

# Wunderwerk Fuß



**STELLA ARNDT**  
Physiotherapeutin

## Die Fußspezialistin Stella Luise Arndt weiss, wie es (sich besser) läuft!

*Kein anderes Körperteil hat buchstäblich eine so tragende Rolle, wie unsere Füße. Dennoch schenken wir ihnen oft zu wenig Aufmerksamkeit. Bis irgendwann nichts mehr „läuft“. Was Sie Gutes für Ihre Füßen tun können und wie Sie sich mit geringem Zeitaufwand einen gesunden Fuß erhalten, das erfahren Sie hier.*

**G**esunde Füße sind ein Segen für den ganzen Körper. Sie verbinden uns mit der Erde und geben uns Stabilität. Den ganzen Tag sind Sie im vollen Einsatz und haben die wohl tragendste Rolle. Die Koordination, von Knochen, Sehnen und Muskeln ist aber leider oft in einem prekären Zustand.

Die Physiotherapeutin und Fußexpertin Stella Luise Arndt, die sich seit vielen Jahren mit dem Thema Fußgesundheit beschäftigt und Betroffenen Tipps und Anleitung zur Selbsthilfe erteilt, weiss, wie Sie zu Ihrer Fußgesundheit beitragen können. In Workshops und in Ihrer Praxis erarbeitet Sie mit ihren Patienten Übungen, welche die Füße stärken und wieder vitalisieren. Sie arbeitet nach der Methode der Spiraldynamik®, welche auf dem anatomisch und funktional gebründeten Prinzip der spiralen Verschraubung beruht.

Der Körper und die Füße sind nach Ansicht des Begründers Dr. Christian Larsen, dreidimensional verschraubt. Stellen Sie sich das so vor, wie bei einem Kleidungsstück, welches

Sie auswringen. Durch diese Verschraubung entstehen im Fußraum Gewölbe, die Belastungen abfedern und den Körper schützen (wie ein Stoßdämpfer). Gehen diese Gewölbe verloren, lassen Fußprobleme nicht mehr lange auf sich warten.

In den Einzelbehandlungen und Workshops setzt Stella Arndt gerne ihren Fußretter® ein, den Interessierte auch einfach bestellen können. Dieses Trainingsinstrument ist aus heimischen Hölzern gefertigt und hat eine gewölbte Oberfläche, die dem menschlichen Fuß nachempfunden ist. Der Fußretter® hat sich bereits tausendfach bewährt, nicht nur präventiv, sondern auch bei verschiedenen Fußproblemen, wie z.B.: Knickfuß, Senk- und Plattfuß, Spreizfuß und Metatarsalgie, Hallux Valgus, Hammer- und Krallenzehen etc. Bereits nach kurzer Zeit spürt man eine deutliche Linderung. Wenn Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken wollen oder müssen, lassen Sie sich gleich vom Profi mit Herz, Verstand und Erfahrung beraten. Frau Arndt freut sich, Sie zu unterstützen. ■ EL



### Kontaktdaten:

**Praxis für energetische  
Physiotherapie & Fußgesundheit**

Stella Luise Arndt  
Lübecker Str. 123  
(im Zentrum Ioulan)  
21337 Lüneburg

**Tel.: 04131 – 20 67 977**

Wacholderhof 6 | 29525 Uelzen  
**Tel.: 0581 - 94 88 168**

Mail: [info@stella-arndt.de](mailto:info@stella-arndt.de)  
**[www.stella-arndt.de](http://www.stella-arndt.de)**

26 Knochen, 20 kurze Muskeln und ca. 100 Bänder pro Fuß ermöglichen die verschiedenen Bewegungen des Fußes. Ca. 97% der Menschen kommen mit gesunden Füßen zur Welt, doch in den westlichen Ländern haben viele Menschen Füße mit Fehlstellungen und teilweise erheblichen Schmerzen.

Rechter Fuß mit  
einem Teil der 20  
kurzen Fußmuskeln



Fußretter®