

# Inhalt

- 6      Vorwort**
- 10     Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen**
  
- 12     Kapitel 1: Füße im Fokus**
- 14     Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte**
- 16     Die Basis – bevor Sie losgehen**
- 18     Präzisionsmaschine Mensch**
- 21     Die Sensomotorik**
- 22     Spuren, die man lesen kann**
  
- 26     Kapitel 2: Wie wir unsere Füße quälen**
- 28     Teufels(Schuh)werk**
- 34     Verschiedene Schuhformen und ihre Konsequenzen**
- 39     Übliche Fußtherapien – ein Millionengeschäft**
  
- 42     Kapitel 3: Jeder Fuß ist anders**
- 44     Vielfalt in unseren Schuhen**
  
- 64     Kapitel 4: Die Füße verstehen**
- 66     Vom Greif- zum Lauforgan**
- 69     Von den Zehen zu den Zähnen**
- 74     Die Sache mit den Schmerzen**
- 81     Was passiert bei Arthrose?**
- 82     Chronische Fußbeschwerden**
  
- 86     Kapitel 5: Barfuß – mehr als nur ein Trend**
- 88     Der natürliche Gang**
- 90     Sind wir mit Schuhen auf die Welt gekommen?**
- 96     »Echtes« Barfußgehen**
- 100    Schuhe aus, Socken aus! Barfußtraining!**
- 112    Was passiert, wenn wir einen Trainingsreiz setzen?**

- 116 Das Thema »Barfußschuhe«
- 119 Mythen und Märchen zum Thema »Barfußgehen«
- 122 Tausend Gründe fürs Barfußgehen
- 125 Das Barfußprogramm
  
- 134 Kapitel 6: Von Joggingschuhen und Vorfußläufern
- 136 Joggen und ein neuer Trend
- 138 Gehen, Laufen, Rennen – was ist eigentlich Joggen?
- 142 Laufen und Joggen in Barfußschuhen
  
- 146 Kapitel 7: So sorgen Sie gut für Ihre Füße!
- 148 Wie Sie Ihre Füße schützen können
- 151 Die »paradoxe Intervention«
  
- 152 Kapitel 8: Ergänzende Therapien – meine Auswahl für Sie
- 154 Was Heilsteine, Pfarrer Kneipp und Co. bewirken können
  
- 158 Kapitel 9: Die sieben Fußzonen
- 160 Entscheidend: die ganzheitliche Sicht
- 161 Fußzone 1
- 168 Fußzone 2
- 174 Fußzone 3
- 178 Fußzone 4
- 184 Fußzone 5
- 190 Fußzone 6
- 196 Fußzone 7
  
- 202 Nachwort
- 204 Sachregister
- 207 Ein rechtlicher Hinweis
- 208 Impressum