

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 69 (1991)
Heft: 3

Artikel: Gut zu Fuss lebt es sich leichter
Autor: Feldmann, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722669>

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: 06.01.2026

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

Gut zu Fuss lebt es sich leichter

Schmerzen im Fussbereich bewirken häufig Schonhaltung: Wenn man diesem Schmerz ausweicht, kommt es zu Fehlbelastungen der Beine. Dies kann sich über den «Hebelarm» Becken bis zur Wirbelsäule auswirken. Das Gehen, ein elementares Bedürfnis, wird damit eingeschränkt – Bewegungsmangel mit all seinen Folgen ist das Resultat. Und: Beobachtungen bestätigen immer wieder, dass sich lokale Schmerzen auf den Gesamtorganismus eines Menschen auswirken können.

Warum Fussdeformationen entstehen können

Für die Entstehung von Fussdeformationen gibt es – wie häufig bei medizinischen Erscheinungen – viele Gründe. Angeborene Fussdeformationen sind glücklicherweise selten. Viel eher sind dafür *ererbte Anlagen* verantwortlich. Wie bei jeder gesundheitlichen Störung sind jedoch auch *Lebensraum und Lebensführung* mitverantwortlich für eine in einer Familie auftretende Häufung von Deformationen. *Allgemeine und spezielle Krankheiten sowie Unfälle* bewirken die unterschiedlichsten akuten und chronischen Fussleiden.

Die häufigsten Fussdeformationen

Deformationen des Vorfusses zählen zu den am häufigsten auftretenden Problemen, mit denen sich Podologen, Orthopädiefachärzte und -schuhmacher und -techniker zu beschäftigen haben. Dazu gehört der Senk-Spreizfuss (Abflachung des vorderen Quergewölbes) mit all seinen Erscheinungsformen wie Hallux-Valgus (Grosszehen-schiefstand), Krallen- und Hammerzehen und Überlastung der Zehengrundgelenke. Der pathologische Plattfuss ist eine Fehllhaltung mit Knickstellung in den Sprunggelenken, Abflachung der

Längsgewölbe und häufig einer Senk-Spreizstellung. Nicht alle Plattfüsse bewirken Schmerzen, doch zeigen sich häufig durch die aus dem Lot geratene Statik Probleme, vor allem in den Knien aber auch in den Hüften und Sprunggelenken. Ob kleine Knochenerhebungen, kleine Fehlstellungen oder wie oben beschriebene Fussdeformationen zu Beschwerden führen, hängt von vielen Faktoren ab. Einer davon sind die Druckverhältnisse im Schuh.

Auf den Schuh kommt es an

Man kann es drehen und wenden, wie man will – sowohl in der Entstehung wie in der Behandlung von Fussleiden aller Art nimmt die Schuhfrage



Hautschädigung mit Infektion, nach der Selbstbehandlung mit Hühneraugenmittel

eine Schlüsselstellung ein. An den Schuh werden von der Mode und von der Natur sehr verschiedene Forderungen gestellt. Soweit man die Schuhproduktion in der Geschichte zurückverfolgen kann, zeigt sich diese Diskrepanz. Das ist heute umso bedauerlicher, als in den letzten Jahrzehnten die Forschung auf dem Gebiet der Biomechanik die Funktionsweise des Fusses genau dokumentiert hat. Diese Erkenntnisse sollten vermehrt in die Schuh-Herstellung einfließen. Modische Strömungen beeinflussen aber dermassen sein Erscheinungsbild, dass er immer mehr zu einem billig hergestellten Massenartikel geworden ist – zum kurzen Gebrauch bestimmt und zur Wegwerfware degradiert.

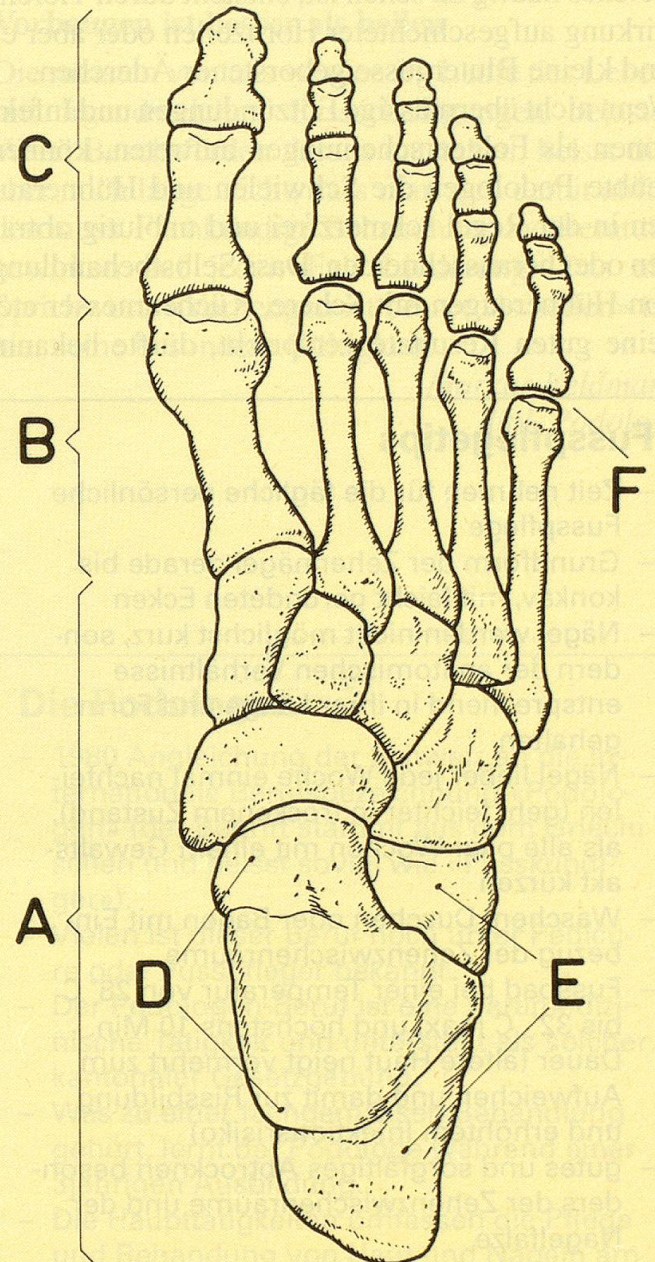
Schwielen und Hühneraugen – durch Druck entstandene Hornhautbildungen

Behandlungen von Schwielen, Hühneraugen und Nägeln gehören zu den Haupttätigkeiten von Podologen. Ungewohnte, schwere Arbeit – zum Beispiel mit einer Schaufel – führen schnell einmal zur Blasenbildung an der Handinnenfläche, was eine Reizbeantwortung der Haut auf akute Überbeanspruchung ist. Bei regelmässiger Arbeit und Reizeinwirkung dieser Art bildet die Haut Schwielen, eine Verdickung von verhornten Zellschichten, die zum Ziel haben, die darunterliegenden Hautschichten vor der starken Beanspruchung zu schützen. Die gleiche Reaktion lässt sich auch beim Fuss beobachten – mit dem grossen Unterschied allerdings, dass der Fuss häufig sechzehn Stunden am Tag gleichbleibende Druck- und Reibungsreize aushalten muss, oft eingeklemmt in einem Schuh, der dem Fuss nur kleinste Bewegungsfreiheiten lässt. Dabei muss man sich die Lage der Haut wie in einem Sandwich vorstellen: Wie die Hamme zwischen Brotscheiben, wird die Haut vom Skelett einerseits, andererseits vom Boden her vom engen Schuh eingeklemmt. Übergewicht, Fehlstellungen mit erhöhtem Spannungszustand der Haut, trockene oder feuchte Haut und altersbedingte Hautatrophie (Abbau sämtlicher Hautschichten) verstärken den Reiz. Besonders der Verlust des speziellen Unterhautpolsters an der Fusssohle hat schwerwiegende Folgen: Wie bei einem Veloreifen ohne Luft wirken Belastungen ungepolstert auf die dünn gewordene Haut ein. Quadratzentimeterweise verteilt wirkender Druck erzeugt Schwielen, punktueller Druck bewirkt die

Reizung, die zu einem Hühnerauge führt. Diese vermehrte Hornhautbildung – eigentlich eine als Schutz gedachte Gewebereaktion – führt zu einem Teufelskreis: Die verhornten Zellschichten behindern

Fuss-Skelett

Rechter Fuss (von oben gesehen)



- A Fusswurzel
- B Mittelfuss
- C Vorderfuss
- D Sprungbein
(Verbindung zum Unterschenkel)
- E Fersenbein (grösster Fussknochen)
- F Grundgelenkslinie

dem die Elastizität der Haut und reizen ihrerseits das Gewebe, was wiederum zu Überproduktion von Hornzellen führt. Entgegen der landläufigen Meinung sind Hühneraugen keine selbständigen Gebilde, sondern Reaktionen der Haut auf das beschriebene Zusammenspiel der Reizungen. Ein Hühnerauge ist ein totes Horngebilde, es kann also keine Wurzel haben. Das schwarze Pünktchen, welches häufig zu sehen ist, entsteht durch Tiefenwirkung aufgeschichteter Hornzellen oder aber es sind kleine Blutergüsse geborstener Äderchen. Wenn nicht übermässige Entzündungen und Infektionen als Folgeerscheinungen auftreten, können geübte Podologen die Schwielen und Hühneraugen in der Regel schmerzfrei und unblutig abtragen oder heraus schneiden. Dass Selbstbehandlung von Hühneraugen mit Schere, Küchenmesser etc. keine guten Resultate verspricht, dürfte bekannt

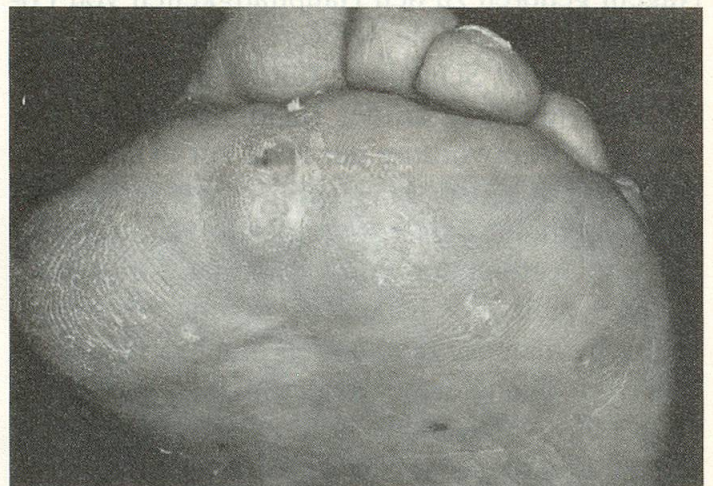
sein. Auch vor Hühneraugenmitteln muss an dieser Stelle gewarnt werden! Ihre aufweichenden Substanzen wirken immer auch im umliegenden Gewebe. Sie weichen die Hautschichten von oben her auf und machen das Gewebe für mechanische Beanspruchung noch empfindlicher, vor allem bei altersbedingter atrophischer Haut. Infektionsrisiko besteht zusätzlich vor allem bei Diabetes, Zirkulationsstörungen oder wenn die Immunität zum Beispiel wegen Medikamenten herabgesetzt ist.

Nagel und Nagelprobleme

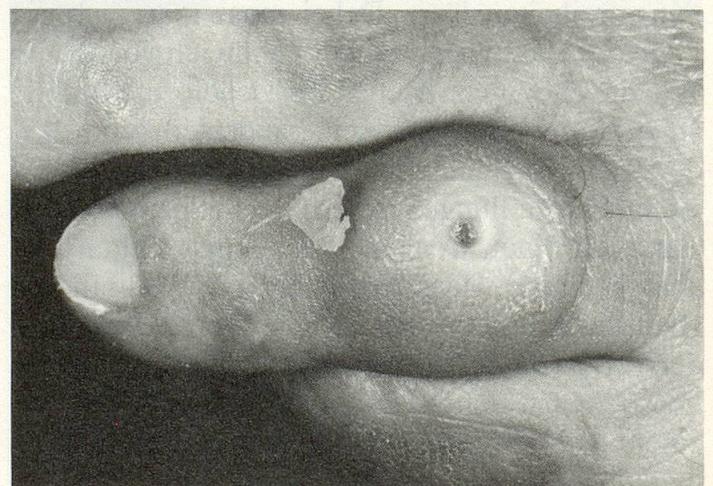
Gesunde, wohlgeformte Nägel mit seitlicher Begrenzung eines wohlproportionierten Nagelfalzes machen bei richtigem Schneiden in der Regel keine Probleme. Für viele ältere Menschen trifft dies leider nicht zu. Wie bei Fussveränderungen werden auch die Nägel von Einwirkungen nicht ver-

Fusspflegetips

- Zeit nehmen für die tägliche persönliche Fusspflege
- Grundform der Zehennägel gerade bis konkav, mit leicht gerundeten Ecken
- Nägel werden nicht möglichst kurz, sondern der anatomischen Verhältnisse entsprechend in ihrer Länge und Form gehalten
- Nägel lieber jede Woche einmal nachfeilen (geht leichter in trockenem Zustand), als alle paar Wochen mit einem Gewaltakt kürzen
- Waschen, Duschen oder Baden mit Einbezug der Zehenzwischenräume
- Fussbad bei einer Temperatur von 28° C bis 32° C max. und höchstens 10 Min. Dauer (ältere Haut neigt vermehrt zum Aufweichen und damit zur Rissbildung und erhöhtem Infektionsrisiko)
- gutes und sorgfältiges Abtrocknen besonders der Zehenzwischenräume und der Nagelfalze
- vom Fuss Richtung Körper geführte Streicheleinheiten mit einer Massagebürste sind wirkungsvoll
- Fusspflegebalsam der Haut entsprechend jeden Tag sparsam und kräftig einreiben
- tägliche Fussgymnastik kommt dem ganzen Körper zugute
- bei Fragen wenden Sie sich an den Podologen

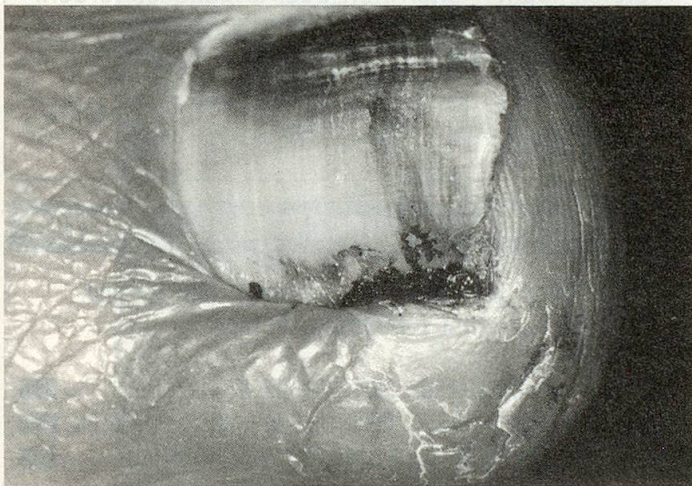


Übermässige Verhornung an den Zehengrundgelenken bei starker Spreizfuss-Stellung

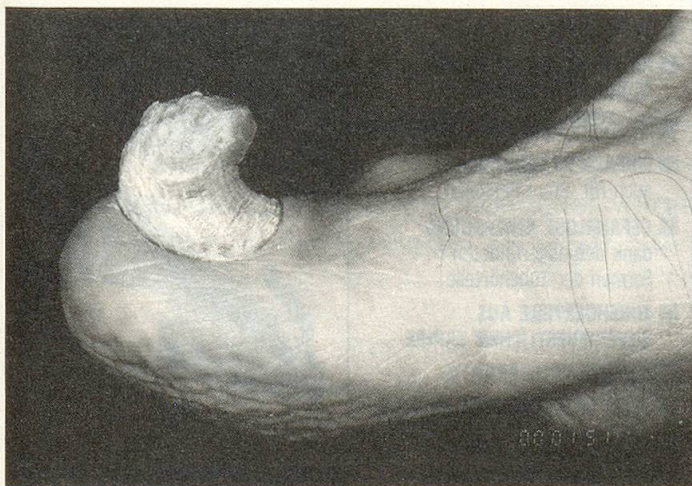


Herauspräpariertes klassisches Hühnerauge auf dem Fussrücken der vierten Zehe

schont. Druck, chronische Reibung oder Gegenstände, die auf die Zehen fallen, schädigen häufig das Nagelbett, so dass sich kein normaler Nagel mehr bilden kann. Verdickte oder formlich veränderte Nägel sind die Folgen. Und geschädigte Nägel sind Wegbereiter für Pilzinfektionen, was eine weitere Veränderung bewirkt. Einige Krankheiten des Gesamtorganismus (z.B. Nierenschäden, Schuppenflechten) zeigen sich auch in Form von Nagelschädigungen, welche in der Regel nur bedingt beeinflussbar sind. Das Ziel der Podologen ist, die Nägel beschwerdefrei zu erhalten. Verdickte Nägel werden auf ein vernünftiges Mass reduziert. Dies geschieht mit schnellaufenden Apparaten und entsprechenden Fräseinsätzen, was meist eine schmerzlose Angelegenheit ist. Der Nagel besteht ja aus toter Materie. Erst im Übergang von der Nagelplatte zu den nagelbildenden Zellen



Verletzung im Nagelfalz bei altersbedingter dünner gewordenen Haut, mit Blutung und Infektion, nach unvorsichtig geschnittenem Nagel



Nagelwucherung mit Pilzbefall auf Grund einer Nagelbettschädigung

wird es «lebendig» und somit schmerzempfindlich. Bei einem eingewachsenen Nagel schmerzt nicht der Nagel an sich, sondern die ihn umgebende Haut. Der eingewachsene Nagel kann unter Umständen sogar bewirken, dass im Nagelfalz Hühneraugen gebildet werden. Formveränderte Nägel wirken umso stärker auf die umliegende Haut, je mehr der Schuh den Fuss einengt.

Vorbeugen ist besser als heilen

Die meisten von uns werden im Laufe des Lebens mit irgendwelchen Fusschädigungen belastet. Wenn Beschwerden daraus entstehen, heisst dies aber noch lange nicht, dass man sich damit abfinden muss. Fachkundige Behandlung und Beratung bewirken auf jeden Fall Linderung. Das alte Sprichwort: «Vorbeugen ist besser als heilen» hat hier seine besondere Gültigkeit.

*Markus Feldmann
dipl. Podologe*

Die Podologen

- 1980 Angleichung der Schweiz an die internationale Berufsbezeichnung «Podologen» (der Begriff stammt aus dem Griechischen und heisst soviel wie «Fusskundiger»).
- Vielen ist dieser Beruf noch unter Pedicure oder Fusspfleger bekannt.
- Der Podologen-Beruf ist eine paramedizinische Tätigkeit und untersteht als solcher kantonaler Gesetzgebung.
- Was zu einer fachgemässen Behandlung gehört, lernt der Podologe während einer 3jährigen Ausbildung.
- Die Haupttätigkeiten umfassen die Pflege und Behandlung von Haut und Nägeln am gesunden und kranken Fuss, Untersuchung und Beratung, Empfehlungen geben für die eigene Behandlung zu Hause, Anfertigen und Anlegen von Druckschutz- und Entlastungspolstern, Ausführung von Massagen an Fuss und Unterschenkel, Anfertigen und Anpassen von Korrekturhilfen (z. B. Zehenrichter, Zehenstrecker), Korrigieren von Nagelfehlstellungen usw.