

③ 2021

NEWS

peclavus®

Meine Winterzeit
Limited Edition



HALTUNG
ZEIGEN

Übungen für
den Praxisalltag



RUCK® *Verbandsstoffe*
Mit bester Qualität aus Deutschland

Kundenberatung **Produkte
& Einrichtung** präsentiert:



IN DIESER
AUSGABE

Lupenleuchten richtig
auswählen und nutzen



RUCK®
FÜR FUSS UND PFLEGE

hellmut-ruck.de

prontoman

... gut zu(m) Fuß!

Hygienische
Reinigung und
Infektionsschutz



PRONTOMAN SPRAY

Entfernt Krankheitserreger und schützt sicher vor Infektionsrisiken, ohne die Haut auszutrocknen. Fördert die Abheilung verletzter Haut.

2271001 | 75 ml

2271002 | 250 ml



PRONTOMAN STARTER-SET

Inhalt:

1 x 2270901 ProntoMan Pflegeschaum, 100 ml

1 x 2271001 ProntoMan Spray, 75 ml

1 x 2271101 ProntoMan Gel, 20 ml

5 x ProntoMan Informationsbroschüre

2271401

IDEAL AUCH FÜR DIABETIKER,
ALLERGIKER UND KINDER

27.+28.
AUGUST
2021

IMDi!
IM DIALOG MIT
EXPERTEN

Podologie



RUCK WISSEN
LEBENDIG
VERMITTELN
AKADEMIE

NICHT VERPASSEN!

- FACHLICHER AUSTAUSCH MIT EXPERTEN
- INTERESSANTE WORKSHOPS UND VORTRÄGE
- 10 % RABATT IN DER RUCK ERLEBNISWELT
- TOP GEBRAUCHTWAREN-ANGEBOTE
- ABENDVERANSTALTUNG MIT ABENDESSEN, LIVEMUSIK UND COCKTAIL-BAR
- INKL. ÜBERNACHTUNG UND SHUTTLESERVICE
- SICHERES HYGIENEKONZEPT

22.+23.
OKTOBER
2021

IMDi!
IM DIALOG MIT
EXPERTEN

Fußpflege
& Kosmetik



SILVERIN SILBERNITRAT ÄTZSTÄBCHEN

3413201 | 10 Stück
3413301 | 100 Stück

ANWENDUNGSGEBIETE

- Bei eingewachsenen Zehennägeln
- Bei Warzen und Hühneraugen
- Bei überschießenden Gewebswucherungen
- Im Wundmanagement

Kostenloses
Anwendungsvideo
finden Sie hier:



neu

TERMINKALENDER

August

IMDi! Im Dialog mit Experten - Podologie
8946401 | 27. - 28.08.2021



September

peclavus® - Naturkosmetik gezielt einsetzen
8967904 | 07.09.2021 | Online Kurs | 90 Min.

Kinesioped-Taping in der Podologie
8900202 | 08. - 09.09.2021 | 4 Fortbildungspunkte

Orthosen
8950724 | 20. - 21.09.2021 | 4 Fortbildungspunkte

Nagelprothetik mit RUCK® NAGELKORREKTUR
8951430 | 28.09.2021

Oktober

Diabetes 1
8951018 | 01. - 02.10.2021 | 16 Fortbildungspunkte

Nagelfalztamponaden
8958703 | 08.10.2021 | Online Kurs | 120 Minuten

Podologische Behandlung für Diabetiker
8962106 | 15.10.2021 | 8 Fortbildungspunkte

**IMDi! Im Dialog mit Experten -
Fußpflege & Kosmetik**
8946501 | 22. - 23.10.2021



Skalpelltechnik
8950824 | 26.10.2021

Beauty Forum München
30. - 31.10.2021



November

Existenzgründung und Selbstständigkeit
8953524 | 09.11.2021

Warzen und Mykosen
8951826 | 11.11.2021 | 4 Fortbildungspunkte

Clavus - das Hühnerauge
8952326 | 12.11.2021 | 4 Fortbildungspunkte

Cosmetica Berlin
13. - 14.11.2021



Energetische Fußmassage
8950322 | 15. - 16.11.2021

Alle Termine finden Sie online unter www.ruck-akademie.de
oder in unserem Bildungsmagazin!

Für die Ausrichtung von Präsenz Kursen halten wir uns an die aktuellen COVID-19 Richtlinien des Landkreises.
Für Ihre Sicherheit sorgt das hausinterne Hygienekonzept.



EDITORIAL

Wir bleiben im Dialog

Liebe Kundin, lieber Kunde,

viele harte Monate liegen hinter uns und es scheint, als ob mit den sonnigen Tagen auch wieder ein gutes Stück Normalität Einzug halten konnte.

Was hat sich inzwischen bei RUCK getan? Mit "IMDi! Im Dialog mit Experten" gehen wir mit einer neuen Veranstaltungsreihe an den Start. Hier steht der fachliche Austausch klar im Mittelpunkt. Als Highlight laden wir Sie zu einem gemeinsamen Dinner mit Livemusik in unser hauseigenes Restaurant, die GENUSS KULTUR Black Forest, ein.

Unter der Rubrik "RUCK Produktberater" wird in dieser Ausgabe erklärt, was eine gute Lupenleuchte ausmacht und welche Eigenschaften sie für unterschiedliche Arbeitsbereiche mitbringen sollte.

Den ganzen Tag im Sitzen arbeiten ist nicht gut für den Rücken. Ein Problem, das Sie sicher kennen. Ganz praxisnah zeigen wir Ihnen Übungen zur Lockerung zwischendurch und bei Verspannungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag einbauen lassen. Podologie und Wellness muss kein Gegensatz sein. Am Beispiel der Praxis Lazarevic zeigen wir Ihnen ein Erfolgskonzept für eine podologische Praxis ergänzt durch Kosmetik- und Wellnessangebote. Entscheidend für eine spannende Wellnessbehandlung ist auch der Geruchssinn, der eng mit unserer Gefühlsebene gekoppelt ist. Durch den Einsatz ätherischer Öle kann so die Stimmung gezielt beeinflusst werden.

Unter der Rubrik "Fit mit RUCK" geht es diesmal um Ernährungsfragen. Für Diabetiker ist die richtige Ernährung ein wichtiger Baustein. Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Doro Kammerer gibt Tipps für diese Patientengruppe. Profi-Triathlet Christian Trunk steuert zum gleichen Thema Empfehlungen für den Sportbereich bei.

Wer frühzeitig plant, ist in der kalten Jahreszeit gut aufgestellt. In den "Geschenkkästen", die Sie gemeinsam mit diesen NEWS erhalten, bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Produkten, die Sie zum Jahresabschluss an Ihre treuesten Kunden verschenken können. Mein ganz persönlicher Favorit ist das Duo aus Hand- und Fußcreme "Meine Winterzeit". Doch bis es wieder kälter wird, heißt es erstmal: den Sommer genießen!

Mit herzlichen Grüßen

Simeon Ruck

INHALT

- 04 RUCK Produktberater**
Lupenleuchten richtig auswählen und nutzen
- 08 Rundum gut betreut**
Ihr Besuch in der RUCK Erlebniswelt
- 10 Einrichten mit RUCK**
Kosmetik- und Wellnessangebote in der Podologie-Praxis
- 12 Die aromatischen Pflanzenessenzen**
peclavus® wellness Ätherische Öle
- 14 NEU: peclavus® Meine Winterzeit**
Intensive Pflege mit einzigartiger Duft-Komposition
- 16 Jetzt die Herbstfarben entdecken**
RENATUR by RUCK®
- 18 Instrumentenpflege leichtgemacht**
Pflegetipps für Ihre Instrumente
- 20 Frieda Freundlich**
Und die Materialkosten
- 22 Höchste Qualität zum kleinen Preis**
RUCK® Skalpellklingen
- 23 Haut- und Händehygiene**
Nach langen Preisschwankungen endlich wieder sparen
- 24 Beste Qualität aus Deutschland**
RUCK® Verbandsstoffe
- 26 Chefsache: Berufsbild Podologie**
Eine gemeinsame Vision
- 28 Die richtige Ernährung**
Beim Diabetischen Fußsyndrom
- 31 Pinnwand**
- 32 Haltung zeigen**
Übungen für den Praxisalltag
- 34 Dürfen wir vorstellen?**
Produkt-Entwicklung bei RUCK



DER PERFEKTE DURCHBLICK LUPENLEUCHTEN RICHTIG AUSWÄHLEN UND NUTZEN

Professionelle Arbeit am Fuß erfordert einen jederzeit klaren und detailreichen Blick auf das Objekt der Zuwendung. Egal, ob Ihre Arbeit medizinischer, pflegerischer oder kosmetischer Natur ist: Eine gute Lupenleuchte erleichtert das Erkennen von Auffälligkeiten, ermöglicht präzises Arbeiten und entlastet Ihre Augen – und das über viele Jahre.

Welche Leuchte ist die richtige für mich? An welchen Anhaltspunkten kann ich mich orientieren?

Bevor Sie sich mit technischen Details und unterschiedlichen Modellen beschäftigen, sollten Sie sich einige grundlegende Fragen beantworten:

■ Stationärer oder mobiler Einsatz?

Eine stationäre Lupenleuchte sollte robust und langlebig sein und sich bei der Montage an die Raumsituation anpassen. Lupenleuchten für die mobile Arbeit wählen Sie möglichst leicht und kompakt. In jedem Fall sollte sie zu Ihrer Körpergröße passen. Auch die Flexibilität des Gestänges spielt hierbei eine Rolle, denn sie ermöglicht ergonomisches Arbeiten, auch mobil. Bei RUCK finden Sie Lupenleuchten mit Armlängen von 30 bis 70 cm und verschiedenen Gewichten.

■ Welche Lichtfarbe benötige ich?

Warmweiß, neutralweiß oder kaltweiß? Je nach Lichtfarbe treten auf der beleuchteten Haut andere Details in den Vordergrund. Für die meisten Anwendungen in Fußpflege und Podologie ist eine neutralweiße Farbtemperatur von etwa 4.000 K (Kelvin) die beste Wahl. Warmweißes Licht bringt die Oberflächenstruktur der Haut gut zur Geltung, kaltweißes Licht (ca. 5.300 K) macht Blutgefäße besser sichtbar.

■ Welche Leuchtmittel sollte ich verwenden?

In PODOLOG und Waldmann Lupenleuchten sind flackerfreie, energiesparende LED-Lampen verbaut. Sie halten bis zu 50.000 Betriebsstunden, was einer Nutzungsdauer von 20 Jahren entspricht. Mit dimmbaren Leuchten passen Sie die Lichtstärke auf Raumlichtverhältnisse und Behandlungssituation an. Einfache Modelle haben vier Dimmstufen, Top-Modelle wie die PODOLOG CIRCLE XL sind stufenlos dimmbar.

■ Hochwertige Verarbeitung ist Pflicht!

Im Gestänge einer Lupenleuchte sind Spannfedern und Gelenke integriert, um optimale Beweglichkeit und Stabilität zu gewährleisten. Lupenleuchten müssen Tausende von Bewegungen zuverlässig bewältigen und sollten entsprechende Langzeittests durchlaufen haben. Bei den Lupenlinsen können Sie aus Kunststoff- und Glaslinsen wählen. Kunststoff ist leichter und damit geeigneter für den mobilen Einsatz, aber empfindlicher gegenüber Kratzern und Chemie. Glas ist langlebiger, aber auch schwerer, und damit die richtige Wahl für den stationären Einsatz.

Egal, für welches Modell Sie sich entscheiden, PODOLOG und Waldmann Lupenleuchten werden – im Unterschied zu fast allen Konkurrenzprodukten – in Deutschland gefertigt. Das ist auch dann von Vorteil, wenn Sie mal Service oder Ersatzteile benötigen.

Darauf sollten Sie bei der Anschaffung achten

■ Beleuchtungsstärke (Lux)

Die Beleuchtungsstärke (Maßeinheit: Lux) definiert, wie viel Licht auf eine bestimmte Fläche fällt. Sie beträgt ein Lux, wenn der Lichtstrom von einem Lumen einen Quadratmeter Fläche gleichmäßig ausleuchtet.

■ Lichtfarbe (Kelvin)

Das Licht jeder Lichtquelle besitzt eine Eigenfarbe, die sogenannte Lichtfarbe. Sie wird beschrieben durch die Farbtemperatur (Maßeinheit: Kelvin). Je höher der Wert ausfällt, desto kühler ist die Lichtfarbe. Die Farbe "neutralweiß" liegt im Bereich zwischen 3.300 und 5.300 Kelvin.

■ Farbwiedergabe (Ra)

Die Farbwiedergabe einer Leuchte beschreibt, wie natürlich ein Gegenstand oder ein Gesicht im Licht erscheint. Zur Beschreibung der Farbwiedergabe-Qualitäten wurde der allgemeine Farbwiedergabeindex Ra entwickelt. Der beste Wert ist 100 – er gibt alle Farben natürlich wieder. Je niedriger der Wert liegt, umso schlechter ist die Farbwiedergabe einzuordnen.

■ Lupenstärke (dpt)

Je filigraner Sie am Fuß arbeiten, desto stärker sollte die Linse Ihrer Lupenleuchte vergrößern. Der Grad der Vergrößerung wird in Dioptrien (dpt) angegeben. Drei Dioptrien beispielsweise vergrößern um den Faktor 1,75. Mit steigender Dioptrie sinkt die Brennweite, d. h. der Abstand zum Fuß und der beobachtbare Bereich werden kleiner. Im podologischen und fußpflegerischen Bereich sind Dioptrien zwischen 3,5 und 6 üblich.



Grundsätzlich sind die folgenden Werte für eine Beleuchtung in Fußpflege und Podologie empfehlenswert:

Beleuchtungsstärke: 5.000 - 6.000 Lux (bei einem Arbeitsabstand von 15 cm)

Lichtfarbe: 4.000 Kelvin (neutralweiß)

Farbwiedergabe: Ra = 80 - 90

Lupenstärke: 3,5 - 6 Dioptrien

TIPP Auch mal ohne Lupe arbeiten

Ihren Augen zuliebe sollten Sie während der Arbeit nicht ausschließlich durch die Lupenleuchte blicken. Die Linsenverzerrung und das Kunstlicht strengen das Auge auf Dauer an.

So arbeiten Sie in ergonomischen Arbeitspositionen mit Ihrer Lupenleuchte:



Nagelbehandlung:
Sitz im rechten Winkel zum Patienten.



Sohle und Ferse:
Patientenbein aufgelegt, aufrechte Sitzhaltung.



Eingeschränkte Mobilität:
Behandler kniet vor Patient, ein Bein aufgestellt.



Fersenbehandlung
Patient steht und hat Bein nach hinten abgewinkelt.



PODOLOG CIRCLE XL PROFESSIONAL

VORTEILE:

- Einzigartig bewegliches und ausbalanciertes Gestänge für ergonomisch optimiertes Arbeiten
- Wartungsfreie LED-Technologie
- Starke, großflächige und gleichmäßige Beleuchtung
- Stufenlose Dimmung über Ein-/Ausschalter
- Absolut kratzfeste Glaslupe
- Großes Sichtfeld für verzerrungsfreies Sehen

TECHNISCHE DATEN:

Farbtemperatur	neutralweiß 4.000 K
Beleuchtungsstärke	6.000 Lux bei einem Arbeitsabstand von 150 mm
Farbwiedergabe	Ra = 90
Leuchtenkopf	Ø 240 mm
max. Aktionsradius	160 cm (gemessen von Gelenk bis Lupenaußenkante)
Lupenstärke	3,5 Dioptrien
Leuchtmittel	48 Hochleistungs-LEDs

1205501	BLACK EDITION für RUCK® ROOM light/CLASSIC	665,00
1205502	WHITE EDITION für RUCK® ROOM light/CLASSIC	665,00
1208501	BLACK EDITION für RUCK® ROOM move	675,00
1208502	WHITE EDITION für RUCK® ROOM move	675,00



PODOLOG CIRCLE XL CLASSIC

VORTEILE:

- Wartungsfreie LED-Technologie
- Starke, großflächige und gleichmäßige Beleuchtung
- Stufenlose Dimmung über Ein-/Ausschalter
- Robustes Aluminiumgehäuse
- Absolut kratzfeste Glaslupe
- Großes Sichtfeld für verzerrungsfreies Sehen

TECHNISCHE DATEN:

Farbtemperatur	neutralweiß 4.000 K
Beleuchtungsstärke	6.000 Lux bei einem Arbeitsabstand von 150 mm
Farbwiedergabe	Ra = 90
Leuchtenkopf	Ø 240 mm
max. Aktionsradius	135 cm (gemessen von Gelenk bis Lupenaußenkante)
Lupenstärke	3,5 Dioptrien
Leuchtmittel	48 Hochleistungs-LEDs

1205401	BLACK EDITION	585,00
1205402	WHITE EDITION	585,00

NEUE FUNKTION IM ONLINESHOP: Vergleichen Sie diese und viele weitere Lupenleuchten jetzt unter hellmut-ruck.de und finden Sie das passende Produkt für Ihren Arbeitsalltag.



PODOLOG CIRCLE S MOBIL

VORTEILE:

- Wartungsfreie LED-Technologie
- Verzerrungsarme Vergrößerung bis zum Rand
- Hartbeschichtete Kunststofflinse
- Exakt einstellbarer Flexschlauch
- Geringer Platzbedarf, ideal für den mobilen Einsatz

TECHNISCHE DATEN:

Farbtemperatur	neutralweiß 4.000 K
Beleuchtungsstärke	5.587 Lux bei einem Arbeitsabstand von 150 mm
Farbwiedergabe	Ra > 90
Leuchtenkopf	Ø 122 mm
max. Aktionsradius	80 cm (gemessen von Gelenk bis Lupenaußenkante)
Lupenstärke	6 Dioptrien
Leuchtmittel	63 Hochleistungs-LEDs

1200201	BLACK EDITION	275,00
1200202	WHITE EDITION	275,00



WALDMANN LED-LUPENLEUCHE STANDARD

VORTEILE:

- Wartungsfreie LED-Technologie
- Großes Sichtfeld für verzerrungsfreies Sehen
- Leichte Kunststofflinse
- Starke, großflächige und gleichmäßige Beleuchtung
- Stufenlose Dimmung über Ein-/Ausschalter

TECHNISCHE DATEN:

Farbtemperatur	neutralweiß 5.000 K
Beleuchtungsstärke	7.450 Lux bei einem Arbeitsabstand von 150 mm
Farbwiedergabe	Ra > 80
Leuchtenkopf	Ø 224 mm
Max. Aktionsradius	ca. 105 cm (gemessen bis Ende Leuchtenkopf)
Lupenstärke	3,5 Dioptrien
Leuchtmittel	LED

1200701	295,00
---------	--------

Tipps für den richtigen Einsatz

■ Wo befestigen für ergonomisches Arbeiten?

Für eine optimale Beleuchtung Ihres Arbeitsbereiches empfiehlt es sich, die Lupenleuchte diagonal zum Fußpflegegerät anzubauen. Rechtshänder montieren die Leuchte beispielsweise hinten links am Arbeitsschrank, um sie von oben greifend heranziehen zu können. Der maximale Aktionsradius beschreibt die Länge vom Gelenk bis zur Lupenaußenkante und gibt Ihnen hierbei eine relevante Entscheidungshilfe. Um Ihren Wirkraum je nach Behandlungssituation flexibel zu gestalten, sollte der Leuchtenkopf vom ersten bis zum dritten Greifraum bereitstehen. Die Lupenleuchte muss den Arbeitsbereich gleichmäßig und punktgenau ausleuchten. Das exakte Einstellen der Position sollte leichtgängig erfolgen, die Leuchte muss stabil in der Endposition bleiben.

■ Welches Zubehör brauche ich für die Montage?

Von Tischklemmen bis zu Montagewinkeln für die Schrank- oder Wandmontage finden Sie bei RUCK alles, was Sie brauchen. Auch die Anbindung an Ihr Möbelstück und die jeweilige Eignung ist online verfügbar. Gerne hilft Ihnen auch unsere Kundenberatung weiter. Hilfestellung gibt auch der Online-Konfigurator auf hellmut-ruck.de. Hier werden viele Zubehördetails automatisch an Ihre Leuchten- und Möbelauswahl angepasst.

■ Auf eine sanfte Desinfektion achten!

Lupen – egal, ob Glas- oder Kunststofflinse – sind empfindlich. Reinigen Sie diese mit einem milden, alkoholfreien Desinfektionsmittel mittels Wischdesinfektion. Vorsicht: Kunststofflinsen können durch aggressive Reiniger blind werden.



Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne!



**IHRE KUNDENBERATUNG
PRODUKTE & EINRICHTUNGEN:**

fon +49 (0)7082. 944 22 33
e-Mail kundenberatung@hellmut-ruck.de
Chat hellmut-ruck.de

Rundum gut betreut – Ihr Besuch in der RUCK Erlebniswelt

Die Freude ist groß: Endlich ist eine persönliche Kundenberatung wieder ohne größere Einschränkungen möglich. Natürlich immer im Rahmen der aktuellen Anforderungen an die Hygiene – wie Abstand, Maske und Desinfektion.

Jeder Besuch bei RUCK ist dabei immer verbunden mit einem sorgfältig auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Individualprogramm. Was das genau bedeutet? Wir haben nachgefragt:

Was erwartet den Kunden, der für eine Beratung nach Neuenbürg kommt?

Schon im Vorfeld schaue ich mir genau an, wo der Kunde gerade steht und was für ihn wichtig ist. Für eine individuelle Beratung muss man wissen mit wem und über was man spricht.

Die RUCK Erlebniswelt ist immer ein Highlight und der zentrale Ort für die Beratung. Hier gibt es viele Möglichkeiten, um unsere Produkte kennenzulernen und auszuprobieren. Für das "Rahmenprogramm" lassen sich spezielle Kundenwünsche problemlos einbringen. Zuschauen beim Zusammenbau der eigenen Liege? Die "gläserne Produktion" der RUCK Manufaktur macht's möglich. Auch eine Hospitation an der Schule für Podologie zum Kennenlernen der Abläufe in einer Großpraxis lässt sich realisieren. Der geplante Tagesablauf wird in einem Flyer für jeden Kunden übersichtlich zusammengefasst.

Gibt es besondere Schwerpunkte bei den Beratungsterminen?

Der Erlebnisparcours mit den verschiedenen Stationen wie Nagelkorrektur, Orthosen und Aromaölen ist fast schon ein "Muss" bei jedem Besuch. Hier können wertvolle Impulse für die tägliche Arbeit oder auch für zusätzliche Geschäftsmodelle gegeben werden.

Bei einer Praxisplanung liegen die Schwerpunkte natürlich anders. Hier geht es um Raumkonzepte und Raumgestaltung, die Studio- oder Praxisausstattung selbst und um Vorgaben zum Beispiel für die Zulassung zur Kassenabrechnung. Viele Punkte sollten von Anfang an berücksichtigt werden. Dafür ist unser Team speziell geschult und immer auf dem aktuellen Stand.

RUCK ist Spezialist für individuelle und funktionale Praxiskonzepte. Aus der Idee oder einer Handskizze entsteht eine 3D-Visualisierung unter Berücksichtigung der fachspezifischen Vorgaben. Bereits in der Planungsphase sehen Sie als Kunde die zukünftige Praxis in allen Details, ein wichtiger Aspekt für Änderungswünsche noch vor dem Kauf. Unser erfahrenes Team begleitet Sie von Anfang an, erstellt eine ausgewogene Bedarfsanalyse und sorgt für die zeitgerechte Fertigstellung. Unser Anspruch: Eine motivierende Arbeitsumgebung für Behandler und Patient zu schaffen.

Und wie steht es um praxisbezogene Themen? Können Sie da auch Tipps geben?

Auf jeden Fall. Die Schulungen für unser Team sind nicht nur auf theoretische Inhalte beschränkt. Sowohl bei speziellen Mitarbeiterschulungen, als auch über die RUCK Akademie haben wir beste Möglichkeiten zur Information und persönlichen Weiterbildung. Tipps und Hilfestellung zu Ergonomie und Instrumentenaufbereitung sind bei uns fester Bestandteil jeder Beratung.

Ganz wichtig ist auch eine solide Preisgestaltung. Dieses Thema ist für uns als Kundenberater eine echte Mission, die auch Simon Ruck besonders am Herzen liegt. Es ist immer wieder erstaunlich, wie langjährig betriebene Praxen ohne betriebswirtschaftlich fundierte Kalkulation arbeiten. Da möchten wir jedem unsere Hilfe anbieten. Sprechen Sie uns einfach an!

Romy Förtschler

ist eine unserer erfahrenen Kundenberaterinnen, die gerne für Sie da ist, wenn Sie nach Neuenbürg kommen.

Was bedeutet „ganzheitlich“ bei der Praxisplanung?

Wir bei RUCK verstehen die Planung und Einrichtung einer Praxis als Gesamtkonzept, denn "Praxis" heißt nicht nur "Behandlungsraum". Wartebereich, Empfangstheke und nicht zuletzt der Hygieneraum gehören dazu und machen die Praxis komplett. Der Empfang ist erster und letzter Punkt für den Kundenkontakt. Schon hier sollten Zeichen für eine effektive Kundenorientierung gesetzt werden.

Natürlich ist auch der Behandlungsraum von zentraler Bedeutung. Eine angemessene Raumgröße, gute Beleuchtung und technisch perfektes Equipment sind Grundvoraussetzungen. Bei der Planung spielt die Ergonomie eine wichtige Rolle. Die Behandlungsliege sollte in Höhe, Neigung und Drehradius einfach verstellbar sein. Komfort für den Kunden, aber auch eine optimale Behandlerposition sind wichtige Faktoren. Der Behandlerstuhl sollte leicht beweglich und rückenschonend sein. Mit einem mobilen Geräteschrank sind Instrumente, Präparate und Geräte immer in Greifweite.

Ganz egal, ob umfangreiche Praxisplanung, Produktberatung oder ein Besuch ohne ein konkretes Thema – wir nehmen uns Zeit und werden Sie mit neuen Ideen inspirieren. Verbinden Sie doch einen Kurs an der RUCK Akademie mit einer persönlichen Beratung. Gerne arrangieren wir einen Termin ganz nach Ihren Wünschen.

KUNDENBERATUNG

Produkte und Einrichtungen

Fon +49 (0)7082.944 22 33

E-Mail kundenberatung@hellmut-ruck.de

PODOLOGIE-PRAXIS LAZAREVIC IN REMCHINGEN

EIN ERFOLGSKONZEPT: FUSSPFLEGE ERGÄNZT DURCH KOSMETIK- UND WELLNESSANGEBOTE

Seit vielen Jahren arbeitet Rebekka Lazarevic erfolgreich als Podologin, Wundassistentin DDG sowie sektorale Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Podologie. 2019 hat die zweifache Mutter gemeinsam mit RUCK eine moderne, neue Praxis in Remchingen bei Pforzheim eingerichtet.

Auf insgesamt 160 qm erwartet die Patienten eine moderne Behandlungsumgebung, in der ein Podologen-Team sich fachgerecht um jedes Fußproblem kümmert. Dabei steht in einem der sechs Behandlungsräume kein Fußpflegestuhl, sondern die SPA-Behandlungsliege SONORA. Hier kann sich jeder im Anschluss an die Fußbehandlung bei einer Massage entspannen, eine Kosmetikbehandlung genießen oder sich einem Waxing unterziehen. Warum sie glaubt, dass so eine perfekte Ergänzung zur klassischen Podologie geschaffen wird, erzählt uns die Praxisinhaberin im Interview.



Lassen Sie sich inspirieren – auch für Beauty und Spa bietet RUCK passgenaue Lösungen.



Lesen Sie das ausführliche Interview auf unserem Unternehmensblog unter hellmut-ruck.de/blog/

Frau Lazarevic, Sie haben Ihre Praxisräume vor etwa zwei Jahren gemeinsam mit RUCK eingerichtet. Was hat Sie besonders überzeugt?

Die Bindung zum Kunden ist das A und O – und da stimmt bei RUCK einfach alles. Dazu gehört, dass man sich die Zeit nimmt zuzuhören und dem Kunden auch mal entgegenkommt – egal, wer Schuld hat. Das erlebe ich auch immer wieder in meiner eigenen Praxis: Man muss menschlich bleiben. Bei RUCK passt das alles sehr gut zusammen und die Qualität stimmt natürlich auch, da gibt es gar nichts.

Mit der Zusammenarbeit war ich sehr zufrieden. Unser Kundenberater hat uns hier in Remchingen besucht, als die Praxis noch im Rohbau war, und ich habe ihm meine Vorstellungen unterbreitet. Vor allem bei der Raumaufteilung war er eine große Hilfe. Wie soll die Theke aufgestellt werden? Wo kommt das Verkaufsregal am besten hin? Bei all diesen Fragen wurde ich sehr gut beraten.

In Ihrer Praxis gibt es auch einen Raum für Kosmetik- und Wellnessbehandlungen. Es gibt kritische Stimmen in der Branche, die Podologie und Kosmetik für nicht kombinierbare Gegensätze halten. Wie würden Sie dieser Meinung begegnen?

In meiner ersten, kleineren Praxis hätte ich das so nicht umsetzen können, denn die Vorgaben für eine podologische Praxis mit Kassenzulassung müssen ja eingehalten werden. Aber schon damals hatte ich immer wieder Anfragen: "Warum bieten Sie keine Kosmetikbehandlungen an? Das wäre für mich doch viel einfacher, dann hätte ich nur eine Anlaufstelle." In der neuen Praxis habe ich es schließlich gewagt und eine Kosmetikerin eingestellt. Zuerst war sie nur stundenweise da, um zu sehen wie es anläuft. Das Angebot wur-

de sehr gut angenommen und so ist es bis heute geblieben.

Ich selbst mache nur Podologie und finde das auch richtig so. Jeder soll sich auf seinen Bereich fokussieren. Die Kosmetik- oder Wellnessbehandlungen biete ich in meiner Praxis an, ausführen soll sie aber jemand, der darin ein Spezialist ist. Es hat sich gezeigt, dass auch die Kunden zufriedener sind, wenn sie von einer Fachkraft behandelt werden. Auch das Waxing ist ein tolles Zusatzangebot, das läuft bei uns richtig gut!

Das alles lässt sich sehr gut miteinander vereinbaren. Zuerst sind die Füße an der Reihe, dann kommt das Waxing und zum Abschluss die Kosmetik.

Was sind wichtige Eigenschaften für eine Liege im Kosmetik- und Wellnessbereich, auf die Sie bei der täglichen Arbeit nicht verzichten können?

Die klassischen Kosmetikliegen finde ich persönlich sehr unbequem. Ein bis zwei Stunden sind eine lange Zeit, in der ich bequem liegen will. Ich habe mich immer gefragt: Warum sind diese Liegen nur so unbequem?

Mit der SONORA Liege habe ich genau das gefunden, was ich gesucht habe. Da hat man schon mal diese Zwischenräume nicht, wie bei der normalen Fußpflege- oder Kosmetikliege. Die Liegefläche geht an einem Stück durch. Dann gibt es das dicke Polster, man liegt absolut bequem und entspannt. Schon beim Probeliegen war ich begeistert. Das Design ist schön, sie ist beleuchtet und beheizbar – sie kann eigentlich alles, was eine Kosmetikliege auch kann und ist dazu noch super bequem. Wichtig war für mich auch, dass die Liegefläche ausreichend lang und breit ist und sich problemlos nach oben



fahren lässt, sodass man beim Waxing keine Probleme bekommt. Das erfüllt die SONORA, also auch aus ergonomischer Sicht eine feine Sache.

Was wünschen Sie sich für den Beruf des Podologen? Was sollte sich ändern, damit das Berufsbild für die Zukunft gut aufgestellt und attraktiv für den Nachwuchs ist?

Der Beruf begeistert mich schon seit mehr als 10 Jahren, deshalb würde ich die Frage so gar nicht stellen. Er bietet unglaublich viele Möglichkeiten und vor allen Dingen Flexibilität. Es ist kein typischer Nine-to-five-Job. Als Mutter von zwei Kindern kann ich erfolgreich meine eigene Praxis führen und mir alles so einrichten, wie ich es brauche – mit der Praxis im gleichen Ort und einem super Team an meiner Seite! Dabei sind wir stetig auf der Suche nach Verstärkung - ob Mitarbeiter oder Azubi.

Noch mehr interessante Einblicke unter hellmut-ruck.de/blog/

peclavus®
wellness

ÄTHERISCHE ÖLE DIE AROMATISCHEN PFLANZENESSENZEN

WAS DUFTET HIER SO?

Das werden Ihre Kundinnen und Kunden fragen, wenn sie ätherische Öle zur Raumbeduftung einsetzen. Ätherische Öle sind regelrechte "Botschafter der Natur" mit einer Vielzahl von Wirkstoffen. Was ist ihr Geheimnis? **Als ätherische Öle werden hochkonzentrierte Pflanzenessenzen bezeichnet, welche primär mittels Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion gewonnen werden.** Pflanzen nutzen die Wirkung ätherischer Öle um sich zu schützen, aber auch als Lockstoff für Insekten. Die vielseitigen Eigenschaften und Anwendungsbereiche ätherischer Öle resultieren aus den zahlreichen Inhaltsstoffen (je nach Öl können bis zu 400 verschiedene Wirkstoffe enthalten sein) und können von keinem Labor der Welt nachgebaut werden.



GESCHENK-SET ÄTHERISCHES ÖL ORANGE KRAFT TANKEN

Jetzt auch für unterwegs und zum Verschenken – die Energie und Lebensfreude aus der Sonnenkraft der Orange. Mit einem ätherischen Öl und dem Duftanhänger aus unbehandeltem Buchenholz, ist die persönliche Aromatherapie immer dabei.

NATRUE-zertifizierte Naturkosmetik | vegan | 100% naturrein

Inhalt:

1 x peclavus® wellness Ätherisches Öl Orange, 10 ml (Art.-Nr. 5601101)

1 x peclavus® Duftholzanhänger, 30 mm (Art.-Nr. 5672901)

5610101

100%
naturrein



100%
VEGAN



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



ÄTHERISCHE ÖLE | 10 ml

WEISSTANNE | KRAFT TANKEN
5601401

ZIMTRINDE | GEBORGEN FÜHLEN
5601601

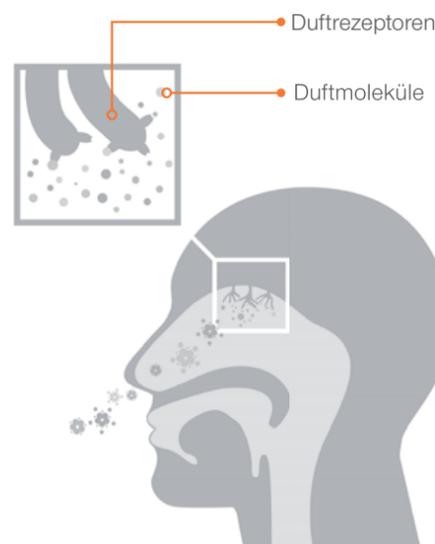
"Sie sind der manifestierte Traum des Menschen, die Düfte der Natur einzufangen."

Ein Zitat von Axel Meyer über Ätherische Öle
(Das kleine Lexikon der Düfte)

WARUM DIE QUALITÄT ENTSCHEIDEND IST

100 % naturreine Öle unterliegen strengen Qualitätskontrollen und werden ausschließlich aus den angegebenen Stammpflanzen gewonnen. Sie sind naturbelassen und können je nach Ernte, Klima oder Bodenbeschaffenheit in Duft und Zusammensetzung differieren. Natürliche Öle werden aus mehreren naturreinen Ölen erzeugt. Sie werden also nicht ausschließlich aus der angegebenen Stammpflanze gewonnen. Naturidentische und synthetische Öle werden künstlich hergestellt. Sie riechen ihren pflanzlichen Vorbildern sehr ähnlich und sind in der Herstellung deutlich kostengünstiger.

Da die natürliche Zusammensetzung der Pflanzen von keinem Labor der Welt vollständig nachgebaut werden kann, die Wirkung aber gerade vom komplexen Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe abhängt, sind naturidentische und synthetische Öle grundsätzlich nicht zu empfehlen. Dass es sich um naturreine oder natürliche ätherische Öle handelt, ist unter anderem durch die Deklaration auf dem Etikett oder einer Zertifizierung für kontrollierte, zertifizierte Naturkosmetik zu erkennen (z. B. durch das NATRUE-Siegel).



TIPPS

- Stets kühl und trocken lagern
- Schutz vor Licht- bzw. Sonneneinstrahlung (deshalb finden Sie ätherische Öle immer in dunklen Flaschen)

- Kunden immer an einem vollen Fläschchen schnuppern lassen; je leerer ein Fläschchen ist, desto mehr Raum bleibt für Sauerstoff, der mit der Essenz oxidiert. Dies geht zu Lasten des wunderbaren Duftes.

ANWENDUNG:

Ätherische Öle sind konzentrierte Wirkstoffgemische und sollten nicht unverdünnt angewendet werden. Beachten Sie bitte stets die Dosierangaben auf dem Etikett. Zur Raumbeduftung geben Sie ca. 5-10 Tropfen in eine mit Wasser gefüllte Duftlampe oder direkt auf einen Duftstein.

Für ein Aromabad hat es sich bewährt das ätherische Öl mit einem Emulgator zu mischen (z. B. 4 Esslöffel Sahne, Milch oder Honig, flüssige Seife oder Meersalz). Bei einem Vollbad eignen sich ca. 5-15 Tropfen, bei einem Fußbad ca. 3-5 Tropfen ätherisches Öl.

Für die Aromamassage bietet sich das Mischen des ätherischen Öls mit einem Basis-Produkt an – so wie die peclavus® wellness Massageöle Mandel, Jojoba und Sesam, die Massagelotion Neutral oder die Massagecreme Neutral. Das entsprechende Mischungsverhältnis kann 2-40 Tropfen auf 50 ml Basisprodukt umfassen, die Dosierangabe auf dem einzelnen Etikett dient als Orientierung.



JETZT SCHON AN DIE KALTE JAHRESZEIT DENKEN

Für ein lang anhaltend reichhaltig gepflegtes Körpergefühl



KÖRPERBUTTER | 250 ml

WILDROSE | RUHE FINDEN
5604901

MACADAMIA HONIG
GEBORGEN FÜHLEN
5605001

SINNLICH WARMESSENZEN DER TONKABOHNEN

Limited Edition

Die Hand- und die Fußcreme Meine Winterzeit schenken intensive Pflege und eine einzigartige Duft-Komposition aus sinnlich-warmen Essenzen der Tonkabohne, die wohlige Erinnerungen weckt und harmonisierend wirkt. Perfekt als Weihnachtsgeschenk.



Jetzt online alle
Geschenkideen
entdecken!

neu



100 %
VEGAN



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

FUSSCREME MEINE WINTERZEIT

Naturalrabatt

Die peclavus® PODOCare Fußcreme Meine Winterzeit schenkt intensive Pflege und umhüllt mit ihren sinnlich-warmen Duftnoten der Tonkabohne. Dabei werden wohlige Erinnerungen hervorgerufen und die hochwertige Komposition aus feuchtigkeitsregulierender Bio-Sheabutter, zellerneuerndem Aprikosenkernöl und beruhigendem Mandelöl sorgt für schön gepflegte Füße. Für alle Hauttypen geeignet, besonders für beanspruchte Füße.

NATRUE-zertifizierte Naturkosmetik | vegan

5405101 | 30 ml | Naturalrabatt: Kaufe 36, Zahle 30

5405102 | 100 ml | Naturalrabatt: Kaufe 12, Zahle 10



100 %
VEGAN



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

HANDCREME MEINE WINTERZEIT

Naturalrabatt

Die peclavus® hand Handcreme Meine Winterzeit zieht sehr schnell ein und spendet dank des wertvollen Aprikosenkernöls intensive Pflege für beanspruchte Hände. Eine einzigartige Komposition aus sinnlich-warmen Essenzen der Tonkabohne weckt wohlige Erinnerungen und wirkt harmonisierend. Die raffinierte Kombination aus Mandelöl und Bio-Sheabutter beruhigt, glättet und spendet wertvolle Feuchtigkeit. Ihre Hände fühlen sich samtweich und gepflegt an, perfekt für die kälteren Tage.

NATRUE-zertifizierte Naturkosmetik | vegan

5632001 | 30 ml | Naturalrabatt: Kaufe 36, Zahle 30

5632002 | 100 ml | Naturalrabatt: Kaufe 12, Zahle 10



GESCHENK-SET MEINE WINTERZEIT, 30 ml

Inhalt:
1 x peclavus® PODOCare Fußcreme Meine Winterzeit, 30 ml
1 x peclavus® hand Handcreme Meine Winterzeit, 30 ml
1 x Aufkleber "Meine Winterzeit für Hände und Füße"
1 x Naturpapiertüte, braun

5405201



GESCHENK-SET MEINE WINTERZEIT, 100 ml

Inhalt:
1 x peclavus® PODOCare Fußcreme Meine Winterzeit, 100 ml
1 x peclavus® hand Handcreme Meine Winterzeit, 100 ml
1 x Geschenkverpackung

5406601

Der vegane Nagellack von RENATUR by RUCK® verleiht ihren Nägeln einen natürlich gepflegten Glanz. Die RENATUR Nagellacke gibt es in herrlichen Farben, welche ganz ohne tierische Bestandteile auskommen. Vegan ist Trend und wird bei diesen Lacken perfekt umgesetzt. Er überzeugt durch eine schnelle Trocknung, eine intensive Deckkraft sowie eine streifenfreie und gleichmäßige Farbintensität, frei von bedenklichen Inhaltsstoffen.

VORTEILE

- gleichmäßige und streifenfreie Farbschicht
- natürlich intensiv leuchtende Deckkraft
- glänzende Spiegel-Reflexe
- extrem langanhaltend
- vergilbungsfrei
- trocknet schnell
- parabenfrei

Jetzt die Herbstfarben entdecken!

NAIL POLISH
5,5 ml

Für Finger- und Fußnägel



4123101 4123201 4123004 4123006 4123007 4123013
Base Coat Top Coat crocus clove rose snowdrop



NAIL POLISH REMOVER

Veganer, natürlich nach Wildkirsche duftender Nagellackentferner. Entfernt schonend und gründlich selbst hartnäckige Nagellacke. Acetonfrei auf Alkoholbasis mit Pflegebestandteilen.

- 4123301 | 100 ml
- 4123302 | 500 ml
- 4123303 | 180 ml, Dispenser



NAIL POLISH CLEANER PEN

Veganer Nagellackentferner in Stiftform zur präzisen Korrektur ohne Reizung der Nagelfalze. Ohne Aceton auf Alkoholbasis mit Pflegebestandteilen, geeignet für Natur- und Kunstnägel. 3 Ersatzspitzen sind dabei.

4123401 | 3,8 ml



In neuem Design

NAIL POLISH QUICK DRYER

Der vegane Schnelltrockner erzeugt in kürzester Zeit eine glatte und wischfeste Oberfläche mit erhöhter Glanzwirkung, ideal für das professionelle Arbeiten und ein überzeugend natürliches Finish.

4123701 | 50 ml



NAIL SKIN REMOVER

Veganer Nagelhautentferner mit besonderen Pflegeeigenschaften, entfernt schonend unschöne Nagelhäutchen. Der integrierte Pinsel erleichtert das präzise Auftragen.

4123601 | 10 ml

Verbesserte Rezeptur

WIMPERN- & AUGENBRAUEN FARBE

Jetzt mit verbesserter Rezeptur für ausdrucksvolle Augen! Besser zum Verarbeiten, bessere Farbentwicklung und intensivere Farbe, das bringt die RUCK® WIMPERN & AUGENBRAUENFARBE mit.

VORTEILE:

- Viele Farbtöne durch Mischen der einzelnen Nuancen
- Hält bis zu 6 Wochen
- Je 15 ml Tube ca. 30 Anwendungen



SCHWARZ
4050001



BLAU-SCHWARZ
4050002



HELLBRAUN
4050003



BRAUN
4050004



GRAPHIT
4050005



SCHWARZE FEILE
4115501 | 100/180



ZEBRA-FEILE
4115701 | 100/180



RUCK® PROFI-FEILE
4116902 | amethyst midnight | 120/240



RENATUR BY RUCK® GLASNAGELFEILE KURZ
4122401 | spitz | Länge 9 cm
4122402 | rund | Länge 9 cm



BOOMERANG-FEILE
4115901 | weiß | 120/240
4115902 | weiß | 100/180



POLIERFEILE 3-FACH
4105701 | 2 Stück



BUFFER WEISS
Für Natur- und Kunstnägel geeignet.
4114901 | L/B/H: 9,8/2,6/2,6 cm



BUFFER BLAU
Für Naturnägel.
4115301 | L/B/H: 9,8/3,5/2,8 cm

INSTRUMENTENPFLEGE LEICHTGEMACHT

PFLEGETIPPS FÜR IHRE INSTRUMENTE



INSTRUMENTEN-
DESINFEKTION

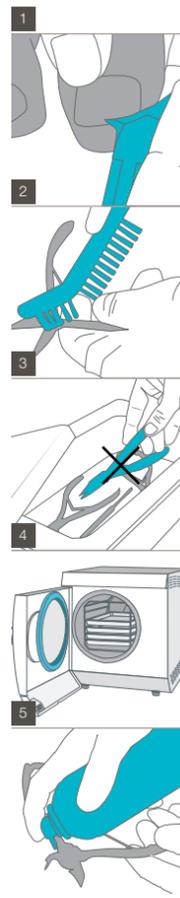
INSTRUMENTENPFLEGEÖL

INSTRUMENTENRADIERER

Bei der richtigen Pflege der Instrumente sind sich viele unsicher. Die nachfolgenden Tipps und Produkte helfen Ihnen bei der bestmöglichen Pflege. RUCK bietet Ihnen mit der Kombination aus Reinigung, Desinfektion und Pflege eine optimale Komplettlösung. Mit der korrekten Pflege ist die Langlebigkeit Ihrer Werkzeuge garantiert.

Instrumente aus Edelstahl besitzen durch den hohen Chromanteil einen hervorragenden Korrosionsschutz. Die sogenannte Passivschicht des Edelstahls die verhindert, dass der Stahl rostet, ist bei neuen Instrumenten noch nicht ausreichend "aktiviert". Das geschieht automatisch über mehrere Pflegeintervalle, welche besonders sorgfältig ausgeführt werden sollten. Neue Instrumente sollten vor dem ersten Gebrauch desinfiziert und vor der ersten Sterilisation gründlich gereinigt werden. Achten Sie besonders auf rückstandsfreies Entfernen von Öl in den Gelenken (z. B. Rückstände von Fertigungsöl) – dies könnte bei den hohen Temperaturen der Sterilisation sonst einbrennen. Natürlich ist auch der beste Stahl nicht "unzerstörbar" und Fehler bei der Aufbereitung können zu Schäden führen, wobei der regional unterschiedlichen Wasserqualität bei den Spülvorgängen eine oft unterschätzte Bedeutung zukommt. Salze und sogar Rostbestandteile durch korrodierte Leitungen können zu Schädigungen oder Verfärbungen der Instrumente führen. In allen Fällen hilft eine Abschlusspülung mit destilliertem Wasser. Bei der Reinigung kann eine weiche Bürste zur Beseitigung grober Verunreinigungen verwendet werden. Trocknen Sie Ihre Instrumente gut, z. B. mit Hilfe von Einwegtüchern. Wasserrückstände können sonst zu Flecken und Verfärbungen führen.

CHECKLISTE FÜR DEN ALLTAG



- Nutzen Sie immer das richtige Instrument für den jeweiligen Zweck, um eine mechanische Überbelastung der Instrumente zu vermeiden (keine Zweckentfremdung).
- Neue Instrumente vor dem ersten Gebrauch desinfizieren und vor der ersten Sterilisation gründlich reinigen.
- Edelstahlinstrumente nie mit Normalstahlinstrumenten in die gleiche Desinfektionslösung einlegen – Gefahr von "Flugrost".
- Beachten Sie unsere Tipps zur Aufbereitung (Desinfektion und Sterilisation).
- Vor der Sterilisation Gelenke und Scharniere mit harzfreiem Öl pflegen (z. B. RUCK® Instrumenten-Pflegeöl). Das gewährleistet die Beweglichkeit und beugt Beschädigungen vor.



Eine Vielzahl unserer RUCK® INSTRUMENTE werden elektropoliert, wodurch korrosionsanfälliger Eisenbestandteile im Mikrobereich abgetragen und eine glattere und saubere Oberfläche erzeugt wird. Daraus ergibt sich eine verbesserte Grundlage für die Reinigung und Sterilisation sowie eine erhöhte Korrosionsbeständigkeit.



2968501 | 100 ml, Tropfflasche
2968502 | 500 ml, Aerosol-Sprühflasche

RUCK® INSTRUMENTEN-PFLEGEÖL

Anwendung:
Das Pflegeöl aus 10-20 cm Entfernung auf die gereinigten Instrumente aufsprühen bzw. mit der Tropfflasche direkt auf die Gelenke auftragen.

VORTEILE

- exzellente Schmierung
- längere Lebensdauer der Instrumente
- hohe Werkstoffverträglichkeit
- stört den Sterilisationsvorgang nicht
- umweltverträglich



2006801 | 1 Stück

RUCK® INSTRUMENTENRADIERER

Mit dem Metallradierer lassen sich Verfärbungen und Flecken nach der Desinfektion oder Sterilisation ganz einfach beseitigen.

Anwendung:
Mit dem RUCK® Instrumentenradierer über die verfärbte Stelle gleiten.

VORTEILE

- Besonders leichte Reinigung von Zwischenräumen
- Einfache Entfernung von Verfärbungen

Durch Dreiecksform besonders leichte Bearbeitung von Ecken



2968601 | 2 L Flasche
2968602 | 5 L Flasche



RUCK® INSTRUMENTENDESINFEKTION KONZENTRAT

Anwendung:
Das Konzentrat mit Wasser verdünnen. Anschließend die Instrumente in geöffnetem Zustand in die Gebrauchslösung einlegen. Sämtliche zu desinfizierenden Oberflächen und Hohlräume müssen von der Gebrauchslösung vollständig benetzt sein. Nach der Desinfektionszeit die Instrumente gründlich mit Wasser abspülen und anschließend trocknen.

VORTEILE

- sehr gute Materialverträglichkeit
- extrem schonend
- sehr gute Reinigungsleistung
- keine Fixierung von Eiweißen
- breites Wirkungsspektrum
- innovative Rezeptur auf modernster Wirkstoffbasis
- angenehmer Geruch

Die Dosismengen und Einwirkzeiten sollten möglichst genau eingehalten und nicht unterschritten werden.

Frieda Freundlich Podologin

Mund die Materialkosten



Guten Morgen, Frieda!

Guten Morgen, Julia. Ich bin gerade dabei, Produkte bei RUCK zu bestellen. Damit du das in Zukunft übernehmen kannst, würde ich dir gerne zeigen, auf was ich achte.



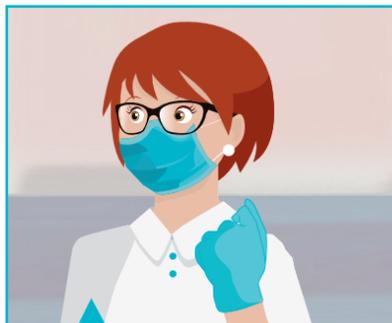
Wie du weißt, ist mir die Qualität der Produkte immer sehr wichtig. Was man bei der Bestellung jedoch auch beachten muss, ist der Preis. Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis ist also sehr wichtig.



Schau, die Skalpell-Klingen sind ein perfektes Beispiel dafür. Sie haben nämlich ein viel besseres Preis-Leistungs-Verhältnis als Klingen anderer Hersteller. Ich habe gemerkt, dass wir 0,03 € pro Stück sparen, wenn wir die Eigenmarke von RUCK nutzen.



0,03 € pro Klinge? Das hört sich aber wenig an. Macht das überhaupt einen Unterschied?



Nun ja, wenn ich für eine bessere Qualität weniger Materialkosten habe, macht das schon einen Unterschied.



Kannst du mir noch mal erklären, was die Materialkosten sind und welchen Einfluss sie auf den Preis haben? Sind die nicht ein Bestandteil der variablen Kosten?



Genau richtig. Wie du weißt, hängt der Preis für eine Behandlung von vielen verschiedenen Einflussfaktoren ab. Unter anderem spielen die Materialkosten als variable Kosten auch eine Rolle. Die Materialkosten sind jene Kosten, die sich aus allen Ausgaben für unsere Produkte zusammensetzen.



Schau mal, auf hellmut-ruck.de gibt es im Download-Center ein sehr aufschlussreiches Dokument, wie man Preise richtig kalkuliert. Hier findest du auch die Materialkosten.



Um zu verstehen, wie die Materialkosten unseren Angebotspreis beeinflussen, müssen wir zuerst ausrechnen, wie viel Materialkosten pro Behandlung anfallen. Dazu benötigen wir folgende Werte:

Arbeitsstunden pro Jahr	1640 h
Zeiteinheit pro Behandlung	0,75 h (45 Minuten)
Materialkosten pro Jahr	6.500 €

Auf die Materialkosten pro Behandlung rechnen wir nun einen Materialkostenaufschlag von ca. 80 %. Zusammen mit dem Lohnumsatz bilden sich dann unsere Selbstkosten. Auf diese wird anschließend ein Gewinnzuschlag sowie die Umsatzsteuer gerechnet. Und schon haben wir den Angebotspreis, den wir für die Behandlung dann gerundet ansetzen. Denn auch der optische Preis hat eine psychologische Wirkung auf den Patienten.

Zeiteinheit pro Behandlung	0,75 h
x Stundenverrechnungssatz	€ 33,54
= Lohnumsatz	€ 25,16
+ Materialkosten	€ 2,97
+ Aufschlag Material (ca. 80 %)	€ 2,38
= Selbstkosten	€ 30,51
+ Gewinnaufschlag (ca. 20 %)	€ 6,10
= Angebotspreis netto	€ 36,61
+ Umsatzsteuer (19 %)	€ 6,96
= Angebotspreis brutto	€ 43,57*

* während Corona: € 49,81



Okay, verstehe. Auch wenn es auf den ersten Blick so scheint, als würde der geringe Preisunterschied keine große Auswirkung auf uns haben, verändert sich trotzdem unsere Marge, richtig? Ganz nach dem Motto: „Kleinvieh macht auch Mist“.



Richtig, und das Beste ist, dass die Eigenmarken von RUCK immer eine tolle Qualität zu günstigen Preisen haben. Die Skalpell-Klingen sind zum Beispiel aus hochwertigem Carbonstahl gefertigt und haben sogar Chirurgenqualität!

Vielen Dank für die Erklärung, Frieda. Ich werde auf jeden Fall deine Tipps bei der nächsten Bestellung im Hinterkopf behalten. Aber das mit den Materialkosten und dem Behandlungspreis würde ich mir gerne genauer anschauen. Kannst Du mir noch mal zeigen wo ich das Dokument finde?



Natürlich, du kannst einfach den QR-Code scannen, der führt dich direkt zu dem Dokument.



HÖCHSTE QUALITÄT ZUM KLEINEN PREIS



2009010 Figur 10, 100 Stück

Nr. 10



2009013 Figur 13, 100 Stück

Nr. 13

VORTEILE

- Hochwertiger Carbonstahl
- Chirurgenqualität
- Steril in Einzelverpackung
- Supergünstiger Preis
- RUCK qualitätsgeprüft
- Zertifiziertes Medizinprodukt



2009015 Figur 15, 100 Stück

Nr. 15



2009019 Figur 19, 100 Stück

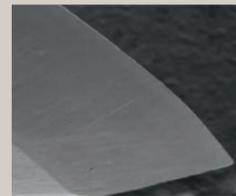
Nr. 19



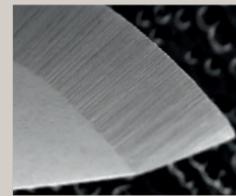
2009021 Figur 21, 100 Stück

Nr. 21

Ein Prüfverfahren, welches für RUCK von einem externen Prüflabor entwickelt wurde, bestätigt unabhängig die hervorragenden Schneideigenschaften, auch im Wettbewerbsvergleich.



Qualität RUCK®
Klingen unbenutzt



Qualität AESCULAP
Klingen unbenutzt



4000fache Vergrößerung
- absolut gerade Schneide

Passende Skalpellschneidlinge



RUCK® INSTRUMENTE SKALPELL-SCHNEIDLING NR. 3, EDELSTAHL ROSTFREI

Skalpellschneidling für Skalpellschneidlinge mit der Figur 10-15.

2000301 | Länge: 12,5 cm



RUCK® INSTRUMENTE SKALPELL-SCHNEIDLING NR. 4, EDELSTAHL ROSTFREI

Skalpellschneidling für Skalpellschneidlinge mit der Figur 19-21.

2000401 | Länge: 13,5 cm

NACH LANGEN PREISSCHWANKUNGEN ENDLICH WIEDER SPAREN

NUTZEN SIE UNSEREN NATURALRABATT UND SICHERN SIE SICH DEN PREISVORTEIL



Händehygiene ist ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags geworden. Nicht nur vor und nach der Behandlung ist eine Desinfektion der Hände notwendig, auch privat ist sie heute unerlässlich geworden. Nach langer Preisunsicherheit freuen wir uns, Ihnen unsere beliebte 500 ml Haut- und Händedesinfektion Euroflaschen zu einem unschlagbaren Preis anbieten zu können. Profitieren Sie jetzt beim Kauf von unserem Naturalrabatt.

Kaufe 12
Zahle 10*



RUCK® HAUT- UND HÄNDEDESINFEKTION
2965004 | 500 ml | Euroflasche

RUCK® HAUT- UND HÄNDEDESINFEKTION VIRUZID
2965202 | 500 ml | Euroflasche

RUCK® HAUT- UND HÄNDEDESINFEKTIONSGEL
2965102 | 500 ml | Euroflasche

ENTDECKEN SIE WEITERE GRÖSSEN



RUCK® HAUT- UND HÄNDEDESINFEKTION

- 2965001 | 50 ml | Sprühdose
- 2965002 | 150 ml | Kittelflasche
- 2965003 | 250 ml | Sprühflasche
- 2965005 | 1 L | Euroflasche
- 2965006 | 5 L | Kanister

VORTEILE

- dermatologisch getestet
- sehr gute Hautverträglichkeit auch bei sehr häufiger Anwendung
- wirkt bakterizid, levurozid, tuberkulozid, begrenzt viruzid, fungizid



RUCK® HAUT- UND HÄNDEDESINFEKTION VIRUZID

- 2965201 | 250 ml | Sprühflasche
- 2965203 | 1 L | Euroflasche
- 2965204 | 5 L | Kanister

VORTEILE

- sehr gute Hautverträglichkeit
- dermatologisch "sehr gut" getestet
- wirkt bakterizid, levurozid, tuberkulozid, viruzid (für Hochrisikogebiete)



RUCK® HAUT- UND HÄNDEDESINFEKTIONSGEL

2965101
150 ml | Kittelflasche

2965103
1 L | Euroflasche

VERBANDSSTOFFE MIT BESTER QUALITÄT AUS DEUTSCHLAND

Für jeden Einsatzzweck das richtige Verbandsmaterial. Ob Wundpflaster, Tamponaden oder Zehenbinden, profitieren Sie ab sofort von hochwertigen Produkten, die in Deutschland gefertigt wurden. Bei RUCK finden Sie alles speziell für die Anforderungen des medizinischen Fußpflege-Alltags.



neu



Passend zur Nagelkorrektur

NAGELFALZTAMPONADE COPOLINE

RUCK® VERBANDSSTOFFE Nagelfalztamponade Copoline, Vliesbinde aus Polypropylen/Viskose-Polyester-Mix. Weich, anschmiegsam für sensible Arbeiten in Problemzonen, zum Austamponieren des Nagelfalzes oder zum Schutz beim Setzen von Korrekturspangen.

- 7441103 | dünn | 1,4 cm/10 m, 10 Rollen
- 7441203 | mittel | 1,4 cm/4 m, 10 Rollen

Geeignet für empfindliche Haut

neu



WUNDPFLASTER SENSITIV

RUCK® VERBANDSSTOFFE Wundpflaster sensitiv, hypoallergen und für empfindliche Haut geeignet. Das atmungsaktive Pflaster ist anschmiegsam auf der Haut. Die Wundaufgabe aus Faservlies und Viskose zur medizinischen Verwendung mit hoher Saugkraft verklebt die Wunde nicht. Das Wundpflaster lässt sich optimal für die betreffende Körperstelle zuschneiden.

- 7442201 | 6 cm/5 m, 1 Rolle
- 7442202 | 8 cm/5 m, 1 Rolle

Hohe Elastizität – Geeignet für viel bewegte Körperregionen



neu

WUNDPFLASTER ELASTISCH

RUCK® VERBANDSSTOFFE Wundpflaster elastisch, ein robustes Pflaster – durch die hohe Elastizität besonders für viel bewegte Körperregionen wie Knie, Ellenbogen, Finger und Zehen geeignet. Die Wundaufgabe aus Faservlies und Viskose, zur medizinischen Verwendung, mit hoher Saugkraft, verklebt die Wunde nicht. Das Wundpflaster lässt sich optimal für die betreffende Körperstelle zuschneiden.

- 7442101 | 4 cm/5 m, 1 Rolle
- 7442102 | 6 cm/5 m, 1 Rolle
- 7442103 | 8 cm/5 m, 1 Rolle

Ideal zum Fixieren von Verbänden oder Salben



ZEHENBINDE RINKI

RUCK® VERBANDSSTOFFE Zehenbinde Rinki, auf sich selbst haftende Baumwollbinde zum Fixieren von Verbänden oder Salben. Absolut rutschfest, luftdurchlässig, saugfähig und hautfreundlich. Perfekter, dauerhafter Sitz ohne Einschränkung der Bewegungsfreiheit mit leicht kontrollierbarer Elastizität von mindestens 100 %. Latexfrei.

- 7441301 | 1,5 cm/4 m, 1 Rolle
- 7441311 | 1,5 cm/4 m, 10 Rollen
- 7441302 | 2,5 cm/4 m, 1 Rolle
- 7441312 | 2,5 cm/4 m, 10 Rollen
- 7441303 | 4 cm/4 m, 1 Rolle



NAGELFALZTAMPONADEN

Einfach und schmerzfrei lassen sich Probleme im Nagelfalz durch das Legen von Tamponaden beheben. Dieser Workshop vermittelt Ihnen, unter Aufsicht von Experten, ganz praktisch die unterschiedlichen Methoden.

**1 TAG
6 CREDITS**

Workshop
Art.-Nr. 8958916
25. Oktober 2021



Jetzt Termine finden und direkt buchen.

Compeed
UND WEITER GEHT'S

+ 20 % MEHR SCHMERZLINDERUNG¹

3 x BESSERE POLSTERUNG²

SICHERE HAFTUNG MEHRERE TAGE LANG²

Compeed Blasenpflaster –
Schnelle Wundheilung durch Hydrokolloid-Technologie



ANTI-BLASEN STICK
3410301
1 Stück



BLASENPFLASTER MEDIUM
3411301
5 Stück

1: im Vergleich mit regulären Pflastern, Keilmark, study Protocol: 7151071.TK4, 2000.
2: im Vergleich zu regulären Pflastern: HRA Pharma, Study Report: COMP-BL01, 2019.



COMPEED BLASENPFLASTER-SET SMALL

- Inhalt: 2x 3410301 Anti-Blasen Stick
- 2x 3410601 Blasenpflaster für die Zehen, 8 Stk.
- 4x 3411301 Blasenpflaster Medium, 5 Stk.
- 2x 3411401 Blasenpflaster Small, 6 Stk.
- 2x 3411501 Sport Blasenpflaster unter den Füßen, 5 Stk.
- 4x 3411701 Blasenpflaster Mixpack, 5 Stk.
- 1x 3413401 Touch & Feel Karte
- 1x 3413101 Karussell-Display

3412801

COMPEED BLASENPFLASTER-SET MEDIUM

- Inhalt: 2x 3410301 Anti-Blasen Stick
- 2x 3410401 Ballenschutz, 5 Stk.
- 2x 3410601 Blasenpflaster für die Zehen, 8 Stk.
- 4x 3411301 Blasenpflaster Medium, 5 Stk.
- 2x 3411401 Blasenpflaster Small, 6 Stk.
- 2x 3411501 Sport Blasenpflaster unter den Füßen, 5 Stk.
- 4x 3411701 Blasenpflaster Mixpack, 5 Stk.
- 2x 3412201 Fingerrissepflaster, 10 Stk.
- 2x 3412401 Hornhautpflaster Medium, 6 Stk.
- 2x 3412701 Hühneraugenpflaster Medium, 10 Stk.
- 1x 3413401 Touch & Feel Karte
- 1x 3413101 Karussell-Display

3412901

Inklusiv gratis Display und Touch & Feel Karte



ENTDECKEN SIE ALLE COMPEED PRODUKTE IN UNSEREM ONLINESHOP



Wohin geht die Reise?

Liebe Kundin, lieber Kunde,

nachdem wir in der letzten Ausgabe der RUCK NEWS den Blick zurück auf die Entstehungsgeschichte der Podologie gerichtet haben, soll es heute um Weiterentwicklung und Zukunftschancen für den Beruf gehen.

Seit Jahren kämpfen wir, zusammen mit den Verbänden, für eine Novellierung des Podologengesetzes. Denn einen medizinischen Fachberuf einzusetzen, ohne ihm die Fähigkeit zur eigenen Befunderhebung und eigenständiger Behandlung zu ermöglichen – das ist einfach ein Widerspruch. Und auch bei der Frage der Schulgeldbefreiung gibt es Verbesserungsbedarf.

Es ist nicht plausibel, weshalb die Schulgeldfreiheit bei den Pflegeberufen umgesetzt wurde, bei den Gesundheitsfachberufen jedoch weitgehend noch aussteht. Bereits 2019 forderte die Gesundheitsministerkonferenz in einem einstimmigen Beschluss das Bundesgesundheitsministerium auf, bis zum Jahresende eine bundeseinheitliche Regelung vorzulegen. Bis heute ist das leider nicht gelungen und die Corona-Pandemie schafft dafür ein willkommenes Alibi.

Einzelne Bundesländer haben unabhängig reagiert und das Schulgeld ganz oder teilweise abgeschafft. Bundesweit kommt es so zu einer Wettbewerbsverzerrung unter den Bildungsträgern. Auch Baden-Württemberg blieb bisher untätig. Schon im letzten Jahr haben wir deshalb einen Brief an Gesundheitsminister Manfred "Manne" Lucha geschrieben. Wir wollen die Verantwortlichen auf die gravierenden Probleme aufmerksam machen, die durch den zunehmenden Fachkräftemangel und die Ungleichheit in der Ausbildung entstehen. Im Antwortschreiben wurde darauf hingewiesen, dass die "umfassenden Reformen des Gesamtkonzepts Gesundheitsfachberufe (..) einer bundeseinheitlichen Regelung zur Finanzierung" bedürfen. Das hilft an dieser Stelle jedoch keinem weiter. Im nächsten Schritt haben wir uns deshalb von der Länderebene gelöst und uns direkt an das Bundesgesundheitsministerium gewendet.

Seien Sie versichert – wir bleiben am Ball und werden bei allen Fragen rund um Ausbildung, Schulgeldfreiheit und auch bei der Aufwertung des Berufsbilds nicht lockerlassen.

Ihr Simeon Ruck

BERUFSBILD PODOLOGIE – EINE GEMEINSAME VISION



Schon vor Inkrafttreten des Podologengesetzes 2002 waren Diabetes und die damit verbundenen Fußkomplikationen die stärksten Triebfedern für die Gesetzgebung. Auch heute ist die Diabetikerversorgung einer der wichtigsten Aufgabenbereiche der Podologie. Das Problem: Bei rund 8 Millionen Diabetikern deutschlandweit ist eine flächendeckende podologische Versorgung bei weitem nicht gewährleistet. Somit stehen wir vor der Herausforderung, möglichst viele junge Menschen für den Gesundheitsfachberuf des Podologen zu begeistern. Der **Fachkräftemangel** ist eines der ganz großen aktuellen Themen.

Doch auch weitere wichtige Fragen treiben die Branche um. An erster Stelle kann die Schulgeldfreiheit genannt werden, welche bisher nur in einzelnen Bundesländern ganz oder teilweise umgesetzt wurde. Ebenso wichtig wäre eine Novellierung des Berufsgesetzes. Denn ein selbständiges Arbeiten bei krankhaften Veränderungen ist auf rechtlicher Basis aktuell kaum möglich. Die Prüfung zum sektoralen Heilpraktiker Podologie, welche die notwendigen Freiheiten mit sich bringt, kann dabei nur als Übergangslösung angesehen werden.

Nachstehend wollen wir die vier Kernthemen aufzeigen, die für eine gezielte Nachwuchsförderung und die Zukunft des Berufsbilds entscheidend sind. Dabei ist es ganz wichtig, dass wir alle **eine gemeinsame Vision** für die Podologie finden. Denn nur gemeinsam - wenn alle Podologen, Berufsverbände und Bildungsträger an einem Strang ziehen - ist eine nachhaltige Veränderung möglich.

Ganz ohne Schulgeld?

Aktuell wird das Thema Schulgeldbefreiung heftig diskutiert. Bereits in elf Bundesländern wird das Schulgeld ganz oder teilweise übernommen. Da Schule und Ausbildung Ländersache sind, gibt es keine einheitliche Lösung für Deutschland.

Die **Schulgeldfreiheit** ist Basiselement für eine gezielte Nachwuchsförderung. Allerdings sollte eine bundeseinheitliche Regelung angestrebt werden, um Wettbewerbsverzerrungen unter den Schulen zu vermeiden. Außerdem ist zu beachten, dass bei der vorherrschenden Struktur von privaten Bildungseinrichtungen eine kostendeckende Finanzierung von entscheidender Bedeutung ist.

Mehr Ausbildungszeit, mehr Kompetenzen

In den Verbänden werden neue Möglichkeiten zur Aufwertung des Berufsbildes seit Jahren diskutiert. Die 2-jährige Vollzeitausbildung wurde bereits an vielen Schulen durch berufsbegleitende Ausbildungswege über drei oder vier Jahren hinweg ergänzt. Im Raum steht zudem eine grundsätzliche Ausweitung der Vollzeitausbildung auf drei Jahre.

Durch eine **3-jährige Vollzeitausbildung** kann eine Vertiefung und Erweiterung des Kompetenzbereichs des Podologen erreicht werden. Voraussetzung dafür wäre eine grundlegende Reform des Podologengesetzes, das bisher erhebliche Lücken für ein selbständiges Arbeiten ohne ärztliche Beteiligung aufweist. Nicht vergessen werden darf jedoch, dass viele Schüler Quereinsteiger mit beruflichem Hintergrund und entsprechendem Alter sind. Eine längere Ausbildungsdauer könnte in diesem Fall abschreckend wirken.

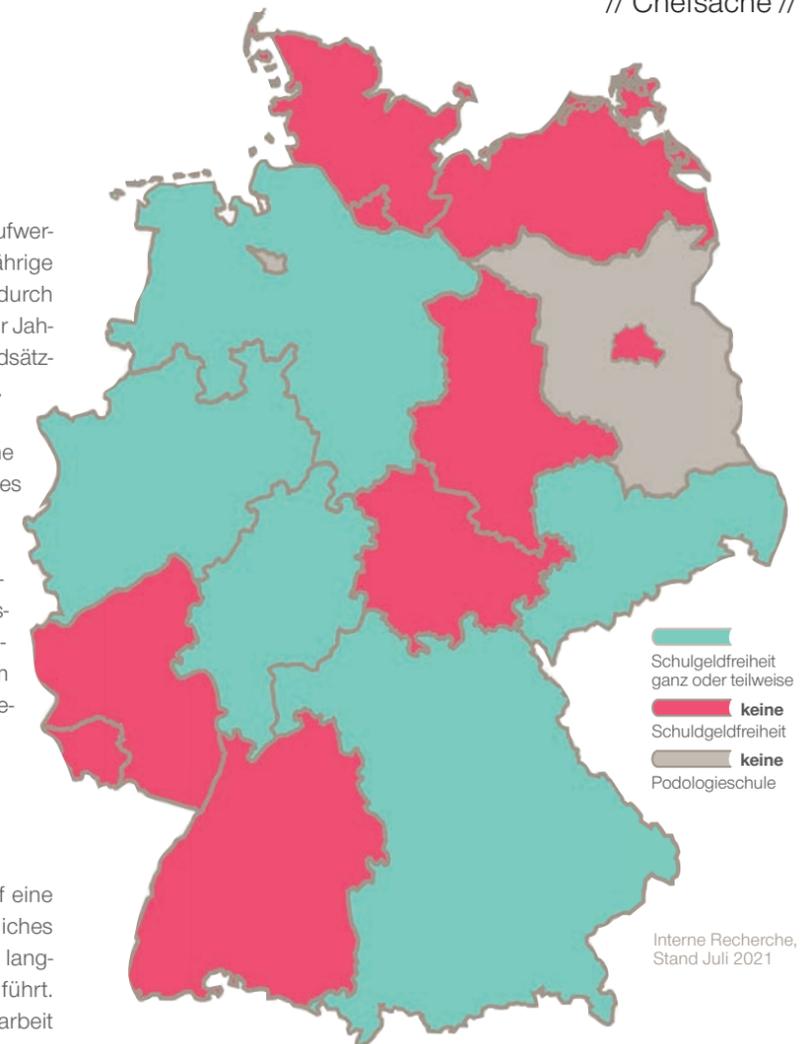
Konkurrenzfähiger durch Akademisierung

Eine zusätzliche **Akademisierung** kann den Beruf auf eine ganz neue Ebene heben. Forschung und wissenschaftliches Arbeiten lassen sich auf diesem Wege etablieren, was langfristig zu einer Qualitätssicherung in der Podologie führt. Möglich wird zudem eine interdisziplinäre Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Der Beruf wird deutlich aufgewertet und konkurrenzfähiger. Denn Deutschland hinkt im internationalen Vergleich deutlich hinterher.

Das Studium als Entwicklungsperspektive für den Podologen ist jedoch nicht entscheidend für die Attraktivität des Berufes. Es ist absehbar, dass nur eine geringe Anzahl der Menschen, die sich als Podologe berufen fühlen, wissenschaftliche, administrative oder pädagogische Tätigkeiten hauptberuflich ausüben möchte. Die Akademisierung sollte deshalb komplett abgekoppelt sein von der grundständigen Ausbildung, um nicht den Eindruck zu erwecken, dass ein grundständig ausgebildeter Podologe keine "richtige" und komplette Ausbildung hat. Beide Wege haben ihre Berechtigung und beide Wege sollten auch zukünftig als Zugang in den Beruf offen stehen.

Angemessene Bezahlung

Bei den Verdienstmöglichkeiten gibt es viel Luft nach oben, denn wer ein Bachelor-Studium abschließt erwartet nicht nur entsprechende Aufstiegsmöglichkeiten, sondern auch ein **angemessenes Gehalt**. Im Bereich Pflege haben sich inzwischen Gehälter von 2.400 bis 3.100 Euro brutto (Quelle: Gehalt.de) etabliert.



Interne Recherche, Stand Juli 2021

Ein Gehalt von 3.000 Euro sollte deshalb in der Podologie als Mindest-Richtschnur dienen. Es gilt: Ohne ausreichenden Anfangsverdienst kein Nachwuchs.

Mit Hilfe eines Bildungsdarlehens kann jeder Praxisinhaber den Weg in den Beruf ebnen und gleichzeitig seine Mitarbeiter noch stärker an sein Unternehmen binden. Die korrekte Kalkulation der Behandlungspreise bei Privatpatienten bzw. eine angemessene Vergütung durch die Krankenkassen sind dabei wichtigste Voraussetzungen für eine wirtschaftliche Praxisführung.

Das alles ist Grund genug für jeden, sich aktiv dafür einzusetzen, den Fuß endgültig aus seinem Schattendasein zu holen. Die Chancen, im noch relativ jungen Berufsbild des Podologen etwas bewegen zu können, sind hoch.



Schulgeldfreiheit, Kompetenzerweiterung, Akademisierung – wie stehen Sie zu den einzelnen Fragen? Wir freuen uns auf Ihr Feedback im Unternehmensblog oder auf Social Media! Mehr unter hellmut-ruck.de/blog

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEIM DIABETISCHEN FUSS-SYNDROM

Eine ausgewogene Ernährung gehört neben regelmäßiger Bewegung und genau passenden Medikamenten zu einer erfolgreichen Diabetes-Behandlung dazu. Mit einem bewussten Essverhalten kann man drohenden Nerven- und Gefäßschäden am Fuß entgegenwirken. Auch im Hinblick auf die Wundheilung spielt die Ernährung eine oft unterschätzte Rolle.

Schon seit langem gilt: Wer "zuckerkrank" ist, darf alles essen. Diese Aussage gibt selbstverständlich kein grünes Licht für hemmungslose Schlemmereien. Grundsätzlich gelten auch für den Diabetiker dieselben Empfehlungen wie für Gesunde: viel frisches Gemüse, etwas Obst, reichlich Vollkorn in vielerlei Varianten (Nudeln, Brot, Reis), Kartoffeln und Hülsenfrüchte, in Maßen tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse oder Fisch, möglichst selten industriell hergestellte Fertigprodukte, Fast Food, Chips sowie Backwaren und am besten keine gezuckerten Getränke wie Limonaden, Cola oder Eistee.

Pflanzliche Fette aus Nüssen oder Samen sollten bevorzugt werden. Wichtig sind vor allem die Omega-3-Fettsäuren. Die Omega-6-Fettsäuren, die z. B. in Distel- und Sonnenblumenöl enthalten sind, können Entzündungen im Körper fördern und sollten daher nur in geringen Mengen aufgenommen werden. Ein gutes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren weisen zum Beispiel Lein- und Rapsöl, Leinsamen und einige Nüsse auf. Auch Seefisch hat sich als Omega-3-Quelle bewährt.

Um zu verhindern, dass der Zucker aus Kohlenhydraten zu schnell aus dem Darm ins Blut übertritt, wird eine **ballaststoffreiche Ernährung** empfohlen. So steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und der Körper kann ihn besser regulieren. Reich an unverdaulichen Ballaststoffen sind vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie viele Obst- und Gemüsesorten. Ein ballaststoffreicher Kostplan verbessert die Insulinempfindlichkeit und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Vor allem letzteres kann bei einer Gewichtsabnahme helfen. Denn ausgeprägte Fettansammlungen am oder im Bauch gehören zu den wichtigs-

ten Treibern einer Insulinresistenz bzw. der Entstehung eines Typ-2-Diabetes. Eine maßvolle Gewichtsreduktion kann die diabetische Stoffwechsellage deutlich verbessern.

Nerven und Gefäße schützen

Eine konsequente Blutzuckereinstellung hilft ganz besonders auch den Füßen. Sensorische und motorische Nerven sowie das vegetative Nervensystem werden durch zu hohen Blutzucker gleichermaßen geschädigt. Es gilt: Je länger ein Nerv ist, umso mehr Angriffsfläche bietet er. Deshalb beginnt die sensorische Neuropathie immer in den Füßen. Falls ein Patient langfristig keine gute Blutzuckereinstellung hat – aus welchen Gründen auch immer – entwickeln sich auch in den Händen Symptome wie Kribbeln, Brennen und gestörtes Temperaturempfinden.

Wie stark ein zu hoher Glukose-Spiegel die Nerven schädigen kann, zeigen "toxische Geschehen", bei denen es beispielsweise zu einer plötzlichen einseitigen Augenmuskellähmung kommen kann. In derart akuten Situationen lässt sich freilich durch ein optimales Essverhalten nichts ausrichten. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel schädigt auf Dauer auch die Gefäße, was eine Beeinträchtigung der Durchblutung und schließlich der Wundheilung zur Folge haben kann. Leider lässt sich die Entstehung einer Läsion auch bei einwandfreier Blutzuckereinstellung nie ganz ausschließen. Ebenso wenig ist eine Läsion nur durch eine verbesserte Zuckereinstellung reversibel.

Aber: **Eine disziplinierte Ernährung trägt entscheidend dazu bei, das Fortschreiten solcher Schädigungen aufzuhalten.**



Autorin

Doro Kammerer, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin (Dipl.oec.troph./Universität Gießen), Journalistin und Referentin für Gesundheitsthemen mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Psyche.



Patienten mit chronischen Wunden leiden nicht selten unter einer Mangelernährung (Malnutrition), die sich durch eine zu geringe Kalorienaufnahme und/oder durch unzureichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe entwickelt. Mögliche negative Folgen der Malnutrition für die Wundheilung sind eine verlängerte Entzündungsphase, eine verminderte Kollagensynthese, eine reduzierte Fibroblastenaktivität, eine eingeschränkte Angiogenese, verzögertes Remodelling sowie eine beeinträchtigte mechanische Stabilität der Wunde.

Gut zu wissen: Man sieht einem Patienten eine Mangelernährung nicht unbedingt an. So ist eine starke und zügige Gewichtsabnahme bei einem schwer adipösen Patienten zwar grundsätzlich zu begrüßen, doch selbst mit einem BMI von 30 kann der Betroffene mangelernährt sein. Unspezifische Frühsymptome wie Antriebslosigkeit und Müdigkeit werden häufig als Depressivität oder Demenz fehlinterpretiert.

Wundheilung fördern

Die gesunde Ernährung ist ein entscheidender Faktor bei der Wundheilung, denn der Körper verlangt in dieser Situation nicht nur mehr Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Eiweiße, sondern auch ein Plus an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders wichtig sind Eisen (dunkles Fleisch, Hülsenfrüchte, grüne Gemüse, Haferflocken, Nüsse, Kerne und Samen), Kupfer (Fisch, Leber, Cashewnüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) und Zink (Emmentaler, Erdnüsse, Haferflocken, Rindfleisch, Paranüsse, Linsen, Gouda, Mais). Der Nährstoff, der am häufigsten bei Patienten mit Wundheilungsstörungen fehlt, ist jedoch das Eiweiß. Oft steckt permanenter Appetitmangel, verbunden mit einer Ablehnung von Fleisch dahinter. Betagte, häufig einsame Patienten ernähren sich einseitig und essen z. B. überwiegend Weißbrot mit Marmelade, Zwieback, Kuchen, Pudding oder Joghurtzubereitungen.

Eine wichtige Rolle spielen Kohlenhydrate besonders im Sport als Brennstoff und Energielieferant.

Mehr zum Thema Sport und Ernährung finden Sie auf der Folgeseite.

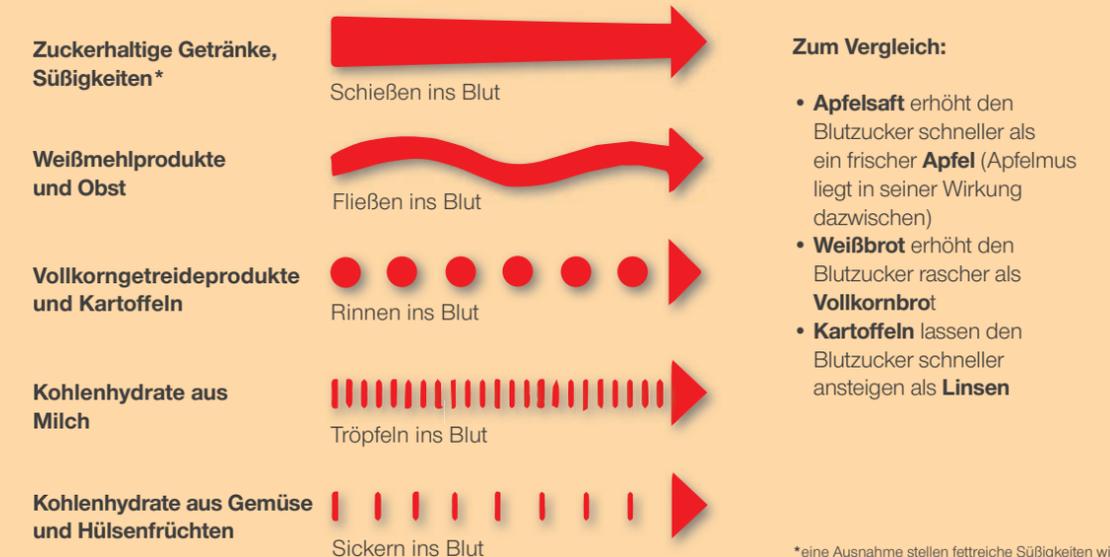
Die Ernährungsempfehlungen für eine eiweißreiche Kost müssen dem jeweiligen Patienten angepasst sein. Eine schlechte Nierenfunktion beispielsweise gestattet keine eiweißreiche Kost. Eiweiß-Quellen sind vor allem tierische Lebensmittel wie Fleisch und Fisch, Eier und Milchprodukte, aber auch viele pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, einige Gemüsesorten (Gartenbohnen, Champignons) oder Kartoffeln.

Außerdem muss der Kostplan genügend Kohlenhydrate enthalten, damit nicht körpereigenes Eiweiß zur Energiegewinnung abgebaut wird. "Schlechte Esser" sollten Fett nicht einschränken, sondern eher mal "eine Schippe drauflegen". Zumal die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (Lein- und Rapsöl, Lachs, Hering, Makrele, Sardellen, Leinsamen, Walnüsse, Peka-, Erd- und Cashewnüsse) Studien zufolge die Wundheilung verbessern und Entzündungsreaktionen reduzieren.

Kohlenhydrate und Blutzucker

Alle Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate enthalten, bewirken einen Anstieg des Blutzuckers – allerdings in unterschiedlichem Tempo. So gelangen komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten über den Darm langsamer ins Blut und verhindern so Blutzuckerspitzen nach dem Essen. Gleichzeitig halten sie länger satt. Welches Tempo welchen Lebensmitteln zugeordnet werden kann, zeigt die folgende Tabelle:

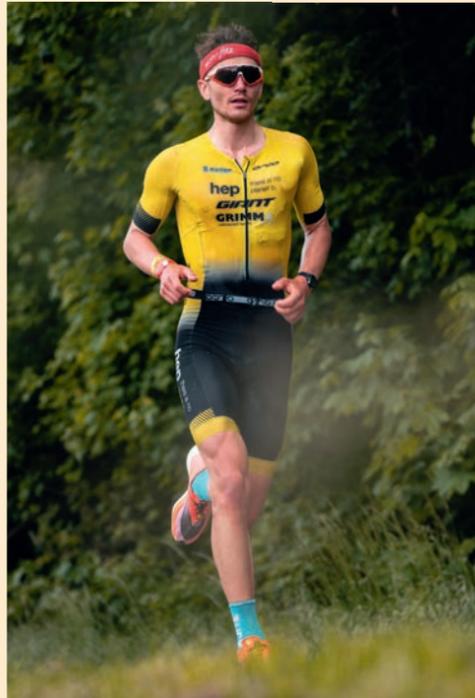
TEMPO-RANKING DER KOHLENHYDRATE



*eine Ausnahme stellen fettreiche Süßigkeiten wie z.B. Schokolade dar, da die Resorption des Zuckers durch den hohen Fettgehalt verlangsamt wird.

Kohlenhydrate sind für Sportler der Brennstoff Nummer Eins!

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR SPORTLER



CHRISTIANS TIPP

"Achtet darauf, möglichst wenig verarbeitete Grundlebensmittel zu verwenden. Fleisch sollte grundsätzlich nicht so häufig auf dem Teller landen wie Obst und Gemüse. Gerade bei Fleisch lege ich großen Wert auf gute Qualität und Herkunft. Allgemein gilt: Je abwechslungsreicher, desto besser!"



Im Sport spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Schließlich ist der Körper in der Lage mehr zu leisten, wenn er optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Freizeitsportler eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse. Fette sollten nicht mehr als 30 % der Gesamtenergieaufnahme ausmachen.

Auch das Trinken ist ein entscheidender Faktor bei jeder sportlichen Betätigung. Bereits vor Trainingsbeginn sollte man einem Flüssigkeitsverlust vorbeugen und ausreichend trinken, am besten Wasser ohne Kohlensäure, aber mit hohem Natrium- und Magnesium-Anteil.

Was kommt auf den Teller?

Nahrungsmittel mit stofflichem Nutzen für den Körper sind Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette und Vitamine. Mit diesem "Baukasten" lässt sich eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zusammensetzen. Dabei dienen Kohlenhydrate in Form von Glukose der arbeitenden Muskulatur als wichtigste Energiequelle.

"Als Sportler esse ich deutlich mehr Kohlenhydrate als normalerweise üblich," bestätigt uns Profi-Triathlet Christian, "Bei intensiven Einheiten sind Kohlenhydrate der Brennstoff Nummer Eins." In weniger intensiven Trainingsphasen wird der Anteil der Kohlenhydrate dann wieder eingeschränkt und durch gesunde Fette ersetzt. Besonders wertvoll sind die "guten" Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nicht zu stark ansteigen lassen – aber trotzdem über einen längeren Zeitraum hinweg viel Energie liefern. Sie sind unter anderem in Vollkornbrot, Hartweizennudeln und Hülsenfrüchten enthalten. Grundsätzlich nicht zu empfehlen sind Weißmehlprodukte und Zucker.

"No-Gos sind für mich vor allem stark zuckerhaltige Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel zunächst in die Höhe treiben, bevor er dann wieder abstürzt," erklärt Christian. Ein solches Auf und Ab ist fatal für den Stoffwechsel. Auch Stimmungsschwankungen und das Nachmittagstief entstehen auf diese Weise.

Checkliste für eine ausgewogene Ernährung als Sportler*

- ✓ Feste Mahlzeitenstruktur, auf den individuellen Bedarf abgestimmt.
- ✓ Täglich mindestens 1,5 l Flüssigkeit, bevorzugt Wasser und energiearme Getränke
- ✓ Täglich 2 Portionen frisches Obst und 3 Portionen Gemüse (auch roh), am besten in verschiedenen Farben.
- ✓ Zum Gemüse/Salat: täglich 1-2 Esslöffel Raps- oder Walnussöl
- ✓ Bei Brot, Müsli, Nudeln, Reis: Bevorzugt Vollkornprodukte, Mengen pro Tag angepasst an den sportspezifischen Energiebedarf.
- ✓ Täglich Milch, Joghurt, Käse.
- ✓ Fisch ein- bis zweimal in der Woche, davon mindestens 1 x Seefisch.
- ✓ Fettarmes Fleisch, Wurst sowie Eier in Maßen und an den Nährstoffbedarf angepasst.

* Quelle: Aus der Broschüre "Nahrungsergänzungsmittel" des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB)

GEBEN SIE UNS IHRE STIMME!



Der Endspurt hat begonnen: Seit 1. Juli läuft die Abstimmung zu dem begehrten Branchenpreis, dem BEAUTY FORUM Stars Award 2021. Noch bis zum 31. August haben Sie Zeit RUCK mit Ihrer Stimme zu unterstützen. Wir gehen mit drei Top-Produkten und als Unternehmen in den Kategorien Service-Level, Nachhaltigkeit und Image ins Rennen. Bei einer Teilnahme profitieren Sie zudem von einer Gewinnchance auf Sachpreise im Gesamtwert von mehr als 8.000 Euro. Sind Sie dabei?



Gewinnchance nutzen und abstimmen unter www.bf-award.de bis zum 31. August 2021.



1. Profi-Rennen – Challenge St. Pölten, Österreich

Der lange herbeigesehnte erste Wettkampf von Christian verlief nicht optimal. Schon beim Schwimmen geriet der Profi-Triathlet leicht in Rückstand. Dank guter Rad- und Lauf-Form war das allein jedoch kein Grund zur Sorge. Gleich zu Beginn der 90 km langen Raddistanz verlor er dann seine Verpflegung und konnte so über die gesamte Strecke nicht volle Power geben. "Das war ein ganz harter Tag für mich", berichtet Christian, "Du willst eigentlich Gas geben – aber Du kannst es nicht." Auch durch eine gute Laufleistung war das am Ende nicht mehr wettzumachen.

Nach einer kurzen Phase der Enttäuschung geht der Blick des Triathleten jetzt wieder nach vorne. **Wir drücken auf jeden Fall alle Daumen für den nächsten Wettkampf!**



Save the date!

1. **PODOLOGIESYMPOSIUM NEUENBÜRG**
24. - 25.09.2021
Online-Veranstaltung



Bessere Produkte für die Podologie: Interaktiver Workshop

Im Rahmen der Veranstaltung "Im Dialog mit Experten" am 27.-28. August 2021 gehen wir mit einem ganz neuen Format an den Start: Bei einem Workshop suchen wir gezielt den Austausch mit Ihnen, unseren Kunden. Die Teilnehmer

- bekommen einen Einblick in die Produktentwicklung bei RUCK,
- durchlaufen gemeinsam die Konzeption eines neuen Produktes,
- erfahren mehr darüber, wie wichtig die Kundenzufriedenheit für den eigenen Erfolg ist,
- lernen Methoden kennen, mit denen sie die Zufriedenheit ihrer Patienten ermitteln können.

Informationen und mehr unter www.hellmut-ruck.de.

AUSBILDUNGSSTART IM HERBST

Im Oktober startet ein neuer Jahrgang seine Ausbildung zum "Staatlich anerkannten Podologen" an der Schule für Podologie in Neuenbürg. Neben der 2-jährigen Vollzeitausbildung gibt es seit 2019 auch die Möglichkeit einer **berufsbegleitenden Teilzeit-Ausbildung**. So kann die Ausbildungszeit flexibler gestaltet und auf drei bis vier Jahren ausgeweitet werden.

Mehr Informationen zu Ausbildung und Bewerbung finden Sie unter www.ruck-akademie.de.



SCHULE FÜR PODOLOGIE
Telefon +49 (0)7082. 944 22 66
schule.podologie@ruck-akademie.de

HALTUNG ZEIGEN – ÜBUNGEN FÜR DEN PRAXISALLTAG

Tag für Tag im Sitzen arbeiten – für Außenstehende mag das bequem klingen. Doch jeder Podologe, Fußpfleger oder Kosmetiker weiß, wie belastend es für den Körper sein kann. Wir möchten Ihnen dabei helfen, im Arbeitsalltag bewusst auf Ihre Körperhaltung zu achten und das Sitzen zu optimieren. Für ein langes und gesundes Arbeitsleben.

Eine ergonomische Praxisausstattung ist Grundvoraussetzung für ein rückschonendes Arbeiten. Passen Sie Liege und Arbeitsstuhl in Höhe und Neigung auf die individuelle Arbeitssituation an und bringen Sie sich in eine optimale Position. Dynamisches Sitzen, wie z. B. auf einem BIOSWING

Arbeitsstuhl, aktiviert die Muskulatur und verbessert den Stoffwechsel. Denn die statische Haltung ist eine enorme Belastung für den Körper. Der Mangel an Bewegung minimiert die muskuläre Sauerstoffzufuhr und führt in Folge zu Ermüdung und Verspannungen. Wechseln Sie bewusst zwischen statischen und dynamischen Tätigkeiten. Die Behandlung im Stehen ist dabei eine wohltuende Erweiterung.

Entscheidend ist eine **aufrechte Arbeitshaltung**. Grundsätzlich gilt: Halten Sie Kopf und Rücken gerade, die Hände etwa auf Bauchnabelhöhe. Holen Sie Ihren Arbeitsbereich möglichst nah an sich heran. Denn körpernahes Arbeiten entlastet Schultern und Nacken.



Aufrecht bleiben und zwischendurch den Schulter-Nacken-Bereich bewusst entspannen.

Die aufrechte Haltung sollte regelmäßig kontrolliert werden. Denn allzu schnell sinkt der Behandler zurück in den Rundrücken oder arbeitet in verdrehter Position. Wichtig sind kurze Regenerationspausen zwischendurch. In Corona-Zeiten schon Routine ist das regelmäßige Lüften, Durchatmen, aufstehen, ein paar Schritte gehen und sich strecken – das tut dem Rücken gut und gibt Ihnen neue Energie.

Im Anschluss zeigen wir Ihnen einige kleine Übungen zur Lockerung der Muskulatur und bei Verspannungen, die Sie ganz einfach und ohne viel Aufwand in Ihren Praxisalltag einbauen können. Nehmen Sie sich die Zeit – danach fühlen Sie sich entspannter und können voller Elan in die nächste Behandlungsrunde starten.



Rücken und Schultern



Rücken

Übung 1

Lassen Sie im Sitzen den Oberkörper langsam nach vorne abrollen, bis die Nase Ihre Knie und die Fingerspitzen den Boden berühren. Der Kopf liegt locker zwischen den Oberarmen. Dann langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



Übung 2

Strecken Sie einen Arm nach vorne, die Handfläche zeigt nach oben. Mit der anderen Hand die Finger umfassen und nach unten dehnen, bis ein Ziehen im Unterarm zu spüren ist. Lösen und mit dem anderen Arm wiederholen.



Arme, Hände, Finger

Übung 3

Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen. Arme und Finger ausstrecken, die Daumen zeigen nach innen. Dann die Arme drehen, bis die Daumen nach vorne zeigen und wieder zurück. Mindestens zehnmal wiederholen.



Hals und Nacken

Übung 5

Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Jetzt den Kopf nach rechts drehen, Kinn leicht anheben – einatmen. Kopf nach vorne drehen und Kinn zur Brust ziehen – ausatmen. Kopf nach links drehen und das Kinn wieder anheben – einatmen.

Übung 4

Im Stehen: Strecken Sie die Arme bei aufrechtem Oberkörper abwechselnd nach oben und greifen Sie mit den Händen zur Decke, als ob Sie einen Apfel pflücken wollten. Dehnen und strecken Sie sich nach oben.

Übung 6

Legen Sie Ihre Arme übereinander. Dann den Oberkörper in schneller Folge nach rechts und links drehen. Die Hüfte bleibt dabei möglichst gerade.



Rücken, Brustwirbelsäule

PRODUKT-ENTWICKLUNG BEI RUCK



Welche Aufgaben hat die RUCK Entwicklung?

Unsere Aufgabe ist es, bewährtes rund um die Arbeit am Fuß ständig zu überdenken und weiter zu entwickeln. So entstehen immer wieder neue und innovative Produkte. Auch das Thema Nachhaltigkeit haben wir stets im Blick. Die Einfachheit unserer Produkte gepaart mit Innovationen und definierten Entwicklungsstandards soll als Ergebnis ein positives Erlebnis für jeden Kunden schaffen.

Produktenwicklung ist ein Prozess, der sich Schritt für Schritt an das gewünschte Ergebnis annähert. Am Anfang steht ein Bauchgefühl, eine Idee, die uns sagt: "Es könnte sich lohnen an diesem Thema zu arbeiten." Design- und Entwicklungsarbeit ist dabei immer Teamarbeit, die aus unterschiedlichen Disziplinen besteht. Unsere Aufgabe ist es, vor allem unseren Kunden sehr genau zuzuhören und herauszufinden, welche Bedürfnisse bestehen und welche wirklich relevant sind. Es gilt zu hinterfragen: Warum sind Produkte, die wir heute kennen, so wie sie sind und nicht anders? Geht das nicht besser, langlebiger, schöner und vor allem einfacher?

In verschiedenen Phasen werden dadurch eine Vielzahl an Konzepten kreiert, immer wieder geprüft, verworfen und verbessert. Am Ende steht schließlich das finale Produkt. Erst nach Bestehen von umfangreichen Prüfungen durch unabhängige und zertifizierte Prüflabore ist es dann soweit: Ein neues RUCK Produkt kommt auf den Markt und in die Praxis unserer Kunden.

Wie lassen sich Ziele und Stärken beschreiben?

Die professionelle Arbeit unserer Kunden soll durch professionelle Produkte unterstrichen und nachhaltig erfolgreich werden. Dabei gilt für unsere Arbeit:

Only teamwork makes the dream work!

Natürlich sollen die RUCK Produkte vor allem die Arbeit unserer Kunden erleichtern, gleichzeitig aber auch die Freude am Beruf und den Stolz auf dieses besondere Berufsbild fördern. Wenn ein Fußneuling das erste Mal eine mit RUCK Produkten ausgestattete Praxis betritt und anderen anschließend staunend erzählt, auf welch' hohem Niveau heute am Fuß gearbeitet wird – das ist ein großartiges Lob für uns.

Wie können Sie Kontakt aufnehmen?

Das geht ganz einfach: Schreiben Sie uns über unsere Social Media Kanäle oder wenden Sie sich direkt an einen Kundenberater. Egal auf welchem Wege – Kunden-Feedback ist bei uns immer willkommen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!



fon 07082. 944 22 33
e-Mail: kundenberatung@hellmut-ruck.de



Die Fußpflegegeräte von RUCK



Der **PODOLOGNOVA**® -
Meister der leisen Töne

Medizinprodukt
Richtlinie 93/42 EWG Klasse IIa

Art.-Nr. 1140001



PODOLOGONE
Der preiswerte Einsteiger

Art.-Nr. 1101201



PODOLOGECO
Der clevere Allrounder

Art.-Nr. 1101101

Unsere Fußpflegegeräte verwirren nicht mit zahllosen Produktvarianten, sondern überzeugen mit drei durchdachten Modellen für jeden Anspruch. Vom günstigen PODOLOG ONE über den cleveren Allrounder PODOLOG ECO bis zur Premium-Klasse PODOLOG NOVA 3s bieten alle Modelle ergonomisches Arbeiten, einfachste Bedienung, langlebige RUCK Qualität und wegweisendes Design.

Tipp: Testen Sie unser Erfolgs-Trio persönlich bei einem Besuch in der RUCK Erlebniswelt!

Jetzt Beratungstermin vereinbaren unter www.hellmut-ruck.de/erlebniswelt/



RUCK®
FÜR FUSS UND PFLEGE

RAUMKONZEPT

RAPHAEL

RUCK[®]
FÜR FUSS UND PFLEGE



Mit dem elektrischen RUCK® Fußpflegestuhl SINA investieren Sie in Ihre Zukunft.
Warum bei der Raumgestaltung aufhören? Mit "Raphael" riskieren Sie nicht zu viel –
gedeckte Farben, dunkles Nussbaum – nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.
So können Sie sich mit jeder Behandlung in Ihre Zukunft arbeiten.

INDIVIDUELL KONFIGURIEREN

Jetzt Ihre Praxismöbel
bequem online konfigurieren:
www.hellmut-ruck.de/raumkonzepte/

So einfach können Sie bestellen:

TELEFONISCH

Unsere Kundenberatung und Bestellannahme ist von Montag bis Freitag
durchgehend von 7.30 bis 18.00 Uhr persönlich für Sie da.
fon +49 (0)7082. 944 22 44

SCHRIFTLICH

Mit dem beiliegenden Bestellformular.
Postadresse: Postfach 1260 - 75302 Neuenbürg

ONLINE

Besuchen Sie den RUCK-Onlineshop unter www.hellmut-ruck.de
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an bestellung@hellmut-ruck.de

HELLMUT RUCK GmbH

Daimlerstraße 23
D-75305 Neuenbürg
fon +49 (0)7082. 944 20
fax +49 (0)7082. 944 22 22

e-Mail kontakt@hellmut-ruck.de
web www.hellmut-ruck.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung
männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche
Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Alle Preise in Euro, freibleibend und zzgl. der ges. USt. Es gelten die aktuellen
AGB, die Sie auf unserer Webseite einsehen können. Alle Angebote gültig
bis 30. November 2021. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Bildquellen: www.no925.de, www.us-art.de, www.stock.adobe.com
Design: www.crosscreative.de, ruck-design-team

Folgen Sie uns auf

