Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

Band: 45 (1974)

Heft: 8

Artikel: Fusspflege bei alten Menschen

Autor: Schweisheimer, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-806611

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: 16.07.2025

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

In den allermeisten Fällen von chronischer Verstopfung oder von Neigung dazu lässt sich durch die richtige Kost Abhilfe schaffen. Geeignete Diät enthält darmanregende Stoffe: Zullulose in Obst und Gemüse und Rohkost, reichliche Flüssigkeit, bei manchen auch Fett (Butter). Der Darm ist ein individueller Patient: so wirken Schwarzbrot und Milch bei manchen Menschen darmanregend, bei anderen gar nicht.

Früchte und Fruchtsäfte vor dem Frühstück zu geniessen oder zum Frühstück ist ein sehr guter Weg zur Darmanregung. Er bürgert sich immer mehr ein. Gut wirken gedörrte Pflaumen, auch als Kompott, oder andere getrocknete Früchte. Butterzusatz zur Nahrung ist gut, ebenso Buttermilch oder saure Milch.

Von den Gemüsearten sind Kohl, Bohnen, Salate, Sauerkraut darmanregend, von Obst, besonders Pflaumen, Melonen, Johannis- und Stachelbeeren, Trauben, Aepfel, Birnen, Citrusfrüchte usw., roh oder gekocht. Viele Menschen nehmen abends vor dem Schlafengehen regelmässig Obst oder Kompott zu sich, und das wirkt anregend auf den Darm am nächsten Morgen. Eine Erziehung zur pünktlichen Arbeit des Darmes ist sehr wohl möglich.

Besonders wichtig ist reichliche Flüssigkeitszufuhr. Ein Glas oder mehrere Gläser kalten Wassers morgens nüchtern getrunken regt oft den Darm hinreichend an. Aber es ist der Mühe wert, auszuprobieren, ob nicht auch Flüssigkeit im Einzelfall den Darm anregt — etwa fünf Tassen leichten Tee, morgens zum Frühstück genossen.

Alle «Verjüngungskuren» und viele Heilquellenkuren sind letzten Endes durch darmanregende Stoffe in den Wässern, Tees usw. wirksam. Bewegung des Körpers ist darmanregend. Menschen, die daran gewöhnt sind, leiden unter Verstopfung, wenn sie aus irgendwelchen Gründen ihre gewohnte Bewegung nicht durchführen können. In den Kurorten, in denen geeignete salzhaltige Wasser zur Anregung des Darmes getrunken werden, sind die Kuren immer vorschriftsmässig mit Gehen und anderen körperlichen Bewegungen verknüpft. Kaffee wirkt bei vielen Menschen hervorragend abführend, wie er ja auch die Tätigkeit der Nieren anregt.

Abführmittel, die gelegentlich angezeigt sein mögen, sollten auch bei chronischer Darmträgheit nicht dauernd gebraucht werden. Wenn sich der Körper einmal an sie gewöhnt hat, ist es nicht leicht, ihn davon zu befreien. Darmeinläufe, wenn sie nötig werden, lassen sich mit gewöhnlichem angewärmtem Wasser wirksam durchführen, weiter mit Salzwasser, Oel, Kamillentee usw.

In vielen Fällen werden sich solche Notwendigkeiten mit der Zeit bei geeigneter Diät als unnötig erweisen. Gerade die chronische Darmträgheit ist durch richtige Zusammensetzung der Ernährung in vorteilhaftester Weise zu beeinflussen.

Wer sich einmal daran gewöhnt hat, seinen Darm zu beobachten und möglichst zur gleichen Tageszeit zur richtigen Tätigkeit anzuleiten, der kann sich nicht völlig wohl fühlen, wenn durch irgendwelche Umstände diese Regelmässigkeit unterbrochen ist. Auch auf diesem Gebiet ist Ordnung eines der wichtigsten Mittel zur Bewahrung der Gesundheit. Ordnung in der täglichen Darmbewegung und Ordnung in der richtigen Diät.

Dr. W. Sch.

Fusspflege bei alten Menschen

Sie bedarf ganz besonderer Sorgfalt

Bei der Besichtigung eines neu errichteten Altersheims in einer amerikanischen Stadt fiel mir auf, dass es einen eigenen Raum für Fusspflege enthielt. Der Leiter der Anstalt, der mich durch das Altersheim führte, versicherte mir, wenige Gesundheitsabteilungen seien so sehr in Anspruch genommen wie diese, und wenige Personen seien bei den Insassen beliebter als der hier tätige «Pediatrist», der Fusspfleger.

Richtig ist es, dass ältere Personen, namentlich Frauen, oft schmerzende Füsse haben. Eine Hauptursache dafür ist das lebenslange Tragen von ungeeigneten, schlecht sitzenden Schuhen, namentlich zu engen Schuhen. So entwickeln sich Zehenverbiegungen, Gelenkverkrümmungen, schmerzhafte Hühneraugen, eingewachsene Nägel. Oder es hat sich in höheren Jahren eine Neigung zu Platt- oder Senkfuss ausgebildet mit den verschiedenen damit verbundenen Beschwerden. Für die meisten dieser Störungen lässt sich durch geeignete Fusspflege, Fussbehandlung oder orthopädische Einlagen Abhilfe schaffen.

Die Haut alter Füsse braucht besondere Beachtung

Tägliches Waschen der Füsse möglichst in warmem Wasser ist bei alten Menschen besonders wichtig. Es gibt viele Aerzte, die bei ihren älteren Patienten bei jedem Besuch prinzipiell die Füsse besichtigen, besonders wenn sie an Arteriosklerose leiden oder an Diabetes. Sie wollen sehen, ob die Haut intakt ist, ob die Gefässe am Fuss sich normal verhalten, ob die vordere Zehengegend und die Fersengegend Farbabänderungen aufweisen.

Aeltere Personen leiden oft an Arteriosklerose, an Verhärtung und Elastizitätsverminderung der Blutgefässe. Besonders die kleineren Gefässe an Bein und Fuss werden dadurch verändert. Infolgedessen gelangt nicht hinreichend Blut durch die verengten Gefässe an die Haut- und Gewebestellen und sie werden daher nicht richtig ernährt. Das kann zu Hautschäden führen, zu Gewebe-Eiterungen, selbst zum Brandigwerden einer Zehe oder des Fusses. Rechtzeitiges Erkennen solcher Störungen und geeignete Behandlung werden das Fortschreiten solcher Komplikationen verhüten.

Es ist allgemein bekannt, dass die Füsse von Zuckerkranken besonderer Pflege bedürfen. Auch das hängt mit den Blutgefässen zusammen. Diabetiker sind meist ältere Personen, und häufig bestehen bei ihnen auch arteriosklerotische oder sonstige Gefässveränderungen. Das Brandigwerden von Fussteilen war besonders in der Vor-Insulinzeit ein häufiges, verhängnisvolles Vorkommnis. Heute sind solche Erscheinungen, wie alle Komplikationen bei Diabetes, weit seltener geworden, und zwar infolge des Schutzes, den das Insulin gewährt. Aber selbst bei gut kontrolliertem Diabetes kommt es zuweilen zum Brandigwerden eines Teiles des Fusses, zur Gangräne.

Vermeidung von Brandigwerden

Richtige Vorsorge und Fürsorge für den Fuss können solche Vorkommnisse entscheidend einschränken. Im Cincinnati-General-Hospital sind 14 Fusspfleger tätig.

Sie haben sich vor allem regelmässig um ältere Patienten zu kümmern, bei denen Diabetes besteht oder Gefäßstörungen an Beinen und Füssen aufgetreten sind. Vor zwölf Jahren wurde mit diesem speziellen Fusspflegedienst begonnen. Damals war es nötig, im Monat in diesem grossen Krankenhaus zwischen 22 und 24 Füsse zu amputieren, weil völliges oder teilweisiges Brandigwerden aufgetreten war. Heute ist diese Ziffer im Durchschnitt auf 2 bis 4 Amputationen im Monat zurückgegangen.

In andern Krankenhäusern, in denen viele ältere Personen liegen, hat nach statistischen Mitteilungen die Anzahl der Fuss- oder Teil-Amputationen seit Einführung von Fusspflegern bis zu 68 % abgenommen.

Eine lästige Störung bei älteren Menschen ist der eingewachsene Nagel am Fuss. Er sollte nicht von Patienten selbst entfernt werden, sondern nur von sachkundiger Hand. Bevorzugt für das Einwachsen eines Nagels ist die grosse Zehe. Verursacht wird das schmerzhafte, hartnäckige Leiden meist durch ungeeignetes Schuhwerk.

Der Nagelfalz ist dabei oft rot und geschwollen, er überdeckt den seitlichen Nagelrand. Bei fortgeschrittener Entzündung befindet sich zwischen Nagel und Nagelfalz eine weissliche oder gelbliche eitrige Flüssigkeit. Ueberlässt man den eingewachsenen Nagel sich selbst und erfordern nicht Schmerzen Abhilfe, so kommt es zu einer Verhornung. In vielen Fällen lassen sich durch sachgemässe Behandlung die Beschwerden des eingewachsenen Nagels auch ohne Operation beseitigen.

Hühneraugen sind wohl die häufigsten aller Fußstörungen. Sie beruhen auf einer Verdickung und Wucherung der Hornschicht der Haut an einer umschriebenen Stelle. Das Tragen genügend weiter Schuhe ist die wichtigste aller Hilfsmassnahmen.

Gerade bei älteren Personen ist äusserste Vorsicht am Platz, wenn Hühneraugen oder Schwielen mit dem Messer oder dem Fräsapparat entfernt werden sollen. Es muss absolut vermieden werden, dass es dabei zu einer Verletzung der tieferen Hautschichten kommt. Es wird eine Hornschicht nach der andern abgetragen. Ein Dauererfolg ist nicht immer zu erwarten. Er hängt im wesentlichen davon ab, dass erstens der innere Kern des Hühnerauges mitentfernt worden ist und dass weiterhin die Ursache des dauernden Drucks auf die Zehe beseitigt wird.

Vorsicht bei kleinen Verletzungen am Fuss

Bei älteren Personen ist es notwendig, jede Fussverletzung durch mechanische, chemische oder Verbrennungsreize zu vermeiden. Ihre Hausschuhe sollen aus weichem Leder bestehen, ihre Schuhe müssen gut sitzen, dürfen nicht reiben oder drücken. Wenn die Haut hart und trocken ist, so wird man sie regelmässig mit Lanolin oder einem anderen Fett einreiben; dadurch werden Jucken und Kratzen verhindert und vermindert. Beim Kratzen werden infektiöse Keime in die Haut eingebracht, es können Eiterungen entstehen.

Kalte Füsse sollen warm gehalten werden, dann fühlt sich der ganze Körper viel besser. Aber die Verwendung von heissen Wärmflaschen ist nicht immer geeignet: die Empfindung an den Füssen ist in manchen Fällen herabgesetzt, und es besteht daher die Möglichkeit von Verbrennungen. Ein warmes Bad oder ein warm-kaltes Wechselbad vor dem Zubettgehen und das Anziehen warmer wollener Socken bringen Wärme und Wärmeempfindungen in den Füssen am sichersten hervor.

Wenn aus irgendeinem Grund eine offene Verletzung an der Haut des Fusses entstanden ist, so wird man das als eine echte Wunde bei älteren Personen behandeln. Man wird sie mit Alkohol oder einer alkoholischen Lösung desinfizieren und mit einem kleinen Verband bedecken. Zu einer Blutvergiftung, nach Fussverletzungen auch geringfügiger Natur, kann es kommen, wenn die Verletzung nicht sauber verbunden, sondern einfach sich selbst überlassen und verunreinigt wird.

Beingeschwüre

Eine lästige, hartnäckige Störung bei älteren Personen sind Beingeschwüre, wie sie oft mit Krampfadern in Verbindung stehen. Es genügt häufig schon der Druck oder das Reiben eines Schuhes oder selbst die Einwirkung einer Strumpffalte, um die erste oberflächliche Verletzung hier entstehen zu lassen. Diese Geschwüre greifen zuweilen in die Tiefe oder breiten sich nach den Seiten hin aus.

Die Behandlung von Beingeschwüren strebt zwei Zielen zu. Erstens muss das Beingeschwür selbst zur Heilung gebracht werden, und zweitens ist es norwendig, eine Verbesserung des Blutkreislaufs im Bein herzustellen, so dass Rückfalle unterbleiben.

Für die Behandlung sind Bäder vorteilhaft, namentlich Kamillenbäder werden wohltuend empfunden. Ein Zinkleimverband befähigt den Patienten, ohne Schaden für die Wunde umherzugehen. Das ist ein grosser Vorteile gerade für ältere Menschen; denn bei ihnen wird die Lunge nicht hinreichend durchgelüftet, wenn sie allzulange liegen müssen. *Dr. W. Schweisheimer*

Hinweise auf Neuerscheinungen

Spielsachen für das geistig behinderte Kind. Binswanger, Fischer, de Paoli), Pro-Juventute-Verlag Zürich, Fr. 5.—.

Der erste Teil der reich illustrierten Broschüre vermittelt eine Reihe von Anregungen für das Spielen mit improvisiertem Spielzeug, das jedem behinderten Kind, entsprechend seiner Eigenart, gerecht zu werden vermag. Im zweiten Teil werden Spielsachen behandelt, die im Handel angeboten werden.

Grundzüge der Psychotherapie. Prof. Dr. D. Müller-Hegemann, Gustav-Fischer-Verlag, Stuttgart, Taschenbuch, Fr. 18.— zirka.

Das Taschenbuch informiert über die wichtigsten Arbeitsrichtungen und Schulbildungen der Psychotherapie in den letzten Jahrzehnten.

Psychosoziale Arbeit mit ältern Menschen. Radebold, Bechtler, Pina, Lambertus-Verlag, Freiburg i. Br., Fr. 30.— zirka.

Aus der Teamarbeit Psychiater/Psychoanalytiker/Sozialarbeiter hervorgegangen, zeigt das Buch anhand von Fallberichten, wie durch die Psychosoziale Arbeit mit älteren und alten Menschen der bisher überwiegend betreuende, versorgende und bewahrende Arbeitseinsatz zugunsten einer konfliktlösenden, kontaktfördernden und die Individualität stärkenden Arbeitsweise überwunden werden kann.