



Fotos: Köhne-Löbert



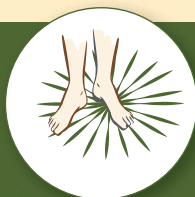
Wie wir unseren gestressten Füßen wieder zu mehr Gelassenheit verhelfen können

Praxis für energetische Physiotherapie & Fußgesundheit  
**Stella Arndt**

### Erste Hilfe für gestresste Füße – der Fußretter®

Bei Fußschmerzen und Fehlstellungen  
– für mehr Leichtigkeit und Freude beim Gehen!

- Fußretter®-Versand
- Fußretter®-Workshop am 3. April in Uelzen
- Fußretter®-Workshop am 27. April in Celle
- Einsteiger-Workshop am 20. Mai in Lüneburg
- Einzelbehandlungen



**In Uelzen:**  
Wacholderhof 6 • Tel. 0581/948 81 68  
**In Lüneburg:**  
Lübecker Str. 123 • Tel. 041 31/2067977

[www.fussretter.de](http://www.fussretter.de)

Physiotherapeutin Stella Arndt:

## Leben zwischen den Extremen

Unsere Füße leisten nicht nur viel – sie haben im wahrsten Sinne des Wortes einen Knochenjob: Wer 70 Jahre lang täglich 2000 Schritte gegangen ist – dessen Füße haben in diesem Zeitraum genau 4 735 500 000 kg pro Fuß getragen. Vorausgesetzt, der Mensch wiegt 70 Kilo und hatte immer eine mittlere *Geh-schwindigkeit*. Denn je nach Geschwindigkeit variiert die Belastung auf den Füßen um das zwei- bis zehnfache des Körpergewichts. Kein anderes Körperteil kann auch nur annähernd eine solche Last tragen.

Die einzige Schnittstelle zwischen Boden und Körper ist die Fußsohle, und ihre Bodenkontaktfläche beträgt nur etwa 100 bis 120 Quadratzentimeter. Spätestens jetzt wird deutlich, dass unser Körper und vor allem die Füße ein Höchstmaß an Koordination benötigen, um diesen Balanceakt Schritt für Schritt sicher zu vollziehen. Andererseits ist der Fuß nicht nur sehr filigran gebaut, er ist auch sozusagen unser achter Sinn: Tausende Nervenzellen an den Sohlen geben Informationen über die Beschaffenheit des



Untergrundes und die Position des Fußes an das zentrale Nervensystem weiter und greifen somit regelnd in den Bewegungsablauf des Körpers ein. Zirka ein Drittel unserer Eigenwahrnehmung im Raum erfolgt über die Füße. Mit den Nerven an den Fußsohlen ertasten wir also nicht nur kleinste Steinchen, sondern wir benötigen sie, um aufrecht durchs Leben zu gehen.

Füße, die ständig in Schuhen verpackt sind, passiv gestützt und gehalten werden, verlieren mit der Zeit nicht nur ihre Beweglichkeit und Kraft, sondern auch die Koordinationsfähigkeit. Das Beste, was man den Füßen antun kann, ist möglichst viel auf natürlichem Boden barfuß gehen und ein regelmäßiges Fußtraining, welches die besondere Beschaffenheit des Fußes unterstützt.



### Zehn Minuten am Tag

... genügen bereits, um schmerzenden Füßen entgegen zu wirken. Das Geheimnis ist das Training der Muskeln am Fuß. »Wir sind es gar nicht mehr gewohnt, unsere Fußmuskeln zu benutzen«, erläutert Stella Arndt, die in Uelzen eine Praxis für energetische Physiotherapie und Fußgesundheit betreibt. Anhand eines Modells zeigt sie, wie der gesunde Fuß mit Spannung im Fußgewölbe aussieht. Mittels eines kleinen Smiley-Balles probieren Lisa Magera, Lilo Lühring, Anne Witkowski und Gesine Lohmann aus, wie es sich anfühlt, das Fußgewölbe zusätzlich anzuheben – und merken, dass nicht nur die Füße darauf reagieren. »Es kommt darauf an, ein Bewusstsein für die Belastung der Füße zu entwickeln«, erläutert die Therapeutin. »Die Spannung kann man bis zu den Ohren spüren. Alles steht miteinander in Verbindung.«

### Nicht nur für die Füße

Eine Therapie für die Füße betrifft den gesamten Körper. Tägliches Üben hilft, Schmerzen zu vermindern und Fehlstellungen zu korrigieren. In einem Workshop oder in persönlicher Betreuung können entsprechende Übungen erlernt werden.

### Weitere Informationen gibt es bei

Stella Arndt | Wacholderhof 6  
29525 Uelzen/Oldenstadt  
Telefon 0581 948 81 68



### Impressum

Heidja

DAS REGIONALE MAGAZIN FÜR  
GESUNDHEIT & GUTES LEBEN

[www.heidja.de](http://www.heidja.de)

erscheint vierteljährlich in einer Auflage  
von mind. 14.000 Exemplaren im Verlag

Calluna  
MENSCHEN & MEDIEN

#### Redaktionsanschrift

Mühlenstraße 12  
29556 Suderburg  
Telefon 058 26 95 85 33  
[redaktion@heidja.de](mailto:redaktion@heidja.de)

#### Verlagsanschrift

Steinweg 3 · 38518 Gifhorn  
Telefon 053 71 555 06  
[kontakt@calluna-medien.de](mailto:kontakt@calluna-medien.de)

#### Herausgeberinnen

Inka Lykka Korth  
Merle Höfermann

#### Redaktion

Christine Kohnke-Löbert (V.i.S.d.P.)  
[christine.kohnke@calluna-medien.de](mailto:christine.kohnke@calluna-medien.de)

#### Grafik/Layout

Friederike Kohnke  
[friederike.kohnke@calluna-medien.de](mailto:friederike.kohnke@calluna-medien.de)

#### Anzeigen

Jennifer Mallas (verantw.)  
Telefon 058 32 97 99 38  
[jennifer.mallas@calluna-medien.de](mailto:jennifer.mallas@calluna-medien.de)  
Jacqueline Grüning  
Telefon 053 71 866 86 40  
[jacqueline.gruening@calluna-medien.de](mailto:jacqueline.gruening@calluna-medien.de)

#### Druck

MHD  
Druck & Service Gmbh  
Hermannsburg

#### Klima- und Umweltschutz

Dieses Magazin wird mit mineralölfreien Druckfarben auf hochwertigem Recyclingpapier gedruckt, das mit dem Umweltsiegel Blauer Engel ausgezeichnet ist. Der Druck erfolgt klimaneutral. Das beim Druck freigesetzte CO<sub>2</sub> wird durch Investitionen in zertifizierte Klimaschutzprojekte kompensiert.

Reproduktionen jeglicher Art, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.