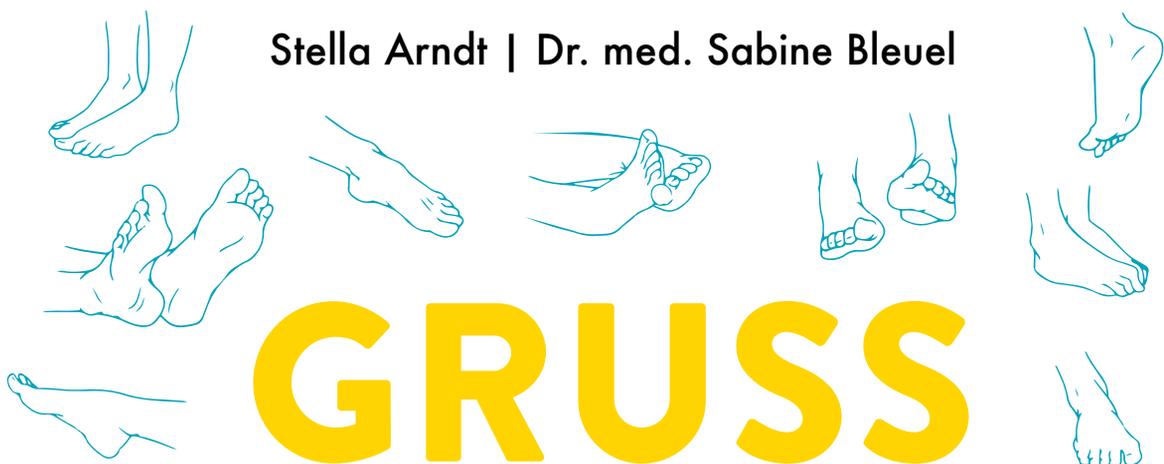


Stella Arndt | Dr. med. Sabine Bleuel



# GRUSS VOM FUSS

**Das große Buch zur Fußgesundheit**

Vorbeugen, behandeln, heilen und pflegen



Mit Übungen,  
neuen Therapien  
und Hilfestellungen  
vor und nach  
Operationen

**riva**

© des Titels Gruß vom Fuß (ISBN 978-3-7423-2065-0)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)



# Inhalt

Universum Fuß ..... 6

## 1 GESUNDE FÜSSE ALS BASIS DES LEBENS ..... 11

Schönheit und Stellenwert unserer Füße ..... 12

Freiheit – vom Glück, barfuß unterwegs zu sein ..... 16

Die ersten Einzeller und unsere Erde ..... 18

Der Werdegang des Fußes. .... 22

Wie geht Gehen? ..... 30

Die geniale Anatomie des Fußes ..... 39

Unser Fuß, das Multitalent ..... 54

Unsere Füße sind mit dem ganzen Körper vernetzt. .... 58

Von der Kunst, den richtigen Schuh zu finden. .... 65

Wovon Füße träumen ..... 70

## 2 WENN ES NICHT MEHR SO GUT LÄUFT ..... 79

Was tun bei Fußproblemen? ..... 80

Was macht unsere Füße krank? ..... 81

Diabetes mellitus – die tickende Zeitbombe. .... 93

Fußfehlstellungen – üben Sie dagegen an ..... 100

Schmerzen rund um die Sehnen. .... 110

Einlagen – Retter in der Not? ..... 115

Rettung für die Füße ..... 118

Wenn nichts mehr geht: Fußoperationen ..... 124

Bakterien, Pilze und Hautveränderungen am Fuß ..... 143

Gesundheitsmedizin hat den ganzen Menschen im Blick ..... 154



### **3 AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE UND UNGEWÖHNLICHE BEHANDLUNGSANSÄTZE..... 157**

|  |     |
|--|-----|
| Fußproblemen aus dem Weg gehen .....                           | 158 |
| Faszien – die Reparaturwerkstatt des menschlichen Körpers..... | 164 |
| Unbekannte Therapien bei Fuß- und anderen Beschwerden.....     | 186 |
| Der Fuß als Spiegelbild von Körper und Seele .....             | 196 |
| Fußprobleme energetisch behandeln .....                        | 204 |
| Gut geerdet – mit beiden Füßen auf dem Boden .....             | 220 |
| Mit den Füßen verwurzelt und dem Kopf im Himmel .....          | 224 |

#### **ANHANG**

|   |     |
|---|-----|
| Über die Autorinnen .....                         | 228 |
| Empfehlenswerte weiterführende Literatur .....    | 229 |
| Therapien, Behandlungen und Ärzte .....           | 232 |
| Bezugsquellen für unterschiedliche Produkte ..... | 235 |
| Fußschulen im deutschsprachigen Raum .....        | 236 |
| Quellenverzeichnis .....                          | 237 |
| Bildnachweis .....                                | 242 |
| Register .....                                    | 243 |