

**Das tut  
mir gut  
JETZT  
NEU!**

- Noch mehr
- \* Infos & Tipps
- \* Reportagen
- \* Top-Experten

Alles im Griff: kräftige Fußmassage bei  
FÜR SIE-Volontärin Tatjana Raphael

# Wo unsere Füße wieder in die Schule gehen

Physiotherapeutin Stella Arndt ist für viele Patienten die  
letzte Hoffnung. FÜR SIE-Volontärin Tatjana Raphael hat sie besucht



Ähnlich wie die  
Hand, ist der Fuß  
wie ein Hohl-  
gewölbe gebaut

Zehen-  
Stretching  
auf dem  
Fußbretter.  
Stella Arndt  
zeigt, wie es  
richtig geht

### PERFEKTES SCHUHWERK

Dünne, flexible Sohlen helfen dem Fuß, seine natürliche Form einzunehmen

### SPITZE SCHUHE?

Drücken den Fuß in eine Fehlstellung und lassen kaum Platz für die Zehen



**UNTERSCHÄTZT** Auf dem Fuß lastet ein Leben lang das gesamte Körpergewicht. Wenn wir uns bewegen, sogar das fünffache

## DAS TUT MIR GUT

### WUNDERWERK FUSS

## Auf der Spur

Tagtäglich schwer belastet und dennoch **hochsensibel**. Die Sinneszellen der Füße sind mit denen der **Lippen** vergleichbar. Füße bilden unsere Basis. Werden sie falsch belastet oder sind sie fehlerhaft, hat dies Auswirkungen auf den gesamten **Körper** wie Knie, Rücken und Hüfte. Um **Fußkrankungen** wie Senkfuß, Spreizfuß, Knickfuß und Hallux valgus (Großzehenschiefstand) vorzubeugen, empfiehlt Stella Arndt regelmäßigen **Wechsel** von Schuhen (bei steh- und bewegungsintensiven Jobs mehrmals am Tag), **Fußübungen**, **Stretching**, **Massagen**, **Fußbäder**. Bei Fragen einen **Experten** zurate ziehen.

**E**in Reihenhäuser in Lüneburg. Ich stehe vor der Fußschule von Stella Arndt.

An der Tür lese ich das Wort „Loulan“. Loulan war in der Antike die letzte Oasenstadt vor der Wüste Lop Nor in China. Und wie Loulan Reisenden die Chance gab, sich mit Wasser zu versorgen, ist auch die Fußschule von Stella Arndt für viele, die Schmerzen in den Füßen haben, eine große Hoffnung.

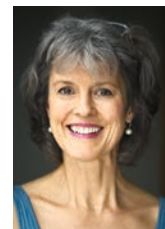
Auch ich brauche Hilfe von Stella Arndt. Messen, Termine, Modenschauen – und immer stecken meine Füße in Schuhen mit hohen Absätzen. Das fordert seinen Tribut: Häufig schmerzende Ballen und Fersen, dazu ein kleiner Großzehenschiefstand machen mir zu schaffen. Die 52-Jährige empfängt mich herzlich und erklärt: „Zu mir kommen viele Menschen, die nicht mehr weiterwissen, auch, weil die Ärzte

ihnen nicht mehr helfen können.“ In dem dreistöckigen Wohnhaus geht es barfuß die Wendeltreppe hinauf.

Oben angekommen, stehen wir in einem Übungsraum mit angenehm warmem Fußboden. Was die ausgebildete Physiotherapeutin hier macht? „Ich schaue mir die Füße, die Beine und die Gangart meiner Patienten an. Also, wie sie sich bewegen, wie sie stehen und ob es Fehlstellungen wie etwa X-Beine gibt.“ Ich zum Beispiel, erläutere sie mir, würde fast achsengerecht stehen. Das bedeutet, dass sich das Hüftgelenk gerade über dem Kniegelenk befindet und das Kniegelenk gerade über dem Sprunggelenk. „So kann sich das Körpergewicht gleichmäßig auf die Gelenke verteilen.“ Wer Probleme beim Gehen hat, soll in der Fußschule ein Bewusstsein für seine Füße und deren Bedürfnisse bekommen. Dann werden

geeignete Therapie-Maßnahmen gesucht. „Ich gebe den Patienten Übungen mit auf den Weg, die ihnen helfen können, mit weniger oder sogar ganz ohne Schmerzen zu gehen.“

2013 hat Stella Arndt die Fußschule eröffnet und schnell erkannt, wie groß der Bedarf ist. „Es berührt mich, wenn Leute, die sich aufgegeben haben, wieder gehen können. Die Menschen, die zu mir kommen, sind oft verzweifelt.“ Stella Arndt erzählt, dass 98 Prozent der Kinder mit gesunden Füßen zur Welt kommen. Viele tragen aber später bereits im Vorschulalter Einlagen. „Da läuft doch etwas falsch.“ Zwar lindern Einlagen Schmerzen, aber weder die Muskulatur noch die Achtsamkeit werden geschult. „Stellen Sie sich vor, Sie hätten Rückenprobleme die einer zu schwachen Muskulatur geschuldet sind. Jeder Arzt würde Ihnen Krankengym- ▶



**STELLA ARNDT**  
„Ich möchte ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig Füße sind – auch bei Ärzten“

## Stretching entspannt

Stellen Sie sich mit dem Vorderfuß auf den Fußretter. Heben Sie das andere Bein an und stützen Sie sich gegen die Wand. Senken und heben Sie die Ferse. Achtung: Fuß gerade halten und Ferse nicht überspannen.



**FUSSRETTER**  
Stella Arndt vertreibt die Holzstücke für 35 Euro zzgl. Versand über [stella-arndt.de](http://stella-arndt.de)

## Holz trainiert

Stellen Sie sich mit einem Fuß so auf das Holzstück, dass die Zehen etwas überstehen. Heben Sie den anderen Fuß an, balancieren Sie sich aus (stützen Sie sich an der Wand ab). Die Zehenpartie im Wechsel heben und senken. Achtung: Das Stehen auf dem Holz kann unangenehm und auch schmerzhaft sein.

nastik empfehlen. Aber was für ein Arzt würde Ihnen Ihr Leben lang Gehhilfen verschreiben?“

98 Prozent! Diese Zahl bringt mich ins Grübeln. Auch ich habe im Alter von sechs Jahren Einlagen getragen. Woran kann das liegen? „Manchmal werden Kinder in falsches Schuhwerk gesteckt, aber viel entscheidender ist, dass wir in der westlichen Welt die Erde zugepflastert und den Bezug zu ihr verloren haben.“ Die Qualität des Bodens sei ein wichtiger Aspekt in der Entwicklung der Füße. „Wir haben 26 Knochen und 20 kurze Fußmuskeln pro Fuß. Die haben wir nicht ohne Grund.“ Stella Arndt erklärt, dass Füße sehr beweglich und die Knochen und Muskeln für den Ausgleich auf unebenem Boden geschaffen sind. Werden die Muskeln durch stetig flachen Untergrund nicht mehr beansprucht, verkleben sie. Knochen können sich sogar verschieben. Die Folgen: Knick-, Senk- oder Spreizfuß. Sollten wir also nur noch barfuß laufen? „Am besten ja!“ Stella Arndt lacht, denn barfuß laufen im Alltag ist schwer umsetzbar. Deshalb, sooft es geht,

Fotos: Max Rebstein für FÜR SIE

## Fühlbar schöner\* mit sikapur®

- 3-monatige Schönheits-Kur, 1 x täglich
- Einzigartige Wirkstoff-Kombination
- Verbessert die Nährstoffversorgung



Das Multi-Talent für Haut, Haare, Nägel und ein gesundes Bindegewebe.\*\*

\* Produkttest sikapur® Kieselensäure Softgel-Kapseln zur Wirkung und Zufriedenheit; von Dezember 2014 bis März 2015; n=317; subjektive Bewertung der Verwender nach 3-monatiger Einnahme. Selbstbeurteilung. Hübner Naturarzneimittel GmbH.  
\*\* Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

sikapur® – Natürliche Schönheit von innen.



NUR  
in Ihrer  
Apotheke

## Massage regt an

Legen Sie einen Igelball vor sich auf den Boden. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und rollen Sie nun mit dem ganzen Fuß vor und zurück, sodass der Ball alle Stellen der Fußsohle erreicht. Variieren Sie mit der Druckintensität. Massagebälle gibt es in unterschiedlichen Größen und Noppenformen. Regt die Durchblutung an und löst Verklebungen in der Muskulatur.



**MASSAGEBÄLLE**  
Stärken das Wohlbefinden und tun gut. Igelball, ca. 5 Euro, z. B. über [sanicare.de](http://sanicare.de)



im Garten, auf der Wiese oder am Strand Schuhe ausziehen und den Boden unter den Füßen genießen. Beim Schuhwerk grundsätzlich auf dünne, flexible Sohlen achten. „Den einen richtigen Schuh gibt es aber nicht“, sagt Stella Arndt. „Jeder Fuß ist anders.“ Wichtig: Der Schuh sollte passen, der Fuß ausreichend Platz haben.

Ich sitze auf einer Matte, Stella Arndt zeigt mir Übungen mit dem Igelball und dem „Fußretter“, den sie seit vier Jahren mit großem Erfolg einsetzt. Tatsächlich: Das Training auf dem leicht gewölbten Stück Holz führt dazu, dass sich meine Füße nach kurzer Zeit leichter und beweglicher anfühlen. Ich schwebe geradezu hinaus. Die nächste Modemesse werde ich locker überstehen. Und das mit glücklichen Füßen.

**AUFKLÄRUNG**  
„Dass man an Fußproblemen arbeiten kann, wissen viele nicht. Ärzte sollten besser aufklären“, sagt Stella Arndt

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf\*

**Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel**  
**Beruhigt und verbessert den Schlaf\***  
**Macht weder abhängig noch tagsüber müde**



**Lasea®**  
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung  
Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea - 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Kartsruhe. L/01/08/15/08  
[www.lasea.de](http://www.lasea.de)

