



Über mich - wer bin ich?



Hallo! Ich bin Lemonia, Ihre Fachfußpflegerin in Radolfzell am Bodensee. ICH helfe DIR, Deine Füße gesund und gepflegt zu halten - fachlich, hygienisch und stets mit viel Herz!

Ein kostenloses Fach-eBook von Fachfußpflege Radolfzell.



Viele Leute machen immer wieder die gleichen Fehler, ich beschreibe Dir hier ganz einfach, wie DU sie vermeidest!

Fehler 1: Die Nagelhaut wird zu aggressiv entfernt

Warum DAS ein Problem ist:

Viele Leute schneiden die Nagelhaut zu tief oder reißen sie mit stumpfen Instrumenten ab - das kann zu Verletzungen, Infektionen oder eingewachsenen Nägeln führen.

Risiken:

- Blutungen oder Mikrorisse
- Infektionsgefahr (Diabetiker)
- Schmerzen bei dem Kunden

Was DU machst:

- Nur lose, abgestorbene Nagelhaut vorsichtig mit einem Spatel oder Rosenholzstäbchen zurückschieben.
- Schneiden nur, wenn nötig - **niemals lebendige Haut** entfernen!
- Nutze ein feines, scharfes Nagelhautinstrument, regelmäßig desinfiziert.
- Bei sehr empfindlicher Haut ggf. ganz auf Schneiden verzichten.





Fehler 2: Falsche Fräserwahl oder zu hoher Druck

Warum DAS ein Problem ist:

Anfänger greifen oft zu groben Fräsern oder üben zu viel Druck aus - vor allem bei der Hornhautbearbeitung. Das führt zu Hitzestau oder Hautverletzungen.

Risiken:

- Schmerzen durch Hitze (empfindliche Füße)
- Risse in der Haut können auftreten
- Schlechte Behandlungsergebnisse

Was DU machst:

- Wähle den **richtigen Fräseraufsatz** je nach Hauttyp und Zustand: z.B. feine Diamantfräser für empfindliche Haut, grobere nur bei starker Hornhaut.
- Arbeite **mit leichtem Kontakt**, lass den Fräser "arbeiten".
- Geschwindigkeit anpassen (ca. 6.000 - 10.000 U/min für Haut).
- **Immer in Bewegung bleiben** - nicht zu lange auf einer Stelle fräsen!





Fehler 3: Keine klare Hygiene - Routine

Warum DAS ein Problem ist:

Viele unterschätzen die Anforderungen an Hygiene in der med. Fußpflege. Fehler bei der Desinfektion oder der Aufbereitung können schwerwiegende Folgen haben.

Risiken:

- Übertragung von Keimen (z.B. Nagelpilz, Bakterien)
- Weitere Gefahren für die Füße und noch mehr Probleme
- Letztendlich muss man doch zum Arzt, es verschlimmbessert alles

Was DU machst:

- Instrumente nach **RKI-Richtlinien aufbereiten** (Reinigung, Desinfektion, ggf. Sterilisation).
- Einmalhandschuhe pro Anwendung wechseln, benutzte Flächen desinfizieren.
- Set mit Instrumenten im sterilem Beutel aufbewahren, separate Abfallentsorgung.
- Bei Bedarf dokumentieren, was wann gemacht wurde.





Fehler 4: Selbstüberschätzung oder unklare Grenzen

Warum DAS ein Problem ist:

Man will selbst vieles selbst machen - auch bei Problemen, die **ärztlich behandelt werden müssen** (z.B. eingewachsene Nägel, Pilzinfektionen, offene Wunden).

Risiken:

- Behandlungsfehler
- Überschreiten seines Wissens
- Probleme werden nicht gelöst

Was DU machst:

- Kenne Deine Grenzen: "Ich darf das nicht behandeln, ich lass das vom Arzt abklären".
- Stelle keine eigenen Diagnosen - vermerke Beobachtungen (Ich sehe eine Veränderung...").
- Bei unsicherem Gefühl: **lieber nicht behandeln und zum Fußpfleger oder Arzt gehen!**





BONUS: Pflege - Checkliste (zum Ausdrucken und Abhaken)

Wochentag	Morgens	Abends			
Montag			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh
Dienstag			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh
Mittwoch			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh
Donnerstag			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh
Freitag			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh
Samstag			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh
Sonntag			<input type="checkbox"/> glatt	<input type="checkbox"/> weich	<input type="checkbox"/> immer noch rauh

Mehr Tipps:

Starte noch mit dem **“7 Tage - Fersen - Rettungskit”** (7-seitig) - für nur 7,90€ (**aktuell -25%**) bekommst Du einen einfachen Plan für weiche, gesunde Fersen!

Mach den **“10 Punkte - Fußpflege - Fehler - Check”** (14-seitig) - für nur 5,90€ (**aktuell -25%**) bekommst Du einen weiteren Plan für weiche, gesunde Füße!

Hier der Link zu meiner eBook - Reihe: <https://payhip.com/FachfusspflegeRadolfzell>

Folge uns für mehr auf Instagram:  Fachfußpflege Radolfzell oder besuche unsere Webseite auf: <https://www.fachfusspflege-radolfzell.de>