

	Kapitel 1
Vorworte	7
Geleitworte	9
Einleitung	11
Der Fuß in der Menschheitsgeschichte	
Aufrichtung zum Zweibeiner	13
Knochen – Bänder – Muskeln	16
Verlagerung des Schwerpunktes	16
Gestaltwandel der Gliedmaßen	17
Entwicklung des menschlichen Gehirns	17
Embryogenese und Fetogenese	19
Entwicklung der Extremitäten	19
Drehung der unteren Extremitäten	19
Das Fußwurzelgelenk	19
Sensible Phasen	20
Längenwachstum	20
Das Säuglingsalter	21
Zeit der Geburt	21
Untersuchungsergebnisse	22
Ist Behandlung notwendig?	24
Entwicklung im Säuglingsalter	24
Veränderungen der Beinstellung	24
Die Aufrichtung	26
Wichtige Zeitpunkte in der Entwicklung	27
Meilensteine	27
Grenzsteine	27
Grenzsteine der Körpermotorik	27
Kleinkindlicher Gestaltwandel	28
Veranlagung und Funktion	28
Erkenntnisse durch die funktionelle Anatomie	28
Druck, Zug und Biegung	29
Ausgleich der Kräfte	29
Vom O-Bein zum gestreckten Bein	29
Ausgangspunkt Säuglingsbeine	29
Zwischenstation X-Bein	30
Übergewicht	32
Ante- und Retroversion	32
Gestaltwandel des Oberschenkels	32
Gestaltwandel des Schienbeins	33
Die Fußstellung	34
Aufrichtung des Rückfußes	35
Zusammenspiel von Knochen, Muskeln und Bindegewebe	36
Torsion	37
Vorfußstand und Vorfußgang	37
Einwärtsgang	38
Die Entwicklung des Kinderfußes im Spiegel der Gangspuren	39
Vorgehensweise	40
Untersuchungsergebnisse	40
Vorfuß	40
Altersunterschiede	41
Zusammenfassung	41
Zwölf Beispiele	41
Ossifikation (Verknöcherung)	63
Unterschiede bei den Geschlechtern	63
Das Knochenalter	65
Weitere Knochenkerne	65
Reifung des Bindegewebes	66
Die Grundsubstanz	66
Entwicklung der Fasern	66
Stabilisierung und Dehnbarkeit	66
Eine gesunde Entwicklung	67
Sensible Phasen	67
Nutzung der Funktion	67
Sensible Phasen bei Sinnesorganen	67
Die sensible Phase der Aufrichtung	68
Wachstum	69
Wachstumsgeschwindigkeit	69
Länge und Gewicht	70
Reifung	70
Wachstum der Extremitäten	70
Wachstum der Füße	71
Auswirkungen auf die Schuhe	73
Studie in der Schweiz	73
Studie in Österreich	73
Eigene Untersuchungsergebnisse	73
Wachstumssprünge	74
Die Kieler Fußmessstudie	74
Die Weißenfelser Fußmessstudie	75
Messungen von Gangspuren	75
Der ausgereifte Fuß	76
Laufen lernen	77
Grenzenlose Bewegungslust	77
Entwicklung des Gehens	78
Die Grazie kindlicher Bewegung	78
Energie sparende Bewegungen	78
Automatismen	79
Bewegung des Körperschwerpunktes	79
Ausgefeilt bei Erwachsenen	80
Allmähliche Entwicklung beim Kind	80
Die Bewegungen des Kopfes	80
Koordination und Grazie	80

Variabilität der Norm	81	Klärung der Ursachen	104
Normalverteilung	81	Sensibilität ist gefragt	105
Vielfalt „normaler“ Füße	82	Prävention	105
		Vorrang hat die primäre Prävention	105
Gesundheit und Leistung	82	Änderung von Gewohnheiten	105
Veranlagung, Anforderung und Leistung	82	Hindernisse	106
Besonderheit Tanz	83		
Körperliche Voraussetzungen	83	Die Fußsohlenreflexmassage	107
Flexibilität	84	Geschichte	107
Die Form der Zehen	84	Theorie	107
Die Ausbildung der Gelenke	84	Abbildung der Organe	108
		Die Behandlung	109
		Diskussion	109
		Die Wirksamkeit	110
		Mehr Zuwendung	110
		Frei von Zweifeln	110
		Behandlung im Wortsinn	110
Kapitel 2 Fußfehler - Fußschäden	85		
Auswirkungen auf die Durchblutung	87		
Fußfehler	88		
Angeboren heißt nicht erblich.	88		
Klumpfuß (Pes equinovarus adductus)	88	Kinderschuh	111
Sichelfuß (Metatarsus adductus oder varus, Pes adductus)	89	Die Weite als führendes Maß	113
Serpentinenzehen	89	Wachstumskurve	113
Platt- oder Schaukelfuß (Pes planus)	90	Arbeitskreis Kinderschuh	114
Zehenfehlbildungen	91	Entwicklung in der DDR	114
Hackenfuß (Pes calcaneus)	91		
Fußfehler, die nicht beim Neugeborenen erkannt werden	91	Der Leisten	115
Hohlfuß (Pes cavus, Pes excavatus)	91	Jedem Schuh sein eigener Leisten	115
Kontrakter Plattfuß	92	Herstellung	115
Knochenverschmelzungen	92	Maßnehmen	115
Inkonstante Fußknochen	93	Weitensprung	117
Die Haglund-Ferse	93	Vorfuß und Rückfuß	117
		Ballenbreite	118
Fußschäden	94	Die notwendige Variabilität	118
Die Anfänge der Fußschädigung	94	Andere Leisten im Iran	118
Stauchung und Pferchung	95	Der Leistenmacher – das Herzstück der Schuhfabrikation	119
Schiefzehe (Hallux valgus)	96	Salvatore Ferragamo	119
Entstehung	96		
Barfußläufer und Schuhträger	97	Der Brandsohlenumriss	119
Häufigkeit	97	Konstruktionsanweisungen	120
Wesentliche Ergebnisse der Untersuchungen Bickels	98	Konstruktionslinien	120
Abhängigkeit von der Vorfußform	99	Verhältnis Vorfuß zu Rückfuß	121
Schlussfolgerung	99	Unterschreitung des Vorfußanteils	121
Spreizfuß (Pes transverso-planus)	100	Der Ballenwinkel	123
Entstehungsgeschichte (Ätiopathogenese)	101	Zugabe und Zehenwinkel	123
Als Ergebnis eines Alterungsprozesses	101		
Als Beginn des Krankheitsprozesses	102	Die Länge	124
Beurteilung	102	Bedarf in Schuhgrößen	125
Befunde bei Älteren	103	Maßsysteme	125
Was ist zu tun?	104	Stichlängen	125
		Englisch-amerikanisches Maßsystem	126

Mondopoint-System	126	Von der Würde der Füße	141	Kapitel 4
Geschichtliches	126	Achtung vor den Füßen	143	
Das Untermaß-Problem	127	Der Fuß in der bildenden Kunst	144	
Zugabe	127	Anatomen und Zeichner	144	
Größenauszeichnung	127	Die wissenschaftliche Anatomie	144	
Maße für Kinderschuhe	128	Anatomie für Künstler	145	
Die Gründe des Problems	128	In der Neuzeit	145	
Jugendschuhe	129	Gesunde und geschädigte Füße	146	
Die Passform	130	Gesunde Füße	146	
Der Verkauf	130	Die Zeit Peter Paul Rubens	148	
Information der Informanten	130	Vorteil der Armut	150	
Information von Institutionen	131	Leid im Schnabelschuh	150	
Information von Personen	131	Die Füße der Tänzerinnen	151	
Kinderärzte	131	Kinderfüße	152	
Führungskräfte im Schuhfachhandel	131	Der schöne Fuß	154	
Die Eltern	132	Griechische Klassik	154	
So werden Stammkunden gewonnen	132	„Blühendes Fleisch“	156	
Thema Fußschäden	132	Die Lehre der Proportionen	156	
Schriftliche Informationen	133	Proportionen des Fußes	156	
Was beim Kauf von Kinderschuhen zu bedenken ist	133	Der Fuß im Wandel der Zeit	157	
Information der Kinder	133	Die Standbilder der Griechen	158	
Schwierige Wahl	134	Die aufrechte Haltung	159	
Information der Öffentlichkeit	134	Vom Werdegang der Bildhauer	159	
Empfehlung zur Prävention	134	Die Ästhetik	159	
Wünsche des Verfassers	135	Die Klassik	160	
Über die Mode	135	Bewegung und Gegenbewegung	160	
Fünf Interessen	136	Standbein und Spielbein	161	
Mode	136	Der Bildhauer Polyklet	162	
Preis	136	Über die Haltung	163	
Geschwindigkeit und Bequemlichkeit	136	Propriozeptive Wahrnehmung	164	
beim Einkauf	136	Haltung gestern und heute	165	
Schönheit	136	Perfektion im Kindesalter	165	
Gesundheit	136	Hellenistische Kunst	165	
Gestern und heute	136	Griechische, ägyptische und quadratische Füße	166	
Unwirksame Empfehlungen	137	Der Fuß in Mythen, Religionen und Märchen	168	
„Unter dem Pantoffel der Mode“	137	Fußspuren	168	
Der Einfluss der Schuhmacher	138	In Europa . . .	168	
„Gesundheitsschuhe“	138	. . . und der ganzen Welt	169	
Mode und Schönheit	138	Sinnbild des ganzen Menschen	170	
Im Wandel	139	Vom Kraftfluss des Bodens	171	
Plateausohlen und Absätze	140	Bestiarien	172	
Museen für Schuhe	140	Der Fuß im Märchen	173	
Kritiker	140	Der Fuß in der Umgangssprache	173	
		Sprachgebrauch im Alltag	173	
		Verbindung zur Erde	173	
		Kopf und Verstand	173	
		Leichtfuß und Hasenfuß	173	

Sprichwörter und sprichwörtliche Redensarten	175	Zum Sprachgebrauch	183
Der Körper und seine Sprichwörter	175	Ebenen und Achsen	185
Vom Bein	175	Rumpfnähe und Rumpfferne	185
Vom Fuß	175	Torsion	186
Vom Schuh	175	Die Bewegungen des Fußes	186
Vielfalt in anderen Ländern	175	Adduktion und Abduktion	186
		Flexion und Extension	186
Gin-Lien, der Lotusfuß der Chinesin	177	Supination und Pronation	187
Ein Zeichen hohen Standes	177	Inversion und Eversion	187
Starke Einschränkungen	177	Aufrichtung und Senkung	188
Die Kunst des Bandagierens	177	Abwicklung des Fußes	188
Zuerst schmal, dann kurz	177	Varus und valgus	188
Ausformung der Schuhe	178	Strahlen und Wölbungen	189
Ideal und Wirklichkeit	178	Innenkantung und Außenkantung	189
Die Qual der Schönheit	179	Innen- und Außenrehnung	189
Bewertung	179	Glossar	190
Der Anatom Hans Virchow	180	Technische Hinweise zu den Präparaten	192
Ein Fachmann in Sachen Fuß	180	Skelettaufstellung nach Form	192
Varianten	180	Aufhellungspräparate	192
Knochenverformung in der Wachstumsphase	181	Andere Feuchtpräparate	192
Intaktes oberes Sprunggelenk	181		
Das Fersenbein	181		
Die Keilbeine und Mittelfußknochen	181		
Die Belastung	182		
Aus heutiger Sicht	182	Schlagwortverzeichnis	193