



## Praxiswissen!

### Regelmäßige Bewegung

- aktiviert den Stoffwechsel,
- erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit,
- stärkt die Stressresistenz und hebt die Stimmung,
- kann das Auftreten von Demenz verzögern,
- beugt Übergewicht vor und baut Kalorien ab,
- senkt das Risiko von Brustkrebs (so eine Studie der American Cancer Society).

menschliches Grundbedürfnis neu wahrgenommen, tut gut und hält gesund. Ob Bewegung im Verein oder in der Natur beim Joggen, Wandern oder Radfahren: Sie bietet eine Pause von Reizüberflutung und Digitalisierung und stattdessen die Möglichkeit, mit sich selbst und der Welt um sich herum zu kommunizieren.

#### Inaktivität nimmt zu

38 Prozent der Menschen in Deutschland treiben heute mehrmals pro Woche Sport, dazu gehört auch die Fahrt zur Arbeit mit Rad oder E-Bike.

Andererseits wird die Zahl derer, die sich kaum bewegen, immer größer. Allein in Deutschland gibt es rund 24 Millionen PCs, von Handys ganz zu schweigen. Körperliche Arbeit rückt in den Hintergrund, Aufzüge und Autos unterstützen die Bequemlichkeit, Zeitdruck verdrängt die guten Vorsätze sportlicher Aktivität. Mit Folgen, die weit über typische Sitzbeschwerden wie Rückenschmerzen, verkürzte Bänder und Muskelabbau hinausgehen. Heute ist

Übergewicht ein global zunehmendes Phänomen, das mit vielen Erkrankungen einhergeht: Bluthochdruck, Diabetes, Herzkreislauf-Beschwerden. Hier könnten viele Risiken gesenkt werden. Durch ein Plus an Bewegung erhält jede einzelne Zelle im gesamten Organismus mehr Sauerstoff. Das verbessert die Durchblutung in Gefäßen und Gewebe. Die Zahl der roten Blutkörperchen steigt, die arbeitende Muskulatur wird ebenfalls umfangreicher durchblutet. Auch Knochen und Immunsystem profitieren. Wer Sport treibt, ernährt sich in der Regel bewusster und gesünder, achtet insgesamt mehr auf seinen Körper.

#### Realistische Ziele

Also, wie war das mit den guten Vorsätzen und was hält uns davon ab? Manchmal sind es Frust und Resignation, die entstehen können, wenn man sich einfach zu viel vorgenommen hat. Besser realistisch bleiben und im Kleinen, aber konsequent beginnen. Bereits eine moderate Bewegung wie Gehen stärkt den Körper und setzt Energie frei. Das spür-

te schon Einstein. Seine Geistesblitze beziehungsweise besten Ideen hatte er vor allem während oder im Anschluss an einen Spaziergang. Zur körperlichen Erfrischung kommen die frische Luft und der entspannende Anblick der Natur. Einer der Gründe, warum Sport beziehungsweise Gehen als Therapie auch bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burnout helfen. Wird

## EINGEWACHSENER FUSSNAGEL

### Laserverfahren als Alternative zur Schnitt-OP nach Emmert

Der eingewachsene Fußnagel ist weit verbreitet und erfordert regelmäßige Behandlungen.

In manchen sehr ausgeprägten Fällen wird spätestens bei immer wieder auftretenden Entzündungen eine Operation unumgänglich. Hierbei gibt es die klassische Emmert Operation mit Keilschnitt. Wir haben vor 20 Jahren ein schonendes minimal invasives Laserverfahren entwickelt. Der große Keilschnitt ist dadurch nicht mehr erforderlich. Durch die Laserbehandlung kann der Patient nicht nur mit kürzeren Heilzeiten rechnen, sondern es lassen sich auch sehr schöne kosmetische Ergebnisse erzielen.

#### DIE METHODE

Bei dem Laserverfahren wird nach schmaler Nagelstreifenentfernung die seitliche Nagelwurzel in örtlicher Betäubung oder Kurznarkose sehr zielgenau entfernt. Im Ergebnis soll der Nagel seine schmalere Breite behalten, wodurch ein Einschneiden durch die Nagelkante vermieden wird. Insbesondere bei Rollnägeln kann durch diese Maßnahme die weitere podologische Behandlung insbesondere das Setzen einer Nagelspanne leichter möglich sein.

#### DER LASER

Die Laserbehandlung erfolgt mittels CO<sub>2</sub> Laser im Bereich 10600nm. Der im Millisekunden-Takt supergepulste Laser hat pro Energieblitz eine Eindringtiefe von 0,1 mm bei einer Spotgröße von 0,8 mm. Die thermische Verödung der seitlichen Nagelwurzel kann sehr präzise unter Sicht erfolgen. Ein Hautschnitt ist nicht mehr erforderlich.

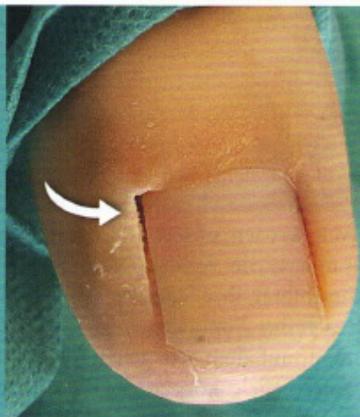
#### FAZIT

Wir haben bis heute ca. 10.000 Patientenbehandlungen auch überregional durchgeführt und freuen uns, ein modernes Verfahren anbieten zu können. Wir hatten bereits Podologen/Innen in unserer Praxis, die sich das Verfahren angeschaut haben. Diese Möglichkeit bieten wir auch weiterhin an.

Foto direkt nach Laser-OP

#### VORTEILE DER LASERMETHODE

- präziser fokussierter Nagelwurzelabtrag
- minimal invasiv
- dadurch verkürzte Heilzeit
- Narbenfreiheit durch fehlenden Schnitt
- Wundverschluss durch Nähte nicht erforderlich
- deutlich reduzierte post-op Schmerzen
- Nachhaltigkeit bei 95% vs. 60-70% bei Schnitt-OP
- post-op Pflasterauflage ausreichend
- frühere Belastbarkeit des Fußes



Dr. med. Ruegenberg & ärztliche Kollegen