

- 6 **Die Übungsübersichten**
- 11 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 13 **Was Ihre Füße leisten**
- 14 **Die ausgeklügelte Biomechanik unserer Füße**
- 14 Filigran und extrem belastbar
- 16 Fußform – die nackte Wahrheit
- 17 Welcher Schuh ist der richtige?
- 19 Das Fußskelett – ein unglaubliches Wunderwerk
- 21 Fußmuskeln – die Kraftprotze
- 23 Fußstatik – alles unter Spannung
- 23 Fußbeweglichkeit – ein komplexes Getriebe
- 26 Gehen – die raffinierte Biomechanik
- 31 **Ihre Füße auf dem Prüfstand**
- 32 **Wie gut kennen Sie Ihre Füße?**
- 33 Anwendung der Tests
- 46 So geht es meinen Füßen – Verlaufsdokumentation
- 49 **Wenn Füße schmerzen**
- 50 **Wenn nichts mehr geht**
- 50 Typische Symptome
- 52 Arthrose
- 58 Sprunggelenkinstabilität: umgeknickt – ein Bänderriss?
- 68 Achillessehnen schmerz – der verwundbare Punkt
- 78 Oberer Fersenschmerz – au Hacke!
- 82 Unterer Fersenschmerz – Sporn oder Plantarfasziitis?
- 88 Knick-Senkfuß – wenn der Fuß im X steht
- 96 Spreizfuß/Vorfußschmerz – Hilfe, mein Fuß wird breiter!
- 102 Hallux valgus – der »große Onkel« auf Abwegen
- 107 Kleinzehnenfehlstellungen – wenn der Schuh drückt
- 111 **Footbooster: Was Füße stark macht**
- 112 **Fußgesund gehen und laufen**
- 112 Barfußlaufen – wie gut ist »unten ohne«?
- 115 Propriozeptives Training – Wahrnehmung aus der Tiefe
- 120 **Ihr Alltagsprogramm**
- 120 Mehr Fußgesundheits in Ihren Alltag lassen!
- 140 **Spezielle Starkmacher**
- 140 Auf dem Weg zu gesunden Füßen
- 156 **Service**
- 156 **Adressen**
- 156 **Literatur**
- 156 **Danksagung**
- 157 **Stichwortverzeichnis**