stützpunkt befindet sich in den Räumlichkeiten der Spitex an der Birmensdorferstrasse 14.

Einmal pro Monat betreut dort eine Pro Senectute-Podologin die Kundinnen und Kunden aus der Gemeinde; Frau Gundi Wolf aus Uitikon steht ihr dabei als Praxishilfe zur Seite.

Anmeldungen und Behandlungsort:

Spitexzentrum Uitikon

Birmensdorferstrasse 14

Tel. 01/491 18 07, Mo - Fr 8.30 bis 10.30 Uhr;  
15.30 bis 16.30 Uhr

Nächster Termin bis Ende 1997

Donnerstag, 11. Dezember

Bei Bedarf kann auch ein Transport organisiert werden. Die Pro Senectute-Ortsvertretung von Uitikon freut sich, alle Kundinnen und Kunden im neuen Behandlungsraum begrüßen zu dürfen.

*Marielies Tschäppät*

*Leiterin Ortsvertretung Uitikon*