

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Medizin

### **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**

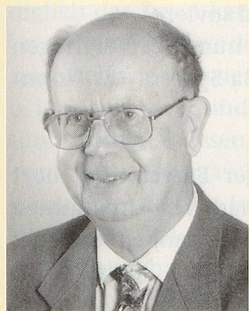
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 13.01.2026

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



## Medizin



Dr. med. Fritz Huber

### Hallux

*Seit vielen Jahren habe ich einen Hallux am rechten Fuss. Nun habe ich den Eindruck, dass er grösser geworden ist. Ich habe mehr Schmerzen und Mühe mit den Schuhen. Zu einer Operation kann ich mich noch nicht entschliessen. Was gibt es für anderweitige Möglichkeiten zur Linderung?*

Wie Sie selbst beobachten konnten, verhält sich die Fussdeformität, die man mit dem lateinischen Namen Hallux valgus nennt, oft viele Jahre «ruhig». Wenn es gelegentlich in diesem Stadium zu einer entzündlichen Reizung kommt, lassen sich die Beschwerden mit einem einfachen Hausmittel beheben.

Leider hat der Spreizfuss, auf den der Hallux valgus in der Regel «aufgepfropft» ist, oft die Tendenz fortzuschreiten. Fussmuskeln und -sehnen verkürzen sich, das Köpfchen des ersten Mittelfussknochens, auf dem die Grosszehe aufsitzt, gleitet immer mehr zur Seite, und daran entwickelt sich ein Knochenvorsprung, der den Grosszehenballen verunstaltet. Der Vorderfuss findet im Schuh kaum mehr Platz. Dort, wo der Druck auf den Knochen am stärksten ist, entsteht nicht selten ein kleiner Schleimbeutel, und in diesem

Bereich kommt es als Folge der mechanischen Reizung oft zu chronischen schmerzhaften Entzündungserscheinungen, die sich mit Umschlägen und Salben kaum mehr beheben lassen.

Druckentlastung ist das entscheidende Stichwort bei der konservativen Behandlung. Elegante enge Schuhe mit harten Nähten sind fehl am Platze. Schon beim Kaufe sollten weiche – manchmal für verwöhnte Augen etwas plump erscheinende – Schuhmodelle mit viel Platz für den Vorderfuss ausgewählt werden; diese müssen unter Umständen vom Orthopäden noch zusätzlich ausgeweitet werden. Unbedingt zu empfehlen ist auch das Tragen einer Schuheinlage, die das Fussgewölbe hinter dem Grosszehenballen abstützt. Eine wenig auffällige Verstärkung der Schuhsohle unter dem Vorfuss, eine sogenannte Abrollrampe, ergänzt die druckentlastenden Massnahmen sehr oft mit Erfolg. Hartnäckige Entzündungserscheinungen sprechen in der Regel gut auf lokale Cortison-Injektionen an.

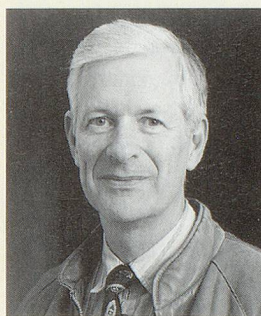
Es ist durchaus denkbar, dass alle diese konservativen Massnahmen nur eine beschränkte Zeit wirksam sind. In diesem Fall sollten Sie meiner Meinung nach den Entschied zugunsten eines operativen Eingriffes nicht mehr lange hinausschieben. Die modernen Operationsmethoden zur Korrektur des Hallux valgus sind in geübten Händen ungefährlich, befreien die Betroffenen rasch und definitiv von ihren Schmerzen und führen in der Regel funktionell und kosmetisch zu einem befriedigenden Resultat. Es ist sinnlos, eine weitere längere Leidenszeit auf sich zu nehmen. Schmerzen beim Gehen führen zu Bewegungsunlust, vermiesen die interes-

santesten Aktivitäten des täglichen Lebens und haben gravierende Einschränkungen der Lebensqualität zur Folge. Ich hoffe, dass Sie zusammen mit Ihrem Hausarzt und

einem tüchtigen Orthopäden möglichst bald eine gute Lösung für Ihre «Halluxprobleme» finden.

Dr. med. Fritz Huber

## Versicherungen



Dr. Hansruedi Berger

*cherungsvertreter, bei dem ich seit Jahren alle Auto- und Sachversicherungen abschliesse, auf die damit verbundenen Steuervorteile hingewiesen. Da scheint mir wirklich etwas entgangen zu sein. Gleichwohl zögere ich und habe deshalb den bereits ausgefüllten Antrag für eine gemischte Versicherung noch nicht zurückgeschickt. Was meinen Sie dazu?*

### Steuern sparen

Bis Ende Jahr können mit der gebundenen Vorsorge 3a wieder Steuern gespart werden, aber: **Ab Alter 50 nie bei der Versicherung.**

*Ich habe bis heute nie über die gebundene Vorsorge 3a gespart. Kürzlich hat mich mein Versi-*

Werfen Sie das Ding weg. Eine gemischte Versicherung, bestehend aus einem Risiko- und einem Sparteil, wäre für Sie aus zweierlei Gründen ein schlechtes Geschäft.

In Ihrem Alter (53) sollten solche Policen nur noch in Ausnahmefällen abgeschlossen werden. Mit Jahresprä-

Wir führen verschiedene

## Gehhilfen

### für den täglichen Gebrauch.

Individuelles Zubehör wie Stockhalter, Tablett, Korb, Schleifbremse, Rückenlehne.

**H. Fröhlich AG**  
Zürichstrasse 148  
8700 Küsnacht  
Tel. 01/910 16 22  
Fax 01/910 63 44



Bitte senden Sie mir Unterlagen und Preislisten über Ihre Gehhilfen.

Absender:

Telefon: