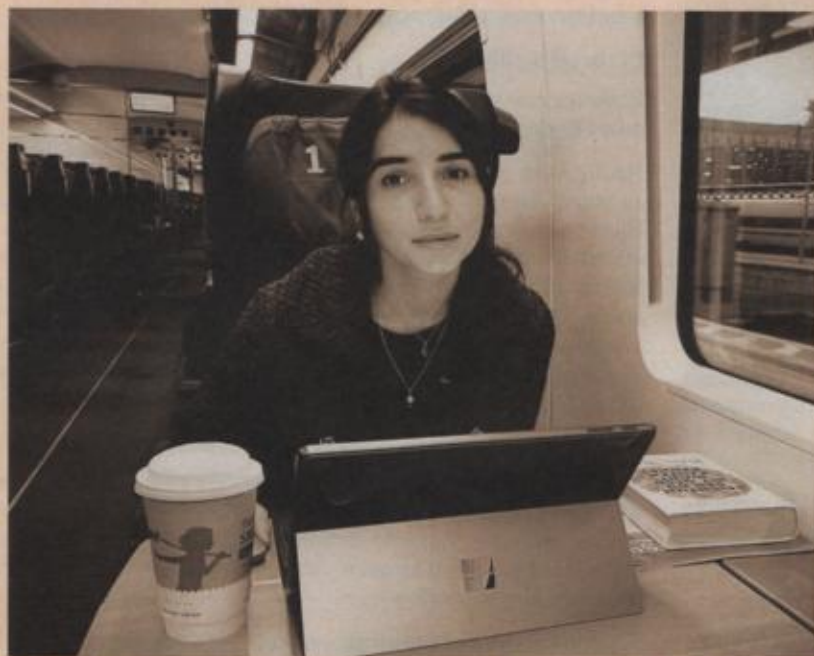


Podologen Rundschau

Herbst-/Winterausgabe

Eine persönliche Nachricht von Ani Rahm



Ich schreibe Ihnen diese Botschaft aus dem ICE Richtung Hamburg, die Aussicht aus dem Fenster des Zuges ist nicht berauschend aber das hindert mich nicht daran, einige Zeilen zu verfassen.

Mein aufrichtiger Wunsch ist es, dass ich in meiner Praxis Ihr Vertrauen im Laufe meines Arbeitslebens immer weiter steigern kann, als Ihre Therapeutin und Begleiterin in meinem fachlichen Gebiet und Ihre Ratgeberin in vielen Fragen sein kann.

Ich danke Ihnen in aller Bescheidenheit und Aufrichtigkeit dafür, dass Sie an den Wert meiner beruflichen Entwicklung, an mein soziales

Engagement und meine Konzepte glauben. Es war ein recht aufregendes Jahr für mich und ich bin sehr dankbar für diesen Erfolg und den Bekanntheitsgrad, den ich erreicht habe. In meinem Leben ist alles anders gekommen, als ich es mir vorgestellt hatte. Das Universum hat einen urkomischen Sinn für einen, nicht wahr? Auch mir ist der Erfolg ohne inneren Frieden nichts wert. „Erfolg findet in der Privatsphäre der Seele statt“, schrieb der berühmte Musikproduzent Rick Rubin einmal.

In dieser schnelllebigen Welt sind wir manchmal so sehr damit beschäftigt, was Andere besitzen und erreicht haben, dass wir all die Segnungen vergessen, die wir selbst genießen dürfen und damit meine ich nicht nur materielle Dinge. Ich befasse mich mit wesentlichen Elementen eines gut gelebten und menschlichen Lebens. Dinge, die uns momentan vielleicht unwichtig erscheinen mögen sich aber am Ende unseres Lebens als sehr wichtig herausstellen.

Daher lautet meine Botschaft: In zwanzig Jahre werden Sie mehr enttäuscht sein über die Dinge, die Sie nicht getan haben, als über die Dinge die Sie getan haben. Also Leinen los! Verlassen Sie Ihren sicheren Hafen und fangen Sie an zu erforschen, träumen und entdecken...

Ich habe mir für die neue Ausgabe meiner Praxis-Zeitung sehr viel Zeit genommen, damit wir uns nicht nur über das Fachliche unterhalten, sondern uns auch näher kennenlernen und persönlich austauschen können.

Ihr Wohlergehen ist mir wichtig. Sie sind Großartig!

Liebe + Respekt

Ani Rahm

Ursachen und Behandlung von kalten Füßen



Atopische plantare Dermatitis, atopischer Winterfuß

Unter kalten Füßen zu leiden, haben die meisten schon einmal erlebt und ist von Zeit zu Zeit sogar normal. Auslöser kalter Füße sind meist Temperaturschwankungen oder Kälte, Gesundheits- und Lebensgewohnheiten gehören zu den häufigsten Ursachen für kalte Füße und eine Anpassung dieser Faktoren trägt in der Regel zur Linderung der Symptome bei.

Ursachen für kalte Füße

Winterliche, feucht-kalte Temperaturen bis hin zu Durchblutungs- und Nervenstörungen verursachen häufig kalte Füße, aber auch:

Nasskaltes Wetter

Kalte Füße sind die normale Reaktion des Körpers auf kältere Temperaturen. Wenn der Körper Kälte ausgesetzt ist, verengen sich die Blutgefäße in den Extremitäten.

Das reduziert den Blutfluss in diesen Bereichen, wodurch der Wärmeverlust des Körpers verringert wird. Die Reduzierung des Blutflusses zu den Extremitäten trägt dazu bei, Wärme und Durchblutung in den wichtigeren Körperteilen zu erhalten. Im Laufe der Zeit kann dieser verringerte Blutfluss zu einem reduzierten Sauerstoffgehalt im Gewebe führen.

Primäre oder sekundäre Erkrankungsfolgen können das Raynaud-Syndrom auslösen, bei dem kalte Temperaturen oder hoher Stress zu Gefäßspasmen führen, die wiederum blutleere, weißliche, kalte und/oder taube Finger bzw. Zehen verursachen.

Hoher Stress oder Angstzustände

Auch hohe Stress- und Angstzustände können kalte Füße verursachen. Diese natürliche Reaktion des Körpers auf Stress oder Nervosität reduziert den Blutfluss in den Extremitäten. Diese Reaktion soll Energie reservieren und dient der Vorbereitung auf eventuelle Körperschädigungen, die durch die Stresssituation entstehen können. Die moderne Welt ist voller Stressfaktoren, aber nur wenige gefährden den Körper unmittelbar, so dass eine Schutzreaktion eher schädlich als hilfreich ist. Die Reduzierung von Stress und Anspannung hilft, die Symptome zu minimieren.

Probleme mit der Durchblutung

Durchblutungsstörungen sind eine häufige Ursache für kalte Füße. Wenig Bewegung oder langes Sitzen reduzieren die Durchblutung und verursachen kalte Füße. Rauchen führt bekanntermaßen zu Gefäßverengungen, so dass Raucher

häufiger über kalte Füße klagen. Ein hoher Cholesterinspiegel kann zu Plaquebildungen führen und Durchblutungsstörungen auslösen.

Anämie

Anämie ist eine Mangelkrankung, wie z.B. ein Mangel an Eisen, Vitamin B12 oder Folsäure. Eine Anämie spricht in der Regel gut auf Ernährungsumstellung und Nahrungsergänzungsmitteln an. Es können aber auch ernstere Erkrankungen wie z.B. Tumore Auslöser sein.

Diabetes mellitus

Diabetes geht auch einher mit Kreislaufproblemen, kalten Füßen oder Händen.

Häufig hohe oder nicht gut eingestellte Blutzuckerwerte tragen zu einer Verengung der Arterien und damit einer verminderten Blutversorgung des Gewebes bei. Bei Diabetes kann es zu einer diabetischen peripheren Neuropathie kommen. Eine diabetische Neuropathie steht in Zusammenhang mit unkontrollierten, zu hohen Blutzuckerspiegeln. Es kommt zu reduziertem Schmerzempfinden, kribbelnden oder prickelnden Hautempfindungen, Taubheit und brennenden Schmerzen in Füßen und Beinen, wobei sich die Symptome meist nachts verschlimmern können.

Nicht-diabetische Neuropathien

Neuropathien kommen auch bei Traumata oder Verletzungen, wie z.B. schweren Erfrierungen vor. Periphere Neuropathien finden sich im Zusammenhang mit Leber- oder Nierenerkrankungen, Infektionen oder werden durch genetische Ursachen hervorgerufen.

Schilddrüsenunterfunktion

Bei Hypothyreose wird zu wenig Schilddrüsenhormon produziert. Das Schilddrüsenhormon reguliert Kreislauf, Herzschlag und Körpertemperatur, so dass alles, was eine Hypothyreose verursacht, auch kalte Füße verursachen kann. Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion reagieren im Allgemeinen empfindlicher auf Kälte und auch andere Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und Gedächtnisprobleme.

Schnelle Hilfe bei kalten Füßen

Bewegung

Regelmäßige Bewegung kann bei der Behandlung kalter Füße hilfreich sein. So einfach es klingt, Aufstehen und Bewegen stellt eine der einfachsten Möglichkeiten dar und kann schon reichen, die Füße den ganzen Tag über warm zu halten.

Socken und Hausschuhe

Warme, gut isolierte Socken sind wichtig bei kalten Füßen, besonders wenn weder Teppichboden noch Fußbodenheizung vorhanden sind. Wollsocken können helfen, dass Füße und Beine warm bleiben und zusätzlichen Wärmeverlust vermeiden.

Fußbäder

Warmes bis heißes Wasser (je nach Präferenz) und das Eintauchen der Füße für 10 bis 15 Minuten kann ausreichen, über einen längeren Zeitraum die Blutzirkulation zu den Füßen anzuregen und aufrecht zu halten. Besonders hilfreich ist ein warmes bis heißes Fußbad kurz vor dem Schlafengehen, da es auch Verspannungen lösen und die Muskeln entspannen kann. Patienten mit diabetischer Neuropathie sollten aber möglichst

vermeiden, zu heißes Wasser für ihr Fußbad zu verwenden, da sie möglicherweise nicht erkennen können, ob das Wasser zu heiß ist oder nicht, was versehentlich zu Verbrennungen führen kann.

Heizkissen oder Wärmflaschen

Patienten, die wegen kalter Füße nur schlecht schlafen können, kann ein Heizkissen oder eine Wärmflasche am Fußende des Bettes den Bereich um die Füße herum zur Schlafenszeit warmhalten. Wärmekissen können auch hilfreich sein, um Muskelkater nach einem langen Tag des Stehens zu lindern. Aber immer daran denken, die Temperatur nicht zu heiß werden lassen, da es sonst zu Verbrennungen kommen kann. Besonders wichtig ist aber ein Besuch beim Arzt, wenn sich die Füße innerlich kalt anfühlen, die Haut aber eigentlich warm ist, da dies

erste Anzeichen einer Nervenschädigung oder anderer neurologischer Erkrankungen sein kann.

Fazit

Gelegentlich kalte Füße zu bekommen, ist völlig normal. Anhaltende Symptome sollten jedoch mit einem Arzt oder dem Podologen besprochen werden, denn die Behandlung der zugrunde liegenden Ursache sollte dazu beitragen, dass die Füße besser durchblutet werden und sich auf Dauer warm anfühlen. In der Zwischenzeit können Sofortmaßnahmen wie das Tragen dicker Socken oder ein heißes Fußbad dazu beitragen, dass die Füße schnell wieder warm werden.

(Ani Rahm)

Die neue Vergütungsstruktur 2024 in der Podologie:

Mit den neuesten Anpassungen vom 01.07.2024 soll eine transparente und faire Vergütung gewährleistet werden. Die durchschnittliche jährliche Steigerungsrate der Vergütungen für podologische Leistungen betrug in letzten Jahren etwa 3-4 Prozent. Diese Erhöhungen sind das Resultat mehrerer Faktoren, darunter die allgemeine Inflation, steigende Anforderungen an die Behandlungskomplexität, erhöhte Hygienemaßnahmen und die kontinuierliche Weiterbildung der Podolog*innen. Diese Entwicklungen haben die Kosten für Materialien, Miete und den Betrieb erheblich beeinflusst.

Die Erhöhung der Vergütungssätze ist somit nicht nur eine Anerkennung der wertvollen Arbeit der Podolog*innen, sondern auch eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Eine faire und angemessene Vergütung stellt sicher, dass Podolog*innen weiterhin qualitativ hochwertige Leistungen anbieten können. Die neuen Vergütungssätze ab dem 01.07.2024 reflektieren diese Erfordernisse und bieten eine gerechte Entlohnung in der Podologie. Diese Anpassungen sind essentiell, um die Qualität der podologischen Versorgung zu sichern und den Patienten die bestmögliche Betreuung zu gewährleisten. Die klaren und strukturierten Vergütungsbestandteile verdeutlichen, wie umfassend die Planung und Durchführung podologischer Behandlungen sind. Nur durch eine faire und angemessene Vergütung können Podolog*innen ihre wichtige Rolle im Gesundheitswesen weiterhin effektiv ausfüllen und den Patienten die bestmögliche Versorgung bieten.

Antwort auf die immer wieder gestellte Frage:



Podologie vs. Fußpflege – Was ist der Unterschied?

Viele verwechseln Podologie und Fußpflege, dabei sind es zwei verschiedene Disziplinen!

Podologie ist ein medizinischer Fachberuf. Podolog*innen behandeln erfolgreich Fußprobleme, die eine medizinische Versorgung erfordern. Sie arbeiten oft eng mit Ärzten zusammen und kümmern sich um diabetische Füße, eingewachsene Nägel, Fußpilz und andere ernsthafte Fußprobleme.

Fußpflege hingegen fokussiert sich auf die kosmetische Pflege der Füße. Fußpfleger*innen bieten Dienstleistungen wie das Kürzen der Nägel, das Entfernen von Hornhaut und das Massieren der Füße an, um sie gesund und schön zu halten.

Als Kassenzugelassene Praxis für Podologie möchten wir aufklären: Für medizinische Fußprobleme sollten Sie sich an einen Podologen wenden. Für ästhetische Pflegebesuche sind Fußpfleger*innen die richtige Wahl.

Meine Einstellung zur Mitarbeiterführung ist, nicht einfach zu delegieren, sondern auf Augenhöhe und vertrauensvoll zusammenzuarbeiten.

Mitarbeiter*innen sind für mich der wichtigste Bestandteil meines Unternehmens. Daher ist es wichtig, ein gutes Arbeitsklima zu schaffen. Denn nur wer sich in seinem Job wohlfühlt, kann auch Top-Leistungen erbringen. Fest steht: Glückliche und zufriedene Mitarbeiter*innen sind nicht nur kreativ, sie sind auch produktiver und können sich mit den Werten des Unternehmens identifizieren. Und das ist der wichtigste Punkt - genau diese Merkmale, worauf ich in meiner Praxis Wert lege, damit sich die Patienten willkommen fühlen und meine Kolleginnen und Auszubildenden sich gerne mit mir weiterentwickeln.



Leben Sie in der Fülle denn Sie können nichts mitnehmen...



...nochmals herzlichen Dank dafür, dass Sie Zeit mit mir an meinem Arbeitsplatz verbracht haben. Ich danke Ihnen auch, dass Sie mich auf meinem beruflichen Weg begleiten und teilweise schon sehr lange begleitet haben - einige wenige Patienten kennen mich noch aus der Anfangszeit meiner Karriere, als ich von einer eigenen Praxis nur träumen konnte. Mein Dank gilt auch allen Ärzten, vom Main-Taunus-Kreis bis nach Berlin, die stets Vertrauen in meine Arbeit gesetzt haben. Denn diejenigen, die mich persönlich kennen wissen, dass ich meine Arbeit als edles Ziel und als Gelegenheit sehe, nicht nur mehr von ihrem Genie zum Tragen zu bringen, sondern auch unsere Welt zu verbessern. Meisterhaftigkeit ist meiner Ansicht nach eine Währung, in die es sich zu investieren lohnt...

Liebste Patienten, Menschen die gerade diese Rundschau in der Hand halten, bleiben Sie wie Sie sind. Glauben Sie weiterhin an Ihre Träume und seien Sie selbst Ihr größter Fan. Was noch vor uns liegt, ist wunderbar. Und machen Sie sich keine Sorgen: Auch wenn ich mir jetzt für das kommende Jahr noch viel mehr vorgenommen habe und mir noch weniger Zeit für die schönsten Dinge des Lebens bleibt, werde ich Sie als Therapeutin in der

Praxis und auch aus der Ferne bei all Ihren Fragen und Beschwerden begleiten. Sie können mir jederzeit eine E-Mail schreiben, ich helfe Ihnen wo ich kann. Und am Ende möchte ich Ihnen noch meine persönlichen Gedanken zum Leben mitteilen, denn wir wollten uns heute etwas näher kennenlernen: Schließen Sie sich anderen Menschen an, die ein reich erfülltes Leben führen und etwas in der Welt besser machen wollen.

Dazu gehört zum Beispiel, wie Sie...

- ...in der schönen Natur spazieren gehen
- ...besondere Momente mit Ihrer Familie genießen
- ...in Ihrem Beruf großartige Arbeit leisten
- ...die Angst überwinden, indem Sie etwas sagen
- ...an einen Ort reisen, den Sie lieben...

Genießen Sie die besinnliche Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Liebsten. Mein Wunsch für Sie lässt sich leicht zusammenfassen: *Leben Sie in der Fülle, denn Sie können nichts mitnehmen.*

Dazu fällt mir ein Zitat von George Bernhard Shaw ein: „Dies ist die wahre Freude im Leben, gebraucht zu werden für einen Zweck, den man selbst als einen höheren erkannt hat. Eine Kraft der Natur zu sein, statt eines fiebrigen, selbstsüchtigen kleinen Bündels von Unpässlichen und Beschwerden, sich beklagen, dass die Welt sich einfach nicht dem Zweck verschrieben hat, dich glücklich zu machen. Ich bin der Meinung, dass mein Leben der Allgemeinheit gehört, und solange ich lebe, ist es mein Privileg, alles für sie zu tun, was in meinen Kräften steht. Ich will völlig verbraucht sein, wenn ich sterbe, denn je härter ich arbeite, desto mehr lebe ich. Ich erfreue mich am Leben um des Lebens willen. Für mich ist das Leben kein >>kurzer Kerzenstummel<<. Es ist eine Art wunderbare Fackel, die ich einen Moment halten darf, und ich möchte sie so hell wie möglich brennen lassen, bevor ich sie an die nächste Generation weitergebe.“

P.S. Auch ich werde die wunderschöne Adventszeit mit meinen Liebsten genießen und es mir gemütlich machen und verrate Ihnen: Ich liebe das traditionelle deutsche Weihnachtsgebäck, deshalb ist der Dezember auch irgendwo mein Lieblingsmonat ☺. Und ich werde mit meiner Familie an meinen Lieblingsort reisen, nach Armenien. Auf eine besinnliche Adventzeit und nicht mehr lang bis zum Start in ein spannendes Jahr 2025.

Liebe + Respekt

Ani Rahm

Ausblick:

Liebe Patientinnen und Patienten, Sie wissen, dass die beste Rendite die Investition in Bildung ist. Deshalb investieren wir immer regelmäßig in die Fort- und Weiterbildungen unserer Mitarbeiterinnen, damit Sie bestens versorgt sind.

Ich war dieses Jahr eine von 10 Personen, die bei der DDG ein Stipendium für die Ausbildung zur Diabetesberaterin bekommen hat. Die Ausbildung beginnt ab März 2025 in Regensburg. Deshalb bitte ich Sie um Verständnis, dass ich während der Ausbildungszeit nicht wie gewohnt in der Praxis sein werde. Was aber nicht bedeutet, dass ich nicht für Sie da bin - mein Team unterstützt mich in dieser Zeit besonders und wir werden alles tun, dass die Praxisorganisation und Ihre Erwartungen an uns zufriedenstellend bleiben.

Danke!

Ihre

Ani Rahm



Fachpraxis für Podologie Ani Rahm, Hauptstraße 42, 65760 Eschborn
Telefon : 06196 / 921 87 45 | Email : praxis@podologie-rahm.de