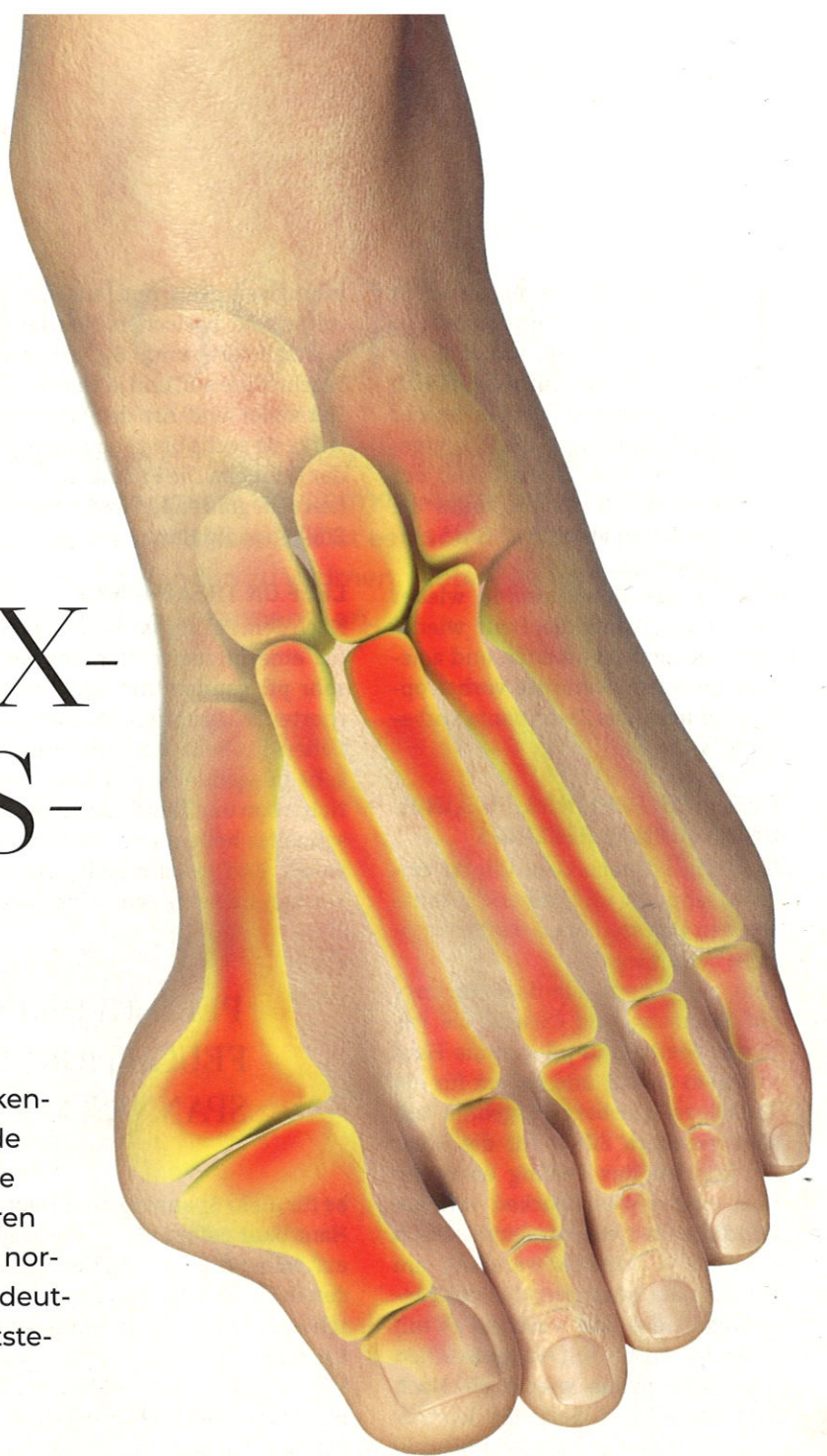


# HALLUX- VALGUS- TIPPS

Als Podologin oder Fußpflegerin erkennen Sie oft als Erste eine beginnende Fehlstellung – lange bevor Ihr Kunde selbst etwas bemerkt. Viele ignorieren frühe Anzeichen oder halten sie für normale Veränderungen. Doch es gibt deutliche Warnsignale, die auf einen entstehenden Hallux valgus hinweisen.



**T**atsächlich sind bis zu 30 bis 40 Prozent der Erwachsenen von einem Hallux valgus betroffen – ein Problem, das Sie mit Ihrem geschulten Blick frühzeitig erkennen und ansprechen können. Und genau hier zeigt sich der Wert Ihres Expertenwissens: Indem Sie Ihre Kunden nicht nur auf diese Veränderungen hinweisen, sondern ihnen auch präventive Maßnahmen erklären, bauen Sie Vertrauen auf und stärken die Kundenbindung nachhaltig.

Meine persönliche erste Begegnung mit dem Thema Hallux valgus begann genau dort – auf dem Stuhl einer Fußpflegerin. Vor über 20 Jahren sagte sie zu mir: „Da bahnt sich was an.“ Ich hatte keine Ahnung, wovon sie sprach. Mein Fuß sah doch völlig normal aus! Dann erwähnte sie meine Ballerinas und dass diese meinen Zehen nicht genug Platz ließen. Ich habe sie damals ehrlich gesagt nicht so richtig ernst genommen. Heute weiß ich: Sie hatte absolut recht. Genau solche Momente machen den

Unterschied – Ihr geschulter Blick kann der erste Schritt sein, um langfristige Fußgesundheit zu fördern und Ihre Kunden frühzeitig zu sensibilisieren.

## SO KÜNDIGT SICH EIN HALLUX VALGUS KÜNDIGT AN

Ein Hallux valgus entwickelt sich schleichend, oft über Jahre, doch es gibt klare Hinweise, die frühzeitig darauf hindeuten:

- **Abgeflachtes Fußgewölbe:** Ein Hallux valgus geht immer mit einem

Spreizfuß einher. Wenn Ihre Kunden über einen durchgetretenen, breiten Vorfuß klagen, kann das bereits ein erstes Anzeichen für die beginnende Fehlstellung sein.

- **Druckstellen und Hornhaut:** Besonders betroffen sind oft die Mitte des Fußballens, die Außenseite der Großzehe und manchmal auch ein Hühnerauge an der Kleinzeh. Diese vermehrten Hautveränderungen sind Warnsignale des Körpers – eine Reaktion auf ungewohnte Belastungen, die an diesen Stellen normalerweise nicht auftreten.
- **Die Großzehe gerät in Schieflage:** Anfangs für Betroffene kaum sichtbar, beginnt die Großzehe sich langsam in Richtung der anderen Zehen zu neigen. Diese Veränderung kann langfristig die gesamte Körperstatik beeinflussen und Beschwerden in den aufsteigenden Gelenken wie Knie, Hüfte und Rücken nach sich ziehen.

## MIT FACHWISSEN VERTRAUEN AUFBAUEN

Einfache, alltagstaugliche Tipps stärken Ihr Expertenimage und bauen langfristiges Vertrauen auf. Die folgenden bewährten Maßnahmen können das Fortschreiten der Fehlstellung verlangsamen oder sogar stoppen.

- **Kräftige Fußmuskulatur:** Vor allem Übungen, die den Zehenabspreizer (M. abductor hallucis) kräftigen und somit die Großzehe wieder in ihre gerade Position befördern. Dabei lohnen sich schon täglich kleine Einheiten von 5 bis 10 Minuten. Auch einfach mal zwischendrinnen barfuß und auf den Zehenspitzen laufen, Fersen heben oder Zehen auseinander spreizen kräftigen und bauen enorme Fußkompetenz durch natürliche Muskelkräftigung auf.
- **Fußgerechter Schuh:** Ist der Fuß flexibel, stark und somit gesund, verträgt er vorübergehend jeden Schuh. Bahnt sich ein Hallux valgus an, sollten Ihre Kunden auf ausweichende Zehenfreiheit in Schuhen achten und den spitzen Schuhlüber ganz zur Seite legen. Hier gibt es mittlerweile auch viele modische Schuhmodelle mit breiter Zehenbox. Zudem sollten vorne stets 1,2 Millimeter Platz zum Abrollen bleiben. Absätze verstärken den Druck auf das ohnehin belastete Großzehengrundgelenk. Hier

Spirularin® HF



Scannen Sie diesen Code, um Ihr kostenfreies Produktmuster in Originalgröße 35 ml zu erhalten. Oder bestellen Sie online unter [www.spirularin-muster.de](http://www.spirularin-muster.de) oder telefonisch unter 040 780 89790. Aktionszeitraum bis 31. Mai 2025

ocean pharma GmbH • Dieselstraße 6 • 21465 Reinbek  
[www.ocean-pharma.de](http://www.ocean-pharma.de)

Trockene, sensible und beanspruchte Haut und Füße brauchen besondere Pflege. Spirularin® HF Mousse regeneriert und schützt mit Hilfe des Mikroalgen-Wirkstoffs Spiralin® vor pathogenen Keimen. Die natürliche Barrierefunktion der Haut wird unterstützt und Feuchtigkeit bis in die Tiefen der Epidermis gebunden – dank 10% Urea und weiteren besonderen natürlichen Inhaltsstoffen. Für ein angenehmes weiches Hautgefühl.

Mit dem patentierten Mikroalgen-Aktivschutz Spiralin®. AUCH FÜR DIABETIKER GEEIGNET.

Trockene Füße stehen drauf.

JETZT  
KOSTENFREIES  
MUSTER  
BESTELLEN!



HAUT & FUSS





Hallux-valgus-Stadien – von einem gesunden Fuß bis zur schweren Fehlstellung. Die Abbildung zeigt die zunehmende Verschiebung der Großzehe.

hilft gezielte Aufklärung: Absatzschuhe besser für besondere Anlässe reservieren, statt sie täglich zu tragen.

- **Flexibler, funktioneller Fuß:** Passive Maßnahmen wie Silikon-Zehenspreizer und Mobilisations-

übungen unterstützen ebenfalls, reichen aber allein nicht aus. Erst in Kombination mit der aktiven Kräftigung der Fußmuskulatur und einer fußgerechten Schuhwahl entfalten sie ihre volle Wirkung. Dieses Zusammenspiel hilft,



Drei effektive Tipps gegen Hallux valgus: Fußmuskulatur stärken, fußgerechte Schuhe tragen und eine Kombination aus verschiedenen Maßnahmen nutzen.

## Bestmögliche Unterstützung bieten

Ihr geschulter Blick hat bereits die ersten Anzeichen erkannt – doch wie sprechen Sie es an, ohne Ihre Kundin zu verunsichern? Einfühlsam aufklären: Statt von einem „Problem“ zu sprechen, betonen Sie im Gespräch mit Ihren Kunden die Chance zur Prävention:

1. „Ihr Fuß gibt uns ein frühes Signal – das ist eine Chance, um präventiv entgegenzuwirken.“
2. „Ihre Füße zeigen erste Anzeichen einer Anpassung. Wussten Sie, dass Sie mit kleinen Übungen viel bewirken können?“
3. „Ihre Füße zeigen erste Anzeichen einer Umstellung – das ist der perfekte Moment, um sie gezielt zu unterstützen.“

die Fußgesundheit langfristig zu erhalten und Fehlstellungen entgegenzuwirken.

### DIE EXPERTISE MACHT DEN UNTERSCHIED

Ein geschulter Hinweis und rechtzeitige Aufklärung können maßgeblich dazu beitragen, die Entwicklung eines Hallux valgus zu verlangsamen oder sogar zu verhindern beziehungsweise zurückzubilden.

Nutzen Sie Ihr Fachwissen, um frühzeitig aufzuklären und präventive Maßnahmen an Ihre Kunden weiterzugeben. So leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Fußgesundheit- und stärken gleichzeitig Ihr Standing als Expertin. Wer sich gut betreut und individuell beraten fühlt, wird gerne wiederkommen.



**Milena Brey**

Die Autorin ist Gründerin von stepintomove. Mit Fuß-Workshops und Online-Kursen bringt sie Fußgesundheit in den Fokus. [www.stepintomove.com](http://www.stepintomove.com), Instagram: @stepintomove

04  
25

# BEAUTY FORUM

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

DOSSIER:

## HOLISTIC **BEAUTY**

GANZHEITLICHE ANSÄTZE  
FÜR DIE SCHÖNHEIT

## SPECIAL: MOVE YOUR BODY

WIE BEWEGUNG DAS  
WOHLBEFINDEN STEIGERT

## MAKE-UP IN MOCHA MOUSSE

PROFI-STYLE UND  
FASHION IN DER  
FARBE DES JAHRES

