

- 6 Vorwort
- 9 **Anatomie:
Den Füßen auf der Spur**
- 10 Evolution: zum Greifen nah
- 12 Neugeborene: Meist gut zu Fuß
- 13 Säuglinge: Plattfüße und O-Beine
- 14 Kleinkind: Knickfüße und O-X-Beine
- 15 Schulkind: Knickfüße & Co
- 16 Teenager: Cool!
- 17 Vererbung: Macht der Gene
- 18 Lilienfüße und Aschenputtel
- 19 Füße mit Rekordwachstum
- 20 Checkliste Kinderschuhe
- 21 Messgeräte nach Maß
- 22 Flotte Schuhe
- 23 Stolze Stelzen
- 24 Kinderfuß-Management per Einlage
- 25 Das Geheimnis intelligenter Einlagen
- 26 Checkliste: Einlagen für Kinderfüße
- 27 Einlagen für Problemfüße
- 28 Einlagen bei Fußmissbildungen
- 29 Einlagen bei Extremlastung
- 30 Gerade und stabile Fersen
- 31 Das Keilprinzip
- 32 Das Spiralprinzip
- 33 Lebendiger Vorfuß
- 34 Die eigene Mitte finden
- 35 Knie stark und unverdreht
- 36 Knickfuß
- 37 Senkplattfuß
- 38 Hohlfuß
- 39 Spreizfuß
- 40 Hohlkreuz & Co
- 41 X-O-Beine und Schielknie

- 43 **Richtig üben**
- 44 Spielregeln für noch mehr Spaß
- 46 Socken weg: Auf die Socken – fertig – los!
- 48 Fuß-Parcours: Sehen mit den Füßen
- 50 Touch me: Berührung vom Feinsten
- 52 Fußbad: Auf Kneipps Spuren
- 54 Fersengriff: Für wahre Größe
- 56 Das C-Gewölbe: Höhere Baukunst
- 58 Fuß-Spirale: Spiralmassage ohne Ende
- 60 Fuß-Welle: Im Rhythmus des Ozeans
- 62 Fußschablone: Kleinkunst mit Großeffekt
- 64 Sumo: Fersen gerade und die Sonne geht auf
- 66 Vierpunkttestand: Druckpunkte und Fingerhilfe
- 68 Beckenschaukel: Mit dem Rücken zur Wand
- 70 Fuß-Picasso:
In jedem Fuß steckt ein Künstler
- 72 Fußgesichter: Das Quergewölbe zum Leben erwecken
- 74 Turmspringer: Stromlinienförmig stehen und springen
- 76 Haifisch: Das Ende für X-Beine
- 78 Zähneputzen: Rituale nutzen
- 79 Schulweg: Gehen mit Herz
- 80 Spielplatz: Im Fußparadies
- 81 Hausaufgaben: Nie mehr ohne Erdung
- 82 Rollerblades: Füße, schnell wie Räder
- 83 Himmel und Hölle: Fußwege in die Zukunft
- 84 Fahrrad: In die Pedale treten, aber richtig!
- 85 Kickboard: Ultimativer Kick für kleine Füße
- 86 Spurenleger: Füße treiben es gerne bunt
- 87 Spurenleser: Den Füßen auf den Fersen
- 88 Fußmemory: Kinderspiel für junge Detektive
- 89 Fußtheater: Fußball ohne Grenzen
- 90 Korondo: Die Welt ist rund und flach
- 91 Wasserträgerin: Die Schwerkraft nutzen
- 92 Wegweiser: Nehmen Sie die Füße selbst in die Hand
- 93 Kreativtraining: Aus nichts fast alles machen
- 94 Adressen
- 94 Literaturnachweis
- 95 Sachverzeichnis