

| | |
|---|----|
| Vorwort | 6 |
| Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen | 8 |
| Kapitel 1: Füße im Fokus | 10 |
| Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte | 11 |
| Die Basis – bevor Sie losgehen | 14 |
| Präzisionsmaschine Mensch | 16 |
| Die Sensomotorik | 19 |
| Spuren, die man lesen kann | 21 |
| Kapitel 2: Wie wir unsere Füße quälen | 24 |
| Teufels(Schuh)werk | 25 |
| Verschiedene Schuhformen und ihre Konsequenzen | 32 |
| Übliche Fußtherapien – ein Millionengeschäft | 37 |
| Kapitel 3: Die Füße verstehen | 42 |
| Vom Greif- zum Lauforgan | 43 |
| Von den Zehen zu den Zähnen | 46 |
| Die Sache mit den Schmerzen | 51 |
| Was passiert bei Arthrose? | 55 |
| Chronische Fußbeschwerden | 57 |
| Kapitel 4: Barfuß – mehr als nur ein Trend | 62 |
| Der natürliche Gang | 63 |
| Sind wir mit Schuhen auf die Welt gekommen? | 65 |
| „Echtes“ Barfußgehen | 72 |
| Schuhe aus, Socken aus! Barfußtraining! | 77 |
| Das Thema „Barfußschuhe“ | 86 |
| Mythen und Märchen zum Thema „Barfußgehen“ | 89 |
| Tausend Gründe fürs Barfußgehen | 93 |

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Kapitel 5: So sorgen Sie gut für Ihre Füße! | 96 |
| Wie Sie Ihre Füße schützen können | 97 |
| Die „paradoxe Intervention“ | 100 |
| Kapitel 6: Ergänzende Therapien – meine Auswahl für Sie | 102 |
| Was Heilsteine, Pfarrer Kneipp und Co. bewirken können | 103 |
| Kapitel 7: Die sieben Fußzonen | 108 |
| Entscheidend: die ganzheitliche Sicht | 109 |
| Fußzone 1 | 110 |
| Fußzone 2 | 118 |
| Fußzone 3 | 124 |
| Fußzone 4 | 130 |
| Fußzone 5 | 136 |
| Fußzone 6 | 142 |
| Fußzone 7 | 148 |
| Nachwort | 155 |
| Sachregister | 156 |
| Ein rechtlicher Hinweis | 159 |
| Impressum | 160 |