

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Leichtfüssig in den Frühling  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723163>

### **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:** 04.05.2026

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

# Leichtfüssig in den Frühling

*Hühneraugen und Hallux, Schwielen, eingewachsene Nägel und Hornhaut müssen nicht sein. Bei guter Pflege und richtigem Schuhwerk tun die Füsse lebenslang ihre Dienste – ohne zu schmerzen.*

## VON USCH VOLLENWYDER

Sorgfältig desinfiziert Christoph Vögeli die Zehen von Martheli Marchel. Mit einer Schere schneidet er die Zehennägel, nicht zu kurz und leicht abgerundet. Danach schleift er die im Alter dick gewordene Oberfläche der Nägel mit einem Fräser ab. Noch einmal desinfiziert der erfahrene Podologe die Nägel, danach beginnt er mit der Feinarbeit: nachschneiden und nachschleifen, nicht nur die Nageloberfläche, sondern auch die Nagelspitze. Entspannt lehnt sich Martheli Marchel im Behandlungsstuhl, der ähnlich einem Zahnarztstuhl nach hinten gekippt ist, zurück: Angenehm sei es, sagt sie, «ein gutes Gefühl».

Zum ersten Mal hat Christoph Vögeli im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich seine mobile Praxis im geräumigen Badezimmer im Altersheim Sonnegg in Langnau am Albis eingerichtet. Martheli Marchel ist eine seiner ersten Kundinnen, doch nicht nur Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims nehmen seine Dienste in Anspruch: Auch Männer und Frauen aus der Umgebung lassen sich für eine Behandlung einschreiben.

Deformierten Füssen mit einem Hallux (Hallux valgus), mit Druckstellen, Hühneraugen, Schwielen, Warzen, Schrunden und eingewachsenen Nägeln oder Nagelpilz begegnet Christoph Vögeli bei seinen Klientinnen und Klienten am häufigsten. Der ausgebildete medizinische Fusspfleger ist überzeugt: Würden die Füsse wie die Haarpracht sichtbar auf dem Kopf getragen statt eingemummt in engen Strümpfen und Schuhen, gäbe es in seiner Umgebung 19 Fusspflegestudios und nur zwei Coiffeursalons: «Stattdessen gibt es in meiner Gegend 19 Coiffeurgeschäfte, und wir Podologen sind nur zu zweit.» Obwohl die Nägel geschnitten und gepflegt werden müssten wie die Haare auf dem Kopf.

## Anatomisches Wunderwerk

Doch während der Gang zum Coiffeur und selbst zur Kosmetikerin für viele selbstverständlich ist, werden die Füsse sträflich vernachlässigt. Dabei sind sie ein Wunderwerk der Natur und ein Präzisionsinstrument, das sich in Jahrmillionen entwickelt hat. Bestehend aus je 26 Knochen, über hundert Sehnen und Bändern, zwanzig Muskeln und rund

dreissig Gelenken, legen sie in einem Menschenleben spielend 40000 Kilometer zurück – einmal den Erdumfang. Sie tragen dabei das ganze Körpergewicht, vorwärts, rückwärts, hüpfend, rennend, schlendernd, spazierend – und führen doch ein Schattendasein.

Statt zu ihnen Sorge zu tragen, sie zu pflegen und auch einmal zu verwöhnen, werden sie in spitzes Schuhwerk gepfercht. Enge Strümpfe und Socken pressen sie zusammen, auf hohen Absätzen müssen sie balancieren. Zu dünne Sohlen übertragen den Aufprall, der bei jedem Schritt entsteht, vom harten Boden ungebremst auf den Fuss. Füsse schwitzen nicht mehr als andere Körperteile, aber eingepackt in luftundurchlässige Strümpfe und Schuhe können sich Bakterien ungehindert entwickeln: Die Füsse werden «Stinkfüsse», «Käsefüsse» oder «Schweissfüsse» geschimpft.

Solche Torturen erträgt kein Fuss über Jahrzehnte hinweg. Der ständige Druck von zu engen Schuhen und Strümpfen erzeugt Schwielen. Konzentriert sich der Druck auf eine bestimmte Stelle, entsteht ein Hühnerauge. Fusssschweiss ist der ideale Boden für Fuss- und Nagelpilz.

INSERATE

**Nehmen Sie wieder ein richtiges Vollbad**

Beachten Sie auch unsere Anzeigen für Treppenlifte und Wannenlifte.

Unsere Wanne Marquise eröffnet Ihnen durch Ihre Tür wieder langersehten Komfort und Sicherheit beim Baden. Vorbei ist die Zeit, in der Sie über den Wannenrand steigen mußten. Optimal läßt sie sich mit unserem Relax-Wannenlift kombinieren. Sie hat die Ausmaße Ihrer jetzigen Wanne und kann somit problemlos ersetzt werden.

**ROYAL**  
Seniorenprodukte  
Badener Str. 585, CH-8048 Zürich  
Kostenfrei Prospekt anfordern:  
**08 00 -55 66 44**

Wannenlift auch separat erhältlich!



Abis, Baisneth

**etac-TANGO**

Der revolutionäre Rollator.  
Ihre treue Hilfe für sichere Spaziergänge und die täglichen Einkäufe. Einzigartiges Bremssystem und einmaliger Faltmechanismus. Komplett mit Korb, Rückengurt und Tablett. Ein Spitzenprodukt aus Schweden.



Prospekte und Händlerliste:

**PromediTec**

PromediTec Sàrl, Postfach, 1032 Romanel-sur-Lausanne  
Telefon 021 731 54 72, Fax 021 731 54 18  
Internet: [www.promeditec.ch](http://www.promeditec.ch) E-Mail: [promeditec@bluewin.ch](mailto:promeditec@bluewin.ch)

IRENE MÜLLER

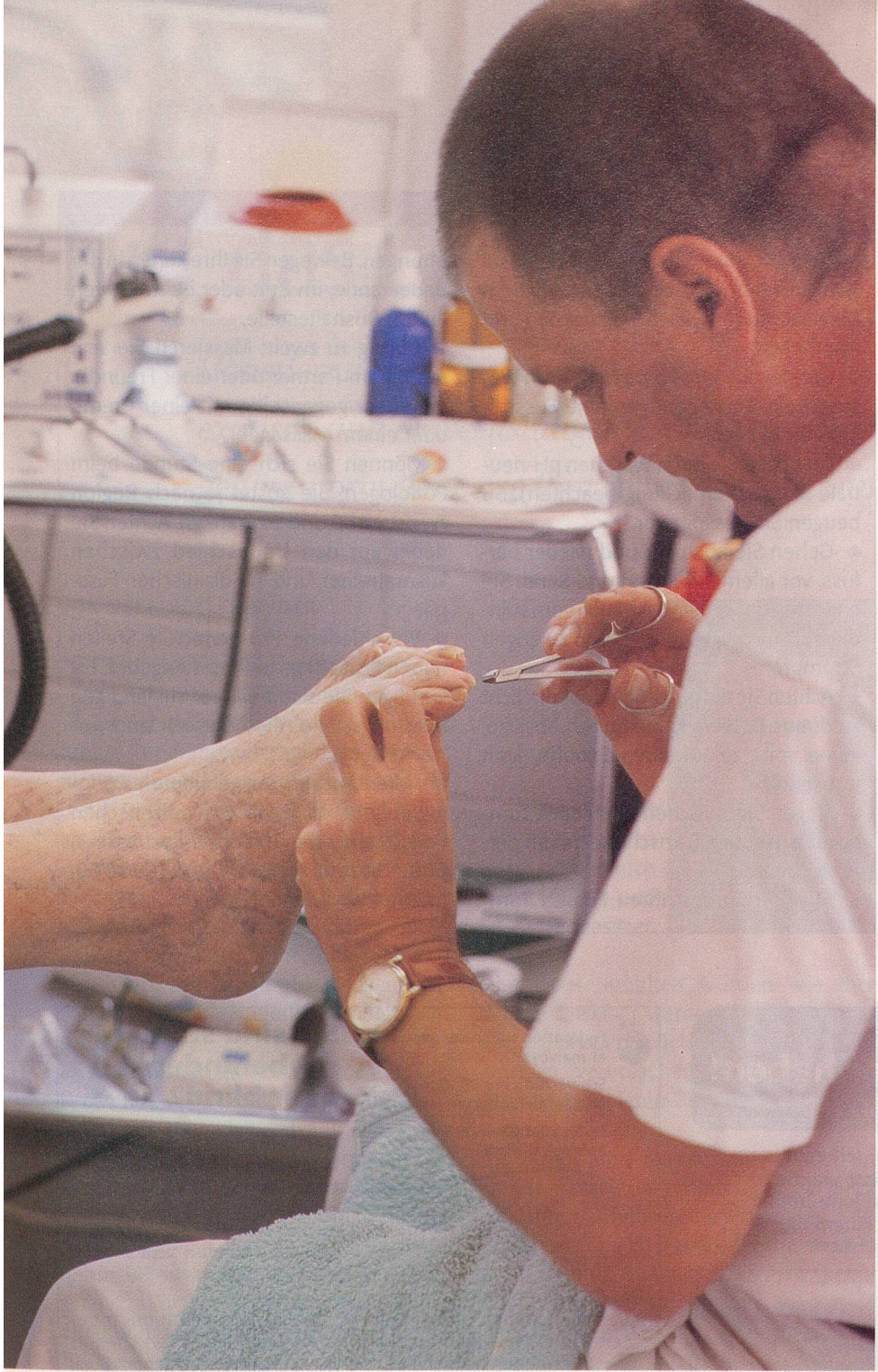
Spitze Schuhe sind meist schuld am Hallux valgus, der schmerzhaften Verkrümmung der grossen Zehen. In hochhackigen Schuhen kann der Fuss nicht mehr normal abrollen. Bein- und Rückenschmerzen machen sich bemerkbar.

**Schöne Männerfüsse**

«Diese Schuhmode ist nur gut für die Podologen», sagt Christoph Vögeli. Nach einer kaufmännischen Lehre liess er sich zum Masseur ausbilden und kam im Alter von 26 Jahren zur Podologie. Er absolvierte die dreijährige Ausbildung, die ihn auch zur Behandlung von krankhaften Nagel- und Hautveränderungen an den Füssen berechtigt. Strikt unterscheidet er zwischen der kosmetischen und der medizinischen Fusspflege: Die Pedicure könne in wenigen Wochen erlernt werden und widme sich der Pflege gesunder Füsse, während die Podologie ausschliesslich von medizinischem Fachpersonal angeboten werde.

Doch wann genügt ein Besuch bei der Kosmetikerin und wann ist ein Besuch beim Podologen angezeigt? Füsse mit Hautveränderungen, deformierte, alte und kranke Füsse und Füsse von Diabetikern, die oft nur noch schlecht durchblutet sind, gehörten in die Hände eines Podologen, sagt Christoph Vögeli, der drei Tage in der Woche für Pro Senectute Kanton Zürich arbeitet und daneben eine eigene Massage- und Podologiepraxis in Oberengstringen betreibt.

Nach der Feinarbeit an Martheli Marchels Zehen feilt Christoph Vögeli die Schwielen an ihren Fusssohlen mit einer Feile ab. Nur einmal zuckt seine Klientin zusammen – als er ihr Hühnerauge behandelt. Zum Abschluss cremt er die



**Sorgfältig schneidet** der Podologe Christoph Vögeli die Fussnägel seiner Klientin.

INSERAT

**Das faszinierende Wellness-Erlebnis!**

FÜR ALLE, DIE SICH AUS GESUNDHEITLICHEN ODER ZEITLICHEN GRÜNDEN NICHT AUSREICHEND BEWEGEN KÖNNEN.

**10 Minuten entsprechen einem Fussmarsch von 1 Stunde. - Mühelos erholt und fit in wenigen Minuten!**

- Sofort spürbares physisches und psychisches Wohlbefinden.
- Fördert lymphatische Entwässerung und Entgiftung.
- Erleichtert die Atmung und stärkt die inneren Organe.
- Entlastet Wirbelsäule, Gelenke u. entspannt verkrampfte Muskulatur.
- Regt die Durchblutung, Kreislauf und Verdauung an - etc., etc.

**Fit, gesund & vital  
CHI SWING MASTER**

**Der entscheidendste  
Vorteil gegenüber  
anderen Geräten :**

**16 Geschwindigkeitsstufen**

- Zeit durch Timer einstellbar
- Automatikfunktion
- Gepolsterte Fussaufflage
- Beste Qualität
- 1 Jahr Garantie



Fr. 590.--

HS Production · CH-6020 Emmenbrücke 2 · Tel 041 252 01 09 · Fax 041 280 01 04 · [www.youpidoo.ch](http://www.youpidoo.ch)  
Ideal auch für den Wiederverkauf und Einsatz in Fitness-Studios, Wellness-Hotels, Kosmetik-Studios, bei Therapeuten, etc. **Anfragen erwünscht!**

**Die  
BESTE  
Wahl!**

zierlichen Füsse mit einer Fussalbe ein, bis sie weich und geschmeidig glänzen. Martheli Marchel kann aufstehen. Die vierzigminütige Behandlung ist zu Ende. Von der freiwilligen Pro-Senectute-Mitarbeiterin, die im Altersheim Sonnegg dieses Dienstleistungsangebot begleitet, lässt sie sich in sechs Wochen den nächsten Termin geben. Eine Behandlung in solch regelmässigen Abständen sei die beste Vorbeugung gegen schmerzende Problemfüsse, sagt Christoph Vögeli.

Nach Martheli Marchel ist die Reihe an Hans Berger. Gemütlich richtet er es sich auf dem Behandlungsstuhl ein. Auf die Frage, ob seine Füsse fotografiert werden dürften, antwortet er: Er sei zwar schon 92 Jahre alt, «aber i ha geng no schöni Füess.» Es stimmt: Gerade und flach liegen die Zehen nebeneinander, breite Füsse tragen Hans Bergers Körpergewicht. Nicht von ungefähr sind weniger als zehn Prozent der Kunden beim Podologen Männer: Männerfüsse machen seltener Probleme, sie werden kaum je in unbequeme Schuhe gezwängt. ■

**TIPPS FÜR WOHLIGE FÜSSE**

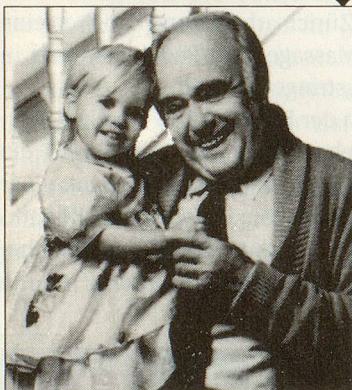
- Gönnen Sie sich regelmässig ein Fussbad. Reichern Sie es mit natürlichem Meersalz an (erhältlich in Drogerien und Apotheken).
- Cremen Sie Ihre Füsse nach dem Waschen ein. Dazu genügen eine Fussalbe oder ein Hautöl.
- Brauchen Sie beim Waschen pH-neutrale Seifen (Verpackung beachten). So beugen Sie Fusspilz vor.
- Gehen Sie auch hin und wieder barfuss, vor allem auf Rasen und Sand. Sie entlasten dabei die Füsse auch vom ständigen Druck von Schuhen und zu engen Strümpfen.
- Achten Sie auf gutes Schuhwerk: Nicht zu dünne Sohlen, keine hohen Absätze, keine spitz zulaufenden Schuhe, kein Kunststoff.
- Tragen Sie zwischendurch auch Turnschuhe. Heutige Turnschuhe haben perfekte Sohlen.
- Machen Sie mit Ihren Füssen Turn-

übungen. Bewegen Sie Ihre Zehen in der Badewanne, im Bett oder beim Warten an der Bushaltestelle.

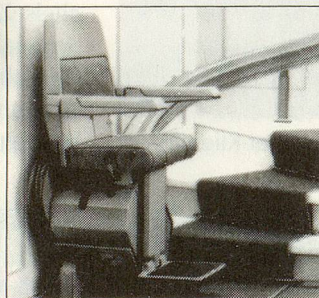
- Übung zu zweit: Massieren Sie sich mit einem Partner oder einer Freundin die Füsse gegenseitig mit einer Creme oder einem Massageöl.
- Gönnen Sie sich eine Stunde beim Podologen. Sie kostet je nach Region zwischen 60 und 90 Franken. Achten Sie dabei auf den Unterschied zwischen kosmetischer und medizinischer Fusspflege.
- Verschiedene Pro-Senectute-Stellen haben Fusspflege in ihrem Angebot. Erkundigen Sie sich bei Ihrer zuständigen Beratungsstelle (die Adressen sind vorne im Heft).
- Adressen von ausgebildeten Podologen gibt es beim Schweizerischen Podologenverband, Tribtschenstrasse 7, 6002 Luzern, Telefon 041 368 58 00, Internet [www.podologen.ch](http://www.podologen.ch)

INSERATE

**Ein Treppenlift ...  
damit wir es bequemer haben!**  
«Wir warteten viel zu lange»



- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert



sofort Auskunft  
**01/920 05 04**

Bitte senden Sie mir Unterlagen   
Ich möchte einen Kostenvoranschlag


Name/Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_

ZL.März.2003

Die Spezialisten für  
Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon a/See

 **Fédération suisse des aveugles et malvoyants**  
Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband  
Federazione svizzera dei ciechi e deboli di vista

**Sie sind stark sehbehindert oder blind?**

**Der Schweizerische Blinden- und Sehbehindertenverband (SBV), die grösste Selbsthilfeorganisation der Schweiz, steht sehbehinderten und blinden Menschen zur Seite.**

Das Angebot umfasst u. a.:

- Beratungsstellen und ein professionelles Rehabilitationsangebot wie etwa Low-Vision, welches sehbehinderte Menschen in ihrem Anliegen unterstützt, für das Erkennen von kleinen Dingen ihr Sehvermögen optimal einsetzen zu können;
- Ateliers (Tagesstätten) in St. Gallen, Luzern, Bern und Lausanne;
- Ein Bildungs- und Freizeitangebot; Kreativ- und Freizeitgruppen;
- Das Verbandsorgan «Der Weg» – auch auf Kassetten und in Brailleschrift; eine sehbehindertenfreundlich aufgebaute Webpage; Televox, ein akustisches Informationssystem: Telefon 0844 844 855; einen elektronischen Kiosk, auf dem gegen 30 Zeitschriften und Zeitungen blindengerecht aufbereitet sind;
- Das Bildungs- und Ferienzentrums Solsana in Saanen/Gstaad.

Weitere Informationen sind erhältlich beim

SBV, Laupenstrasse 4  
3008 Bern  
Telefon 031 390 88 00  
E-Mail: [info@blindenverband.ch](mailto:info@blindenverband.ch)  
[www.blindenverband.ch](http://www.blindenverband.ch)

Bestellen Sie unseren Jahresbericht!

