

Mehr als Schönheitspflege

ANDELFINGEN Im Rahmen der vom Berufsbildungsforum Andelfingen organisierten Berufsbesichtigungen lernte ein Mädchen den Beruf der Podologin kennen. Diese kümmert sich um alles, was die Füsse betrifft.

CHRISTINA SCHAFFNER

Hühneraugen und Hornhaut entfernen, Nägel schneiden und Druckstellen bekämpfen umschreibt nur einen Teil der Arbeit einer Podologin. Sandra Baumgartner zeigte im Rahmen einer Berufsbesichtigung einer Sekundarschülerin in ihrer Praxis Podologie Baumgartner, was noch alles dazugehört.

«Wir unterscheiden uns ganz klar von der kosmetischen Fusspflege», betont die Fachfrau. Es handelt sich um medizinische Fusspflege. Podologen absolvieren eine dreijährige Lehre, die mit dem Eidgenössischen Fähigkeitszeugnis abschliesst. An der höheren Fachschule können sie sich in einer dreijährigen Ausbildung weiter qualifizieren, um selbständig eine Praxis führen zu können. Kosmetische Fusspflege könne in einem Kurs erlernt werden.

Wie Ärzte erstellen Podologen beim ersten Kontakt eine Anamnese. Dazu gehört auch ein Fussabdruck des Kunden, welcher Fussfehlstellungen und Druckstellen zeigt. Vor allem muss die Podologin wissen, ob Krankheiten wie Diabetes vorliegen oder Blutverdünner eingenommen wird. Das Empfinden von Schmerz an den Füessen sei bei Diabetikern oft gestört.

Nägel stets gerade schneiden

An einer Kundin zeigte Sandra Baumgartner der Schülerin Flurina, was die tägliche, übliche Arbeit umfasst und wie sie ausgeführt wird. Mit Teebaumöl werden Hornhautstellen aufgeweicht, mit dem Skalpell abgeschabt und anschliessend glatt geschliffen. «Nägel müssen immer gerade geschnitten werden, damit sie nicht einwachsen», erklärt sie weiter und zeigt, wie der Nagel vorne nur leicht abgerundet wird. Abgestorbene Hautschuppen entfernt sie sorgfältig. Immer wieder fragt



Sandra Baumgartner zeigt Schülerin Flurina an einer Kundin, wie Hornhaut an der Unterseite des Fusses entfernt wird.

Bild: cs

sie die Kundin, ob sie Schmerzen habe oder etwas drücke.

Flurina durfte am Mittwochmittag aber auch selbst einmal probieren, wie es sich anfühlt, ein scharfes Skalpell in Händen zu halten. Es erfordert viel Übung, bis «man mit dem Skalpell fühlt», sagt Sandra Baumgartner. Da dies wegen der Verletzungsgefahr nicht gleich am Menschen erfolgen kann, konnte Flurina an einer Orange üben, deren Schale Hornhaut ähnelt. Bis zur weissen Schicht trug die Schülerin sorgfältig einen Teil der Schale ab.

Als einzige Interessierte an dem scheinbar unpopulären Beruf benennt die Sekundarschülerin doch seine Vorzüge, und was ihr daran gefällt: mit den Händen arbeiten, sehen, was man

gemacht hat, und gleichzeitig Kontakt zu Menschen haben.

Handwerkliches Geschick nötig

Interessiert verfolgt Flurina, wie die Behandlungsgeräte gesäubert und sterilisiert werden. «Hygiene ist extrem wichtig, damit beim nächsten Patienten nur saubere Geräte zum Einsatz kommen», erklärt Sandra Baumgartner. Sie zeigt an Modellen, wie Spangen und Drähte aufgebracht werden, um eingewachsene Nägel zu behandeln. Podologen fertigen auch Orthesen an, die bei Druckstellen zum Beispiel bei einem Hallux (einem im Grundgelenk nach aussen gekrümmten Grosszeh) zum Einsatz kommen. Diese werden aus zwei Knetmassen gemischt, direkt am Fuss angepasst

und nach dem Härten geschliffen. Zum Einsatz kommen sie, wenn günstigere Standardhilfsmittel nicht ausreichen.

Wenn Nägel nur teilweise vorhanden sind – zum Beispiel nach einer Nagelpilzbehandlung durch die Podologin – kann sie das fehlende Stück durch eine Gelmasse ergänzen. Dies schützt das Nagelbett und kann sogar lackiert werden. Die Podologin schneidet auch Warzen und Hühneraugen weg. Letztere entstehen durch Druckstellen. Da sie immer tiefer in die Haut hineinwachsen, empfiehlt es sich, bei Beschwerden nicht zu lange zu warten: «Wenn ein Hühnerauge sehr tief geht, kann es beim Entfernen auch bluten», so Sandra Baumgartner. Oft arbeiten Podologen interdisziplinär mit Ärzten zusam-

men, wie beim schmerzhaften Fersensporn (Verknöcherung der Sehne). Von Krankenkassen werden die Behandlungskosten aber nicht übernommen. «Ärzte behandeln alles, was im Inneren ist, wir alles, was die Füesse äusserlich betrifft», erklärt Sandra Baumgartner weiter. Es kann aber auch vorkommen, dass sie Kunden zum Arzt schickt, wenn die Behandlung ihre Möglichkeiten übersteigt.

«Als Podologe muss man gern mit Leuten arbeiten und gut zuhören können», fasst sie zusammen. Probleme hätten immer einen Grund – manchmal lässt sie deshalb auch Kunden mit all ihren Schuhen kommen, um herauszufinden, was ihrem Fussproblem zugrunde liegt.

Sport ist gefährlich – keine körperliche Aktivität aber auch

MARTHALEN Im Haushalt geschehen mehr Unfälle als bei sportlichen Tätigkeiten. «Haushalt ist Mord» hat deshalb noch nie jemand gesagt – dass «Sport ist Mord» nicht stimmt, bewies Hausarzt Jean-Jacques Fasnacht in einem Vortrag.

Auf die Frage, wie er sein hohes Alter erreichen konnte, soll der passionierte Zigarrenraucher und Whiskey-Trinker Winston Churchill gesagt haben: «No Sports.» Bewiesen ist das nicht; abgewandelt wurde das Zitat im Laufe der Jahre zu «Sport ist Mord».

Diesen Ausspruch nahm der Marthaler Allgemeinmediziner und Facharzt für Sportmedizin Jean-Jacques Fasnacht als Motto für seinen Vortrag vor den Samaritern des Vereins Trüllikon und Umgebung. Er kennt sich aus. Er ist selbst ein begeisterter «Spörtler», seit mehreren Jahrzehnten Teamarzt des Handballteams Kadetten Schaffhausen und wird erneut an der Volksolympiade

Gymnaestrada in Dornbirn als leitender Delegationsarzt wirken.

Unsportlich teurer als sportlich

Jean-Jacques Fasnacht zeigte (negativ-) beeindruckende Zahlen. 1,1 Milliarden Franken kosten Sportverletzungen jedes Jahr, rund 160 Todesfälle sind zu verzeichnen. Noch schlimmer ist aber, was wegen ungenügender Aktivität passiert: Sportmangel verursacht 1,6 Milliarden Franken Kosten und rund 2000 Todesfälle. Hingegen verhindert Sport treiben, so die Hochrechnung, 2,7 Millionen Franken Behandlungskosten und 3300 Todesfälle im Jahr.

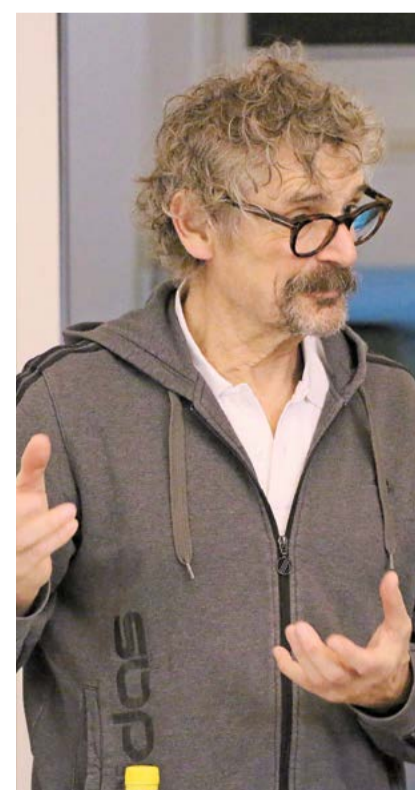
Die Gesundheit ist ein guter Grund, sich körperlich zu betätigen; die physische und die psychische. «Sport ist eines der stärksten Antidepressiva überhaupt», so der Referent. Es werde ein Glückshormon freigesetzt, das allerdings auch süchtig machen könne.

«Pech»-Schema

Trotz allem: Ja, Sport kann gefährlich sein, und kleinere und grössere Unfälle (oder Nicht-Unfälle, siehe Kasten)

können geschehen. Auf kleinere Verletzungen die Bänder betreffend oder Prellungen kann das sogenannte «Pech»-Schema angewandt werden: «P» wie Pause, also ruhen, «E» wie Eis, sprich kühlen, «C» wie Compression, ein Kompressionsverband verlangsamt ein Anschwellen, und «H» wie hochlagern, was ebenfalls abschwellend wirkt. Sportler würden bei «E» wie «Eis» gerne auf die «Wunderwaffe» Eisspray bestehen, wenn Profis spielen, sei immer zu sehen, wie der Spray zum Einsatz kommt und die Athleten danach scheinbar mühelos weitermachen. Er empfiehlt dies nicht, so Jean-Jacques Fasnacht, es könnten Verbrennungen entstehen, und zu viel Kälte könne die Durchblutung stoppen. Ein Hot-cold-Pack oder ein Quarkwickel sei eher zu empfehlen.

Über Sportverletzungen weiss Jean-Jacques Fasnacht viel. Auch, dass sie weniger häufig vorkommen als Verletzungen im Haushalt. «Haushalt ist Mord» sagt aber niemand – und auch wenn die Gefahr, sich zu verletzen, gross ist, lässt mans ja trotzdem nicht einfach sein, oder?



Jean-Jacques Fasnacht sprach bei den Samaritern über Sportverletzungen und deren Behandlung. Bild: ewa

Kurioses aus der Gesetzgebung

Per rechtlicher Definition ist ein Unfall Folgendes: «die plötzliche, nicht beabsichtigte schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen äusseren Faktors auf den menschlichen Körper, die eine Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit oder den Tod zur Folge hat».

Das klingt im ersten Moment zwar einleuchtend, birgt aber Kurioses, wie Jean-Jacques Fasnacht erläuterte. Denn diese Definition bedeutet, dass etwa ein Arbeiter, der sich «überlupft» und ein Rückenleiden bekommt, nicht unter «Unfall» verbucht wird. Dies, weil der «ungewöhnliche äussere Faktor» fehlt; der Mann hat sich bei seiner normalen beruflichen Tätigkeit verletzt. Hingegen – und das mutet nicht minder seltsam an – gilt ein Zeckenbiss sehr wohl als Unfall.