

F U S S L E T T E R

Podologiepraxis Nicole Spirig, Balgach | Nur gepflegte Füße sind sexy



Foto: Eddy Risch

Anja Steiner, Natascha Kienberger, Anja Schumacher, Nicole Spirig mit Lara, Sarah di Natale, Stefanie Saxer (v. l.)

ihrepodologin.ch

Unsere neuen Teambilder entstanden am Rheinufer

Was haben Roger Federer, die Schweizer Damenski-Nati, Sprintass Usain Bolt und das Podologie-Team von Nicole Spirig gemeinsam? Alle wurden sie von Eddy Risch abgelichtet. Der Schaaner Fotograf blickt auf eine lange Erfahrung als Sport- und Agenturfotograf zurück. Man kennt ihn im Ländle. Und er kennt sehr viele Menschen im Fürstentum.

Uns lichtetete der fröhliche Eddy zuerst am Rheinufer bei Vaduz ab: barfuss, im Freizeitlook. Ungezwungen, natürlich. Einzeln und in der Gruppe.

Danach dislozierten wir in sein Studio, wo die Fotos «ganz in Weiss» entstanden. Tönt gewöhnlich. Wars aber nicht. Eddy Risch arbeitete sehr schnell, hochprofessionell und mit gutem Auge. Er dirigierte uns – und das Licht. Niemand fühlte sich gestresst oder verunsichert. Die entstandenen Bilder gefallen uns – Ihnen gefallen sie hoffentlich auch.

N.S.

Blick in die Praxis

Lernende müssen an Schultagen früh raus

Seit Anfang August treffen Kundinnen, Kunden auf Anja Schumacher, unsere neue Lernende. Sie ist 16 Jahre alt und hat am 21. Januar Geburtstag. Zusammen mit ihrer Familie wohnt sie in Altstätten.

«Als ich mich erstmals mit möglichen Berufen beschäftigte, war klar, ich möchte in der Pflege arbeiten. Und nach der Schnupperlehre in einer Podologiepraxis wusste ich, Füsse pflegen gefällt mir», sagt Anja.



Nicole Spirig lacht: «Wir sind als Ausbildungsbetrieb in der Branche bekannt. Logisch, dass die Podologin der interessierten jungen Frau meine Adresse gab.» Bevor Anja die Lehre beginnen konnte, absolvierte sie das Sarganserländer Sozialjahr. «Neben der Schule machte ich zwei Praktika. Bei einer Familie mit vier Kindern und in einem Hotel mit Restaurant. Dort arbeitete ich in der Küche, im Hausdienst und im Service.»

Anja freute sich sehr auf den Start ins Berufsleben. «Berührungsprobleme mit Füssen hatte ich nie. Und bei Nicole und ihrem Team fühlte ich mich rasch wohl».

Schnell durfte Anja mitarbeiten. «Ich lackiere bereits Nägel, creme Füsse ein und konnte bei Nicole sogar Gel-French machen.» Zudem hilft sie Stefanie Saxer, wenn diese im Bürgerheim Appenzell arbeitet. Und im Kantonsspital St. Gallen sind jeweils gleich beide Anjas tätig.

An den Schultagen müssen angehende Podologinnen früh aufstehen. «Am Freitag muss ich auf den Sechs-Uhr-Zug, um die Berufsschule in Zofingen zu besuchen.» Sarah steht sogar eine Stunde früher am Bahnhof. «Für das Fach Berufskunde erhielt sie keine Dispens. Ich fürs Turnen schon.» Anja Schumacher lacht. Sie weiss natürlich, dass «ich dann im nächsten Jahr ebenfalls eine Stunde früher aus den Federn muss.»

Sarah di Natale (links) mit Anja Schumacher. Im Rollkoffer sind Motor, Instrumentensets und die wichtigsten Podologie-Utensilien.

Podologinnen auf Stör

Auch auswärts Füsse pflegen

Seit der Geschäftseröffnung 1999 pflegt Nicole Spirig auch die Füsse von Bewohnerinnen, Bewohnern in den verschiedensten Institutionen der Region. «Zuerst arbeitete ich im Altersheim Widnau. Nach Abschluss der HF-Ausbildung fragten mich Pflege-Verantwortliche an, ob ich einmal pro Woche ins Kantonsspital St. Gallen kommen könne. Seither pflegen wir die Füsse von Risikopatienten auf der Diabetes-Abteilung sowie auf anderen Stationen.»

Natascha Kienberger und Anja Steiner arbeiten jede Woche im KSSG:

«Die Fusspflege auswärts ist anspruchsvoll. Sowohl vom Arbeitsplatz her, wie auch von der Logistik und Koordination», sagt Anja Steiner, Podologin EFZ. «Im Spital sehen wir Füsse, deren Pflege eine Herausforderung ist. Wir können alles anwenden, was wir in der Schule gelernt haben. Ich mache auch gerne Hausbesuche. Denn gerade Patienten, die nicht mehr gut zu Fuss sind, schätzen es sehr, wenn ich vorbeikomme.»

Fröhlich ist die Arbeit im Altersheim: «Mit der Zeit kennt man sich», sagt Natascha Kienberger. «Die Leute erzählen aus ihrem Leben. Das ist spannend.»



«Eine grosse Herausforderung», sagt Nicole Spirig «ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit neuen Teammitgliedern, Pflegefachfrauen, Diabetologen. Heute ist täglich irgendwo jemand aus dem Team unterwegs. Dabei können wir nur dazulernen.»

- Wir arbeiten in folgenden Institutionen:
Kantonsspital St. Gallen
Rheinburgklinik, Walzenhausen
Altersheim Widnau
Bürgerheim Appenzell
Altersheim Haus Viva, Altstätten
Alterswohnsitz Salvia, Rebstein

Wanderschuhe

Füsse mit komplexer Technik entlasten

Meine Familie wandert gerne. Und damit Spass macht, brauchts gutes Schuhwerk. Hier einige Punkte, auf die es ankommt.

Einlaufen: Ob man einen Schuh einlaufen muss, hängt von den Füßen ab. Sie sind empfindlicher geworden, weil wir uns im Alltag öfter in unpassenden Schuhen bewegen. Das Einlaufen, das früher gang und gäbe war, ist heute dank moderner Schuhwerk-Technologie nicht mehr nötig.

Tatsächlich. Wanderschuhe sind komplexe Gebilde: Das Modell «Renegade GTX MID» des Schweizer Schuhherstellers Lowa besteht aus 185 (!) Einzelteilen. Ist das nötig? Lowa schreibt dazu auf der Webseite: «Ein komplexer Körperteil wie der Fuss benötigt eben auch eine komplexe Verkleidung.»

Zum richtigen Schuh gehören passende Socken. Bestens geeignet sind solche aus synthetischen Materialien, die, wenn möglich, an Druckstellen wie Zehen und Fersen eine Polsterung aufweisen. Das gibt am wenigsten Blasen. Wer empfindliche Haut hat, dem empfehle ich, vor der Wanderung zu «pflastern» oder unter den Socken Strümpfe ohne Nähte zu tragen.

Zehen sollten genug Platz haben, also vorne etwa einen Zentimeter. In der Breite passt der Schuh sich beim Einlaufen eventuell noch an – nicht aber in der Länge. Wichtig: Morgens sind die Füße kleiner.

Stramm schnüren soll man Schuhe vor allem im Vorderfuss- und Rist-Bereich. Schliesslich will man vorne nicht anstossen. Je schwieriger das Gelände, desto verwindungssteifer und seitenstabiler muss der Schuh sein. Er entlastet die Muskeln spürbar und verhindert «brennende Fusssohlen».

Nicole Spirig



Haben Sie gewusst ...

... dass man Fussprobleme mit Gymnastik lösen kann? Mit der nötigen Instruktion, mit exakt und regelmässig ausgeführten Übungen können Betroffene ihre Schmerzen lindern und allfällige Fehlstellungen korrigieren. Interessiert? Fragen Sie Nicole Spirig. Sie steckt im dritten Jahr ihrer vierjährigen Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin YS. Und deshalb weiss sie mehr darüber.

Impressum

Text/Koordination: Nicole Spirig, martinschuppli.ch Layout: grafikmeier.ch
Podologiepraxis Nicole Spirig, Schützenstr. 14, 9436 Balgach, 071 722 30 32
www.ihrepodologin.ch, info@ihrepodologin.ch



Rätseln und gewinnen

Das Schwedenrätsel im ersten Newsletter gefiel den Lesern. Und allen die es gemerkt haben danken wir: Das Schloss in Balgach heisst GRÜNENSTEIN und nicht Grünstein. Übrigens: des Rätsels Lösung war «Gut zu Fuss». Glückspilz wurde eine Kundin aus Obereggen.

Sie gewinnt, was auch im nächsten Rätsel Hauptgewinn ist: eine Nagelpflege im Wert von 62 Franken. Das heisst Nägel schneiden, feilen, Pflege der Nagelhaut und Auftragen einer Nagelschutzcreme sowie Pflege-Beratung.

Einsendeschluss: 31. Dezember 2015

Frage- wort	Lebe- wesen	Filmab- schnitt	Früchte	Ge- sichts- spiel	Zwerge	schweiz. Aussen- minis- terium	Name Noahs in der Vulgata	
engl.: i. O.	4	Stadt im Aargau	6					
				ital.: Welt			2	
Material- verlust am Reifen		Wortteil: doppelt	9	kurz für: in dem	8	Umlaut		
						das Uni- versum	ital.: zwei	
Risiko- patient	frz. Artikel		Abk.: Höhere Fach- schule	Zch. f. Arsen	engl.: uns	Compu- ter (Abk.)	engl. Kose- wort für Vater	3
Aus- bildungs- stätte		Kopf				1	Internet- kürzel Luxem- burg	
							5	

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



ihrepodologin.ch

Stefanie: Auf zu neuen Ufern

Jetzt verlässt sie uns doch. Stefanie nickt: «Ich möchte meine Französisch-Kenntnisse im Welschland verbessern. Und zwar in Genf. Dort helfe ich vorerst in der Kleiderboutique meiner Coucousine.» Und wenn es Stefanie gefällt, bleibt sie dann an den Gestaden des Lac Léman? «Sicher ein Weilchen», sagt die fröhliche junge Frau und lacht. «Wenn mich kein Heimweh plagt.»

Dann kommt Stefanie zurück ins Rheintal und bereitet sich ein Jahr lang auf die Berufsmatura vor. «Gut möglich, dass mich die Kunden wiedersehen. Denn Nicole bat mich, bei Bedarf als Aushilfe einzuspringen und Ferienvertretungen zu machen.»

Bitte
frankieren

ihrepodologin.ch
Nicole Spirig
Podologiepraxis
Schützenstrasse 12
9436 Balgach

Vorname: _____

Name: _____

Adresse: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel. P: _____

Mobile: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____