

# ■ praxis ■

Der große Patientenratgeber zur Prävention & Therapie

01 / 2011



**KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben gerade die Arztpraxis hinter sich gelassen und sind jetzt ein wenig verunsichert, ob Sie sich alles gemerkt haben, was der Arzt Ihnen erzählt hat. Oder: Sie sind ein wenig aufgeregt gewesen und haben vergessen, Ihren Arzt während der Konsultation ein paar Dinge zu fragen. Oder: Sie möchten gerne weitergehende Informationen, wie Sie zum Beispiel Ihre Lebensführung verändern und ein bisschen mehr Schwung in den Alltag und Ihren Körper auf Trab bringen, ein paar Pfunde loswerden oder sich besser ernähren können – für alle diese Fragen ist unser neuer „Ratgeber Praxis“ da!

Der Ratgeber enthält wichtige Informationen, die der Arzt dem Patienten im Beratungsgespräch vermitteln will, zum Nachschlagen und Nachlesen für zu Hause. Auch Angebote zur Vorsorge, zum Impfen und über alternative Behandlungsmöglichkeiten, Tipps für einen gesunden Lebensstil und Aufklärung über bestimmte Krankheitsbilder finden Sie hier in konzentrierter Form.

Wie ernähre ich mich gesund, wie soll ich mich bewegen, wie kann ich am besten entspannen, sind Fragen, die im Ratgeber behandelt werden.

Der „Ratgeber Praxis“ leistet auch Hilfestellung auf dem scheinbar unübersichtlichen OTC-Markt, er gibt Orientierung für die Selbstmedikation.

Dieser Ratgeber ersetzt aber auf keinen Fall den Besuch beim Arzt oder das Beratungsgespräch mit dem Apotheker. Er gibt aber eine Anregung, wie man Krankheiten vorbeugen kann und seinen Gesundheitszustand verbessern kann oder wie Sie lernen, mit Ihrer Krankheit zu leben.

*Ihr Team von HCM Health Care Media GmbH*

## Impressum

### Herausgeber:

**HCM**  
**Health Care Media GmbH**  
 Steinplatz 2  
 10623 Berlin  
 Tel.: 0 30/ 26 10 35-0  
 Fax: 0 30/ 26 10 35-35-35  
 E-Mail: praxis@hcmedia.eu  
 www.hcmedia.eu

### Geschäftsführer:

Christof Boethe

### Anzeigenverkauf:

Mirko Voigt

### Redaktion:

Ines Landschek

### Grafik & Satz:

Birgit Pointinger

### Druck:

MeCo Media Communications  
 GmbH, Wien

### Bezug:

Über Arztpraxen. Ein einzelner Direktversand oder die Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine für Maschinen, insbesondere für Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keinerlei Gewähr. Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt.

2. Ausgabe, August 2011

## *Füße brauchen Urlaub*

### Wellnessprogramm für den Fuß

**Wer mit gesunden Füßen durchs Leben gehen möchte, der muss sie bewegen, muss sie mit einem regelmäßigen Training verwöhnen. Allein Gehen und Stehen ist zu wenig. Im Gegenteil. Das ist Anstrengung. Die Füße brauchen Urlaub: mit Massage, Gymnastik und Wassertreten.**



Ein gesunder Fuß ist die wichtigste Voraussetzung für die Gesundheit des ganzen Körpers, speziell der Wirbelsäule und der Gelenke und für eine gute Körperhaltung. Machen Sie regelmäßig Fuß-Trainings-Übungen. Sie stärken die Wirbelsäule und verhindern eine Reihe von Fußkrankheiten. Außerdem werden die Füße nicht so schnell müde.

#### **Fuß-Übungen**

- ▷ Laufen Sie auf den Zehenspitzen umher.
- ▷ Stellen Sie sich hin und spreizen Sie die Zehen weit auseinander.
- ▷ Stellen Sie die nackten Füße auf harten Boden und drücken Sie

damit ganz fest gegen den Boden. Dann kurz locker lassen und wiederholen. Das festigt das Fußbett.

- ▷ Wenn Sie morgens noch im Bett liegen: Beine ausstrecken und die Füße kreisen lassen. Das bringt den Kreislauf schonend in Schwung.
- ▷ Ziehen Sie die Zehen wie zu einer „Zehenfaust“ an und strecken Sie sie dann wieder aus. Das macht die Füße elastisch, gibt dem Fußgewölbe Kraft.
- ▷ Versuchen Sie, mit den Zehen nach Gegenständen zu greifen: nach einem Bleistift, oder nach einem Golfball. Das kann man zum Beispiel wunderbar während des Fernsehens praktizieren.

#### **Wellness-Programm für die Füße**

Stehen Sie gerade. Überkreuzen Sie die Beine in den Knien. In dieser Stellung heben und senken Sie die Fersen. Beginnen Sie am besten jeden Morgen mit Wassertreten im kalten Wasser in der Bade- oder Duschwanne. Wenn Sie am Arbeitsplatz oder beim Freizeitsport die Füße strapaziert haben

und unter brennenden, rissigen Fußsohlen leiden, dann helfen Fußbäder mit Kamillentee, vor allem aber Einreibungen mit Hirschtalgсалbe.

Wenn die Füße nach einem langen Tag müde und angeschwollen sind, dann gibt es dagegen ein wirksames Naturprogramm: Schuhe und Strümpfe ausziehen, die Beine 30 Minuten hochlagern. Dann ein Fußbad: lauwarmes Wasser mit einer Handvoll Kochsalz, 15 Minuten lang.

Sehr empfehlenswert sind auch Einreibungen mit Franzbranntwein oder Melissengeist. Sehr erfrischend: Reiben Sie die Füße mit Zitronenscheiben ein.

Kurios, aber sehr wirksam: Reißen Sie die äußeren Blätter eines Kopfsalates in kleine Stücke, füllen diese in zwei alte Socken und tragen diese nachts. Die Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme des Salates fördern die Durchblutung der Füße und regenerieren sie.

Tragen Sie keine engen Schuhe und nur Socken sowie Strümpfe aus Naturfasern, wechseln Sie die Strümpfe täglich, und bleiben Sie nicht den ganzen Tag mit Ihren Füßen in Turnschuhen oder Gummistiefeln. Das fördert Schweißfüße und Fußpilz.

Bei anhaltenden Fußbeschwerden wie zum Beispiel bei entzündeten Ballen sollten Sie eine Orthopäden aufsuchen. Vielleicht brauchen Sie Schuheinlagen.



### **Beim Schuhkauf beachten**

Mehr als 80 Prozent der Deutschen tragen laut „Deutschem Fußreport“ Schuhe, die ihnen nicht passen. Meistens drückt der Schuh nicht, sondern ist zu weit. Auch das kann gesundheitliche Folgen haben. Nur jeder fünfte Deutsche trägt Schuhe, die ihm richtig passen, berichten Wissenschaftler vom Prüf- und Forschungsinstitut Pirmasens (PFI) und vom Bekleidungsphysiologischen Institut Hohenstein, die die Füße von 5200 Männern und Frauen ausgemessen haben.

Schuhe müssen den Füßen genügend Platz bieten. Vor allem vorne. Und wichtig: Schuhe sollte man immer am Nachmittag kaufen. Da sind die Füße etwas größer als am Vormittag. Und dabei sollte man immer beide Schuhe probieren. Die Füße sind fast nie gleichgroß.

Wer über 55 ist, braucht tatsächlich oft etwa eine Nummer größere Schuhe, damit die Füße sich wohl fühlen, nicht eingeeignet sind und nicht schmerzen. Viele denken: Die Füße wachsen noch. Stimmt aber nicht. Durch Übergewicht und viel Gehen ist die Fußwölbung flacher geworden. Der Fuß braucht daher nach vorn hin mehr Platz. Er ist einfach im Laufe der Jahre breit getreten worden. ■

# MY VALE

## THE STORY

### Gesund und luftig laufen im Sommer

#### Ein Interview mit den Machern von myVale

Der Begriff „Orthopädische Schuhe“ löst bei vielen Menschen die Assoziation von klobigen, wenig modischen Tretern aus. Dabei gibt es trendige Modelle, denen man ihren gesundheitlichen Nutzen nicht sofort ansehen kann.

Dennoch waren Menschen, die orthopädische Schuhe oder Einlagen benötigen oder die einfach durch einen optimal angepassten Schuh ein bequemerer Laufgefühl haben möchten bisher im Sommer vor die Wahl gestellt, entweder auf den Komfort zu verzichten oder auf geschlossene Schuhe beschränkt zu sein.

Die Firma Schott setzt dem jetzt ein Ende. Mit dem myVale bekommt man einen modischen, maßangefertigten Flipflop, der orthopädischen Ansprüchen gerecht wird und auch einem gesunden Fuß das Laufen angenehmer gestaltet. Wir haben mit Markus Schott und Teja Habbishaw von myVale gesprochen.



#### *Ein maßgefertigter Flipflop – wie kommt man auf so eine Idee?*

Die Idee ist ja recht simpel. Wir haben schon lange auch Sommerschuhe und Sandalen auf Maß gefertigt. Mit einem Besuch in Australien, wo fast jeder Flipflops trägt, kam dann die Idee auch in diese Richtung zu gehen.

#### *Wie funktioniert die Anpassung bei myVale?*

Wir betreiben das Ganze online und schicken dem Kunden eine Footprint-Box. Damit kann jeder ganz einfach seinen individuellen Fußabdruck erstellen. Anhand dieser Box wird der Fußabdruck dann gescannt,

digitalisiert und wir erstellen anhand dieser Daten ein Modell des Fußbetts.

### ***Und wie lange dauert dann die Fertigung des myVale?***

Das ist saisonal abhängig. Natürlich ist die Nachfrage im Sommer besonders groß, aber wir versuchen immer, den Schuh innerhalb von vier Wochen fertig zu haben. Es ist schließlich eine Maßanfertigung und wir wollen in der Lage sein auf jedes Detail der Fußlandschaft eingehen zu können.

Nun eignet sich so ein offener Schuh natürlich nicht im Winter...

Viele unserer Kunden sind so zufrieden, dass sie myVale auch als Hausschuh benutzen. Wir bieten auch Zehensocken an, damit es keine kalten Füße gibt.

### ***Warum sind myVales so beliebt?***

Zum einen natürlich weil sie bequem sind. Zum anderen steht für unsere Kunden der orthopädische Aspekt im Hintergrund. Sie wollen gut laufen können, ja. Aber vor allem wollen sie einen modischen Schuh, dem man nicht ansieht, dass er eine orthopädische Funktion erfüllt. Und genau das setzen wir um.

Außerdem ist es ein ganz persönlicher Schuh, der eben nur mir passt. Mein Schuh, mein Flipflop. Das sorgt sicher auch zu einer ganz anderen Einstellung zum Schuhwerk.

Ja, allerdings. Viele Kunden bestellen auch gleich mehrere Paare nach. Wir waren selbst überrascht, wie schnell und in welchem Maß wir positives Feedback von den Kunden erhalten haben. Das macht uns besonders stolz, da die Schuhmacherkunst heute kaum mehr beachtet wird.

### ***Wo werden die myVales gefertigt?***

Alle Arbeitsschritte werden in unseren Werkstätten in Homberg durchgeführt. Wir hatten schon Angebote, die Vales für weniger Geld im Ausland fertigen zu lassen. Aber wir wollen sicher gehen, dass die hohe Qualität und das Know-how der Vales erhalten bleiben. Außerdem sind wir überzeugt von dem Produkt und es wäre nicht dasselbe, wenn es nicht von uns selbst produziert werden würde. Wir entwickeln die Vales ja auch weiter und arbeiten an neuen Ideen. Das geht aber dann am besten, wenn man nah am Kunden und am Produkt ist.

### ***Und was passiert, wenn der Schuh doch mal nicht passt?***

Das kommt selten vor, aber ist auch kein Problem. Die Vales haben 1 Jahr lang Garantie. Wir bessern also nicht nur nach, wir reparieren auch, wenn der Vale kaputt geht. Das passiert aufgrund der Verarbeitung allerdings fast nie – ein Grund, warum wir uns diesen Service leisten können.

### ***Nicht nur Ihre Kunden sind von der Qualität überzeugt.***

Nein, wir haben 2010 von pro-k die Auszeichnung „Produkt des Jahres“ bekommen. Das bestätigt uns in unserer Arbeit und sagt uns, dass wir offenbar alles richtig machen.

### ***Wir bedanken uns für das Interview.***