

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 4

Artikel: Wohlsein bis zur Zehenspitze
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723787>

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: 06.02.2026

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

Wohlsein bis zur Zehenspitze

Füsse brauchen Pflege. Ein Leben lang und ganz besonders im Alter. Wie viele andere kantonale Pro-Senectute-Organisationen bietet Pro Senectute Kanton Obwalden einen mobilen Fusspflegedienst an. Und die Kundschaft weiss dies sehr zu schätzen.

VON ESTHER KIPPE

Sie sei noch am Schuheputzen, erklärt die 75-jährige Hedi W.* etwas verlegen. Sie steht hinter der Anrichte ihrer offenen, modernen Küche. Die linke Hand hat sie in einen schwarzen, sportlichen Halbschuh gesteckt, den sie auf Augenhöhe vors Gesicht hält. Mit einer Tube in der anderen Hand streicht die Frau langsam Schuhcreme über das weiche Leder. Noch zwei-, dreimal, dann stellt sie den Schuh zum andern auf die Anrichte. Fertig. Jetzt hat sie die Hände frei, um Lina Schmid, die Fusspflegerin von Pro Senectute, zu begrüssen.

Dann darf Hedi W. es sich auf einem ihrer gepolsterten Esszimmerstühle bequem machen. Auf einem zweiten Stuhl breitet Lina Schmid ein weisses Tuch aus, darauf lagert sie die Beine der Klientin. Seit ihrem letzten Besuch vor vier Wochen hat sich wieder viel Hornhaut an Fersen, Sohlen und grossen Zehen von Hedi W.s Füssen gebildet. «Aber lange nicht mehr so viel wie früher», stellt die Fachfrau fest. Die regelmässige Pflege bringe eine sichtbare Besserung.

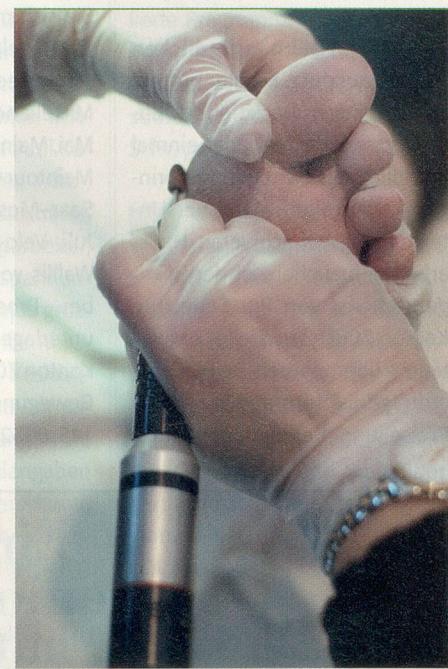
Wenn die Schuhe drücken

Mit einer kleinen Zange schneidet Lina Schmid ihrer Kundin zuerst die Zehennägel und rundet mit einer zierlichen Feile die Ecken ab, damit die Nägel nicht in den Zeh einwachsen können. Für die Arbeit an heiklen und besonders empfindlichen Stellen hält die Fusspflegerin eine überdimensionierte Leuchtlupe über den zu behandelnden Fuss. Flink wechselt sie die Instrumente, entfernt mit einem winzigen elektrischen Schleifinstrument die Nagelhäutchen und poliert die oberste Hornschicht der Nägel, «damit sie wieder atmen können». Dann wird am ganzen Fuss mit einem gröss-

eren Schleifkopf die Hornhaut entfernt. Die linke kleine Zehe packt Lina Schmid vorher in einen mit spezieller Flüssigkeit durchtränkten Wattebausch. Dort hat sich eine besonders harte Stelle gebildet, die zuerst aufgeweicht werden muss.

Von der ganzen Prozedur, die fast eine Stunde dauert, spürt Hedi W. kaum etwas. Sie habe «aussen» kein Gefühl in den Füßen, sagt sie. Probleme habe sie vor allem, wenn sie geschlossene Schuhe tragen müsse. Die dünnen Zehennägel würden beim Hineinschlüpfen manchmal nach hinten gebogen oder abgebrochen. Und manchmal drücke es an bestimmten Stellen, aber dann komme der Schmerz eigentlich mehr «von innen».

Die frisch geputzten Halbschuhe auf der Küchenablage sehen zwar bequem aus. Doch ihre Form, die sich mit der Zeit den Füßen der Besitzerin angepasst hat, erzählt auch von beschwerlich gewordenen Schritten. Ja, ununterbrochen sei sie früher auf den Beinen gewesen, bestätigt Hedi W. Fünf Kinder hatte sie grossgezogen und neben der Arbeit als Familienmutter stets etwas dazuverdient, unter anderem als Servicegehilfin in einem



Gasthof. Jetzt gehe sie nur noch selten aus. Weil die Beine nicht mehr recht mitmachen und sie immer schlechter sehe.

Fusspflege zu Hause

Den mobilen Fusspflegedienst gibt es seit drei Jahren im Angebot von Pro Senectute Kanton Obwalden. Damals, im Jahr 2000, hatte sich Lina Schmid auf ein Stelleninserat um diese Aufgabe beworben. Die Sarnerin Hedi W. war eine der ersten Interessentinnen, welche von der ausgebildeten Fusspflegerin in ihrer Wohnung besucht wurden. Inzwischen ist der Kundenkreis auf einige Dutzend Personen angewachsen, die sich auf sämtliche Gemeinden im Kanton Obwalden verteilen. Beansprucht wird diese Pro-Senectute-Dienstleistung hauptsächlich von Menschen, die in einer ähnlichen Lage sind wie Hedi W. Sie wohnen zu Hause, haben aber nicht die Möglichkeit, auswärts einen Fusspflegedienst aufzusuchen.

DER DIENST AN DEN FÜSSEN

In vielen Regionen der Schweiz bieten die Kantonale Pro-Senectute-Organisationen einen mobilen oder/und einen stationären Fusspflegedienst an. Eine ausgebildete Fachperson nimmt sich auf Wunsch Ihrer Füsse an und berät Sie gerne bei allen Fragen rund um die Fusspflege. Detaillierte Auskünfte erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern sämtlicher Pro-Senectute-Beratungsstellen in der Schweiz finden Sie vorne in diesem Heft.

Füsse denken viele Menschen leider erst zuletzt, dabei müssten gerade sie besonders viel Aufmerksamkeit bekommen.»

An zwei Halbtagen pro Woche ist Lina Schmid im Privatauto unterwegs – mit einem kleinen Koffer, in dem sie Instrumente, frische Tücher, dünne Gummihandschuhe, Pflege- und Desinfektionsmittel verstaut hat. Daraus lässt sich auch auf dem abgelegensten Bauernhof im kleinsten Raum in wenigen Minuten ein funktionierendes Fusspflege-Studio

Gut zu den Füßen: Nach der Behandlung von Lina Schmid sind die Kundinnen und Kunden wieder wesentlich besser zu Fuss.

einrichten. An manchen Tagen packt Lina Schmid den Koffer bis zu fünfmal aus und wieder ein. Da komme es schon vor, dass sie sich vor ihrer Tour innerlich einen Ruck geben müsse, gesteht sie. «Aber sobald ich bei der ersten Kundin, dem ersten Kunden bin, blühe ich auf.»

«Ist das eine Wohltat!»

Mit älteren Menschen zu arbeiten, empfindet Lina Schmid als grosse Bereicherung. Sie erfahre, wie die Kundinnen und Kunden den Alltag im Alter bewältigen, und könne viel von ihnen lernen. Und es freut die Fusspflegerin, wenn ihr regelmässiger Einsatz Früchte zeigt und sich der Zustand strapazierter Füsse mit der Zeit zum Guten verändert. «Ist das eine Wohltat!» oder «Jetzt kann ich wieder viel besser gehen!» seien die häufigsten Kommentare, die sie nach Behandlungen von ihren Kunden zu hören bekomme.

«Ich merke einfach, dass ich nachher wieder mehr Platz habe in den Schuhen», berichtet Hedi W., während Lina Schmid ihr die Füsse eincremt. Dann schlüpft sie in ihre Haussandalen und holt das Portemonnaie. Fünfzig Franken kostet eine Behandlung des mobilen Fusspflegedienstes, unabhängig von der Dauer. Der Anfahrtsweg und das Kleinmaterial sind im Preis inbegriffen. Hedi W. hält schon die Agenda bereit. Fragend schaut sie zu Lina Schmid: «Wahrscheinlich wäre es besser, wenn Sie schon in drei Wochen wieder kämen, nicht erst in vier...» Lina Schmid nickt. Und die Füsse der Kundin wirds freuen.

* Name geändert



«Hilfe beim Pflegen der Füsse brauchen vor allem Menschen, die sich nicht mehr ausreichend bewegen können, um die Zehennägel selber zu schneiden, oder deren Sehkraft stark beeinträchtigt ist», stellt Lina Schmid fest. Wichtig sei aber nicht nur die allgemeine Pflege, sondern auch die sorgfältige Behandlung von Hühneraugen oder Fusswarzen, die älteren Menschen das Gehen oft zusätzlich erschweren. Manchmal rate auch der Hausarzt, die Füsse von einer Fachperson pflegen zu lassen. Wenn jemand blutverdünrende Medikamente nehmen müsse oder Gefahr bestehe, dass sich der Patient beim Nägelschneiden verletzt. Oder wenn der Arzt feststelle, dass jemand stark vernachlässigte Füsse hat. «An die