

# Fußletter

## Januar 2022

Praxis Theramedica  
Heike Eikemeier



Liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }}, liebe Leserinnen und Leser,

**zuerst möchte ich es nicht versäumen, Ihnen ein wunderbares Jahr 2022 zu wünschen! Ein Jahr der fantastischen Erlebnisse, bedeutenden Eindrücke und wunderschönen Erinnerungen!**

Fragen Sie sich auch manchmal, wohin die letzten Monate und Jahre verschwunden sind? Gefühlt hatte das Jahr 2021 gerade erst begonnen. Und doch ist es heute bereits Vergangenheit. Wir eilen durch den Januar des neuen Jahres.

Welche Neujahrsvorsätze waren es zum Jahreswechsel, die Ihnen so wichtig erschienen? Halten Sie durch? Oder finden sich kleine oder größere Ausreden, weshalb das Eine oder Andere gerade jetzt doch nicht möglich ist?

Denken Sie an sich, an die Gesundheit Ihres Körpers! Keinem anderen Menschen ist er ebenso wichtig! Es ist der einzige Körper mit dem – und in dem – Sie Ihr Leben verbringen. Nur Sie allein können ihn wertschätzen, pflegen und gesund erhalten!

Und damit möchte ich nun auch zum „Fußletter“ des Monats Januar kommen. Ja, es ist kein Schreibfehler. Im Mittelpunkt meines Newsletters heute stehen unsere Füße. Sie sind Stütze unseres Körpers, tragen uns zu jedem gewünschten Ort. Sie balancieren über Beton genau so elegant wie über ein Drahtseil, sie federn Sprünge und ertasten Teppiche, sie werden in Schuhen versteckt oder auf Fotos präsentiert:

- [Füße - Bodybuilder des Körpers](#)
- [Römische Füße - den Charakter am Fuß erkennen](#)
- [Der Fuß im Ohr](#)
- [Wellness gegen Fuß-Stress](#)
- [Einfache Fußmassage - Anleitung](#)
- [Weitere News und Praxis Theramedica](#)

## Füße - Bodybuilder des Körpers

Der menschliche Fuß besteht aus 26 einzelnen Knochen, vielen Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln. Man möchte meinen, ein genialer Architekt war am Werk und hat den perfekten Bauplan entworfen. Ein Gewölbeaufbau trägt die Last des Körpers beim Gehen und Stehen – eine Meisterleistung der Statik.



Fußwurzel und Mittelfußknochen bilden die Stützpfiler unserer Läng- und Quergewölbe. Mit straffen Bändern untereinander verbunden, geben Sie dem Fußgewölbe die nötige Elastizität und trotzdem festen Halt. So tragen sie unser Körpergewicht. Die Zehen ertasten den Gehweg und balancieren uns durch den Tag. Die Fußmuskeln – etwa 60 Kraftzwerge – bringen uns zuverlässig dorthin, wohin auch immer wir gerade wollen. Neben 33 Gelenken sind noch einmal ca. 100 Bänder und 200 Sehnen Bestandteile des Wunderwerkes Fuß.

Nun sagen Sie mir. Wie gut haben Ihre Füße heute alle anstehenden Wege erledigt? Ist Ihnen aufgefallen, ob der Weg weich oder hart, uneben oder glatt war? Womit belohnen Sie heute Ihre Füße für den anstrengenden Tag? Unsere Füße – die Basis für Stabilität und Gesundheit. Grundlage unserer aufrechten Haltung und unermüdete Weggefährten.

Vielleicht ist jetzt die Zeit einmal Danke zu sagen.

## Römische Füße - den Charakter am Fuß erkennen



### Ganz ehrlich - mögen Sie Ihre Füße?

Ihr Fuß ist einzigartig wie Sie selbst. Fassen Sie doch einmal in Worte, was Ihnen Ihre Füße bedeuten. Was ist schön und macht sie glücklich? Was stört sie und warum? Die Fußform jedenfalls sollte es nicht sein. Lesen Sie einmal warum.

Ägyptische, griechische oder römische (die Zehenlängen betreffend und nicht die Nationalitäten) Füße, Knick- Senk- oder Plattfüße. Aber der Reihe nach. Es gibt fünf typische Fußformen. Diese unterscheiden sich nach der Länge der einzelnen Zehen:

Der **Römische Fuß** – diese Fußform kommt bei etwa 25% der europäischen Bevölkerung vor. Die ersten drei Zehen sind etwa gleich lang. Die Zehen 4 und 5 sind dann kürzer. Die einzelnen Zehen sind oft ein wenig breiter, wirken vielleicht quadratisch.

Der **Ägyptische Fuß** – man könnte sagen der europäische Standard, ist bei der Mehrzahl der Europäer zu finden. Der Großzeh deutlich länger als alle anderen Zehen des Fußes.

Ein **Griechischer Fuß** ist bei seinem Eigentümer nicht immer beliebt. Die zweite Zehe streckt sich als Längste über den Großzeh hinaus. Ihre Fußform ist griechisch? Trösten Sie sich, sie besitzen eine Seltenheit. Diese war im Altertum ganz besonders geschätzt. Göttinnen sollen griechische Füße haben. ☺ Vielleicht achten Sie beim nächsten Besuch im Museum auf die Füße der Statuen.

Der **Keltische Fuß** ähnelt dem griechischen. Die zweite Zehe ist die Längste, die Zehen 1 und 3 sind etwa gleich lang und die Zehen 4 und 5 sind gleich lang. Diese Fußform ist im nördlichen Europa weiter verbreitet.

Beim **Germanischen Fuß** ist die Großzehe die längste Zehe und die Zehen 2 bis 5 sind in etwa gleich lang. Manchmal wird diese Fußform auch Bauernfuß genannt, scheint als Rarität heute die seltenste zu sein.

Achten Sie beim Schuhkauf auf eine gute Fachberatung!  
So – und nun möchten Sie sicher wissen, was Psychologen von Ihrer Fußform auf Ihren Charakter schließen?

Menschen mit **Römischen Füßen** brauchen wie Ihre Zehen viel Bewegungsfreiheit. Sie sind abenteuerlustig – auch in der Liebe. Für fremde Kulturen und Sprachen lassen Sie sich leicht begeistern. Wahrscheinlich gibt es keinerlei Probleme mit dem Körpergewicht. Das bleibt ausgeglichen ebenso wie die Persönlichkeit des Besitzers.

Personen mit **Ägyptischen Füßen** sind anspruchsvoll und lassen sich gern verwöhnen. Der Sinn für Schönheit, Geschmack und Ästhetik ruht in Ihnen. Sie sind ausgesprochen freundlich, weshalb der Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten kein Problem darstellt.

Träger **Griechischer Füße** sind sportlich, kreativ und – wenn sie selbst den Mut dazu haben – gute Anführer. Aufmerksamkeit schätzen sie sehr. Allerdings sind diese Menschen leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, nehmen Stress besonders stark wahr und reagieren dann manchmal impulsiv. Oft stecken sie Ihre Umgebung mit Ihrer Energie an, verursachen aber dadurch eventuell Chaos. Sie inspirieren und motivieren. Langeweile gibt es mit Menschen griechischen Fußform niemals!

Der **Keltische Fuß** hat einen energischen und ehrgeizigen Eigentümer. Sie verbreiten Stimmung auf jeder Party, sind der Entertainer jeder Feier. Nur Verantwortung übernehmen Sie ungern.

Eigentümer **Germanischer Füße** sollen häufig ruhige, liebenswerte, nachdenkliche Menschen sein. Geduld ist Ihr zweiter Vorname. Zwar kommen Sie nicht leicht zu einer Entscheidung, aber bei Problemlösungen oder Konflikten sind Sie der Mann oder die Frau der Wahl. Das ist Ihre Stärke. Sie sind bedingungslos ehrlich und ein wirklich guter Freund.

Vielleicht nutzen Sie im Sommer die nächste Gartenparty und analysieren die Charaktere von Onkel Hans und Tante Lotte...

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Fuß-Lesen!**



## Der Fuß im Ohr

### Unsere Füße sind so wunderbar.

Ich denke von Fußreflexzonen hat wohl jeder bereits gehört. Die Wirbelsäule, Organe und Organsysteme sind in bestimmten Bereichen des Fußes zu finden. Auch der Verlauf der – für die Akupunktur so wichtigen – Meridiane bis zu den Zehen ist sicher vielen von Ihnen bekannt. Die Leber - Leitbahn, Gallenblase, Blase und Niere etc. Energiestaus können erfolgreich beseitigt, Organe ganz außerhalb des Körpers behandelt werden.

Neu für Sie ist möglicherweise, dass im Ohr der ganze Körper des Menschen abgebildet ist. Auch die Füße.



Wir betrachten bei der Zuordnung den linken Fuß im linken Ohr und den rechten Fuß im rechten Ohr.

### Fußprobleme im Ohr lösen!

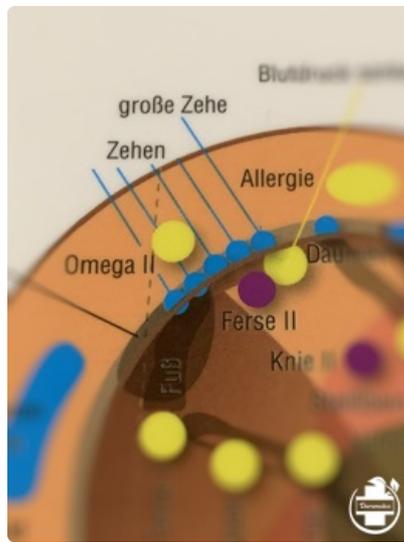
Mit einer Ohrmassage erreichen Sie auf sanfter Weise die Reflexzonen der Organe. Ohrkugeln oder Gittertapes können punktuell angebracht werden und auf Energiepunkte wirken.

In der Praxis Theramedica arbeite ich bei körperlichen Beschwerden gern mit der Ohrakupunktur. Dabei werden bestimmte Punkte im Ohr mit Akupunkturnadeln gestochen.

Interessieren Sie sich für eine Therapie mit Ohrakupunktur, so sprechen Sie mich gern an. Eine erste **Patienteninformation** finden Sie auf der Homepage. Gern berate ich Sie auch ausführlicher.

Für den Erfolg der Ohrakupunktur ist eine genaue Anamnese und Diagnostik wichtig!

Vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** in der Praxis Theramedica.



## Wellness gegen Fuß-Stress

### Ich liebe meine Füße.

Sie tragen mich auf allen Wegen, sie bringen mich zu jedem Ziel. Meine Zehen sind biegsam, sie halten mich im Gleichgewicht.

Wie kann ich sie verwöhnen?



### Pflegen Sie Ihre Füße in gleichem Maß wie den Rest des Körpers.

Eine regelmäßige **Pediküre** sollte die Grundlage sein. Zehennägel werden gerade geschnitten. So wird das Einwachsen im Randbereich vermieden. Feilen Sie scharfe Kanten ab.

Säubern Sie den über das Nagelbett vorstehenden Teil regelmäßig. Schmutz und abgestorbene Hautschuppen fördern Erkrankungen von Nagel und Haut.

Ein **Fußbad** nach einem anstrengenden Tag entspannt nicht nur die Fußmuskeln, sondern den ganzen Körper. Gern dürfen Sie einen Badezusatz verwenden. Vielleicht Meersalz oder ein Basenbad? BASASAN können Sie auch in der Praxis Theramedica oder in jeder Apotheke kaufen.

Eine reichhaltige **Pflegecreme** lindert trockene Hornhaut. Sie möchten noch mehr Pflege? Es gibt Fußmasken. Diese verschönern gestresste Füße natürlich auch vor dem nächsten zauberhaften Auftritt in Sandalen.

**Bürstenmassagen** fördern die Durchblutung, entspannen Faszien und regen die Nerventätigkeit an.

Täglich in Schuhen eingesperrte Füße genießen es in Freiheit – **barfuß** – Holzböden, Teppiche, Wald und Wiese zu erspüren.

Und – verstecken Sie Ihre Füße nicht, falls doch einmal Nagel- oder Hauterkrankungen den Weg zu Ihnen finden. Handeln Sie und wenden Sie sich mit der Bitte um Hilfe an einen Podologen (medizinische Fußpflege), Ihren Heilpraktiker oder Arzt. Für jedes Problem gibt es die richtige Lösung.

Bei eingewachsenen Nagelrändern sind es möglicherweise Spangen, die den Nagel in die richtige Form wachsen lassen.

Für Pilze und ähnliches gibt es Medikamente in Apotheken. Denken Sie in diesen Fällen aber immer auch an die Stabilisierung Ihres Immunsystems, denn Krankheitserreger haben nur eine Chance wenn das Immunsystem nicht optimal arbeitet.



## Eine Fußmassage - Anleitung



### *Hinweis:*

Haben Sie Verletzungen am Fuß, Venenerkrankungen in diesem Bereich, offenen Wunden oder Hauterkrankungen am Fuß, dann sprechen Sie vor einer Fußmassage mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker!

Für die Anleitung der Massage spreche ich Sie jetzt persönlich an und verwende die Du-Form:

Nutze, wenn du möchtest, eine Creme oder etwas Öl! Jedes Speiseöl kannst du verwenden. Nötig ist das aber nicht.

Betrachte deine Füße aufmerksam! Finde Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Folge der Form wie einer schönen Landschaft. Entdecke Hügel und Täler, Gräben und Ebenen. Konzentriere alle Sinne darauf, wenn du ihnen jetzt Gutes tust. Entscheide dich, mit welchem Fuß du beginnen möchtest und los geht es:

Fasse deine Zehen einzeln nah am Fuß und kreise vorsichtig mehrfach nach links und rechts! Beginne mit der Großzehe. Hast du jeden einzelnen Zeh bewegt, beginne erneut beim Ersten. Beuge und strecke ihn mehrmals! Dann streiche den Zeh mit den Fingern von der Spitze zum Fuß aus. Nutze Daumen und Zeigefinger! Variiere den Druck und spüre was deinen Zehen gefällt.

Lege die Finger deiner Hand auf die Zehenzwischenräume. Übe leichten Druck Richtung Fuß aus und laß wieder locker. Wiederhole diese Bewegung mehrfach! So regst du auch das Lymphsystem im Fußbereich an!

Als nächstes faß den Fuß unter den Zehenballen am Quergewölbe und dehne es vorsichtig mit den Daumen auf der Oberseite des Fußes, danach mit den Fingern an der Fußsohle. Wiederhole mehrfach jede Richtung!

Nutze den Handballen und kreise auf dem Fuß von den Zehen bis zu den Knöcheln. Wandere wie auf einer Straße in mehreren gerade Linien von den Zehen bis zu den Knöcheln. Gern kannst du die Hand wechseln und die Bewegung wiederholen. Auch diesen Griff wiederhole an der Fußsohle! Im Bereich des Längsgewölbes kannst du die Fingerknöchel für etwas mehr Druck nutzen.

Jetzt faß den Fuß mit beiden Händen und schiebe sie jeweils aufeinander zu, um Muskeln und Haut zu bewegen! Du kannst die Hände ebenso leicht gegeneinander verwringen.

Setze die Fingerkuppen unter den Knöchel und kreise vom Fuß in Richtung Bein zur Achillessehne! Folge deren Verlauf zum Unterschenkel. Faß die Achillessehne zwischen Daumen und Zeigefinger und knete diese von unten nach oben!

Lege zum Abschluss eine Handfläche an die Fußsohle, eine Handfläche an den Fußrücken und kreise sie noch einmal auf dem gesamten Fuß, bevor du den Fuß von den Zehen zum Bein ausstreichst!

Wenn dein Fuß reden könnte würde er dir jetzt DANKE sagen!

## Weitere News und Praxis Theramedica



### Erstes Fußseminar

Unsere Füße stehen im Mittelpunkt des ersten "Pedinars" in unserer Praxis Theramedica.



### Luftreiniger

in der Praxis Theramedica ergänzt das normale Fenster-Lüften



### Weiterbildungen

Neue Therapie-Impulse  
Regelmäßige Weiterbildungen sind

Die Teilnahme am 120-Minuten-Hybrid-Seminar sowohl vor Ort in der Praxis (2G+), als auch über Internet möglich!

**Termin:**  
Freitag 04.03.2022

Weitere Informationen im Blog:

**Anmeldung**

Weitere Information

Der Schutz vor Erkrankungen, die auf dem Luftweg übertragen werden können ist uns sehr wichtig. Aus diesem Grund wird in unseren Räumen nicht nur regelmäßig durch die Fenster gelüftet...

Weitere Informationen im Blog:

Weitere Information

wichtig. Die medizinischen Standards ändern sich, neue Erkenntnisse in Medizin und Technik begründen neue Therapieansätze...

Mobilisierende Gelenktechniken nach Dr. Terrier.

Weitere Informationen im Blog:

Weitere Information



## FFP2, 3G, 2G

Aktuelle Regeln für Behandlungen und Therapien in der Praxis Theramedica...

Medizinisch erforderliche Therapien finden nach 3G-Regel statt. Der Impfstatus, Genesenachweis oder aktuelle Test muss dokumentiert werden...

Weitere Informationen im Blog:

Weitere Information



## CORONA-Tests

verschiedene Varianten

Aktuell können wir testen:

- im Nasen-Rachen-Raum (Standard)
- im Mund-Rachen-Raum
- im vorderen Nasenbereich
- Speicheltest

Weitere Informationen im Blog:

Weitere Information

Amtsblatt der VG „Pleißenaue“

### Studie der Universität Leipzig Trauer und Verlust ab 60 Jahren

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis. Stirbt ein lieber Mensch, ist nichts mehr, wie es vorher war.

Abschied nehmen, ist schwer und kann nachhaltig beeinträchtigen. Jeder Mensch trauert dabei auf seine eigene Weise. Hier gibt es kein richtiges oder falsches Trauern. In vielen Fällen lassen intensive Gefühle nach einer gewissen Zeit nach. Es fällt dann Stück für Stück leichter, sich wieder dem Alltag zuzuwenden. Manchmal bleiben belastende Gefühle aber noch lange Zeit sehr intensiv bestehen. Trauern kann dann zu einer starken emotionalen Last für die Betroffenen werden. Durch anhaltende intensive Trauergefühle steigt auch das Risiko für die Entwicklung psychischer Erkrankungen.

#### Studienteilnehmer\*innen gesucht

Das Thema Trauer ist sensibel und hat bisher wenig Eingang in die Wissenschaft gefunden. An der Universität Leipzig wird daher aktuell eine Studie zu Trauer im höheren Lebensalter durchgeführt. Im Rahmen der Studie werden zwei Unterstützungsmöglichkeiten für Trauernde (Programm A: Online-Selbsthilfe, Programm B: Trauerzettel) getestet. Die Studie richtet sich an Personen ab dem 60. Lebensjahr.

Der Verlust sollte mindestens sechs Monate oder länger zurückliegen. Interessierte Studienteilnehmer\*innen sollten über eine Zugangsmöglichkeit zum Internet verfügen. Eine Studienteilnahme ist deutschlandweit möglich. Teilnehmer\*innen erhalten eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30,00 Euro.

Falls Sie an einer Studienteilnahme interessiert sind oder weitere Informationen zur aktuellen Studie wünschen, wenden Sie sich bitte an das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP): Frau Dipl.-Psych. Franziska Welzel, Telefon: 0341 9724563, E-Mail: trauerstudie@medizin.uni-leipzig.de

## Studienteilnehmer

Weitere Informationen im Amtsblatt der VG Pleißenaue Seite 10.

Weitere Information

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen, Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse [info@Praxis-Theramedica.de](mailto:info@Praxis-Theramedica.de)
- Festnetz Praxis Theramedica (03447) 835784
- oder persönlich  
Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
(Sprechzeit Dienstag|Donnerstag|Freitag 10- 13 Uhr und 15-18 Uhr)
- über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685.

Herzliche Grüße aus Gerstenberg  
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

Praxis Theramedica  
Heike Eikemeier  
Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
[info@Praxis-Theramedica.de](mailto:info@Praxis-Theramedica.de)  
[www.Praxis-Theramedica.de](http://www.Praxis-Theramedica.de)



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner Kurse waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.

Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den folgenden Link

[Abmelden](#)



© 2022 Praxis Theramedica - Mobile Physiotherapie - Heike Eikemeier