

Vorwort Werner Kieser	8
Vorwort Dr. Dr. Homayun Charavi	10
1 Unfuck your Feet!	12
2 Die Kraft aus dem Boden.....	15
3 In die Schuhe geschoben	21
4 Meisterwerk der Evolution.....	23
5 Auf freiem Fuß	25
6 Marketing oder Evolution?	27
7 Ein großer Schritt für die Menschheit.....	29
8 Die Evolution der Zweibeinigkeit.....	32
9 Form follows Function.....	34
10 Von der Natur lernen.....	36
11 Vogel fliegt, Fisch schwimmt.....	39
12 Der aktive Gang	43
13 Der sechste Sinn – Propriozeption.....	48

14 Schaumstoff-Wunderland	50
15 Jogging & die satanische Ferse.....	52
16 Hardware – Software	57
17 Zurück auf Los – Werkseinstellung.....	58
18 Die Bewegungs-Meilensteine.....	60
19 Wir haben vergessen, wie man steht	63
20 Stabilität.....	65
21 Die drei Säulen	68
22 Wer laufen will, muss stehen können	70
23 Normal, aber nicht natürlich.....	72
24 Wenn wem der Schuh drückt.....	74
25 Von Kopf bis Fuß	78
26 Die Strafe folgt auf dem Fuß.....	80
27 Hallux valgus	82
28 Platt-, Senk-, Spreizfuß.....	86
29 Waldboden gut, Asphalt schlecht.....	90
30 Fußpilz.....	92

31 Barfuß & Schuh.....	94
32 Schuhwerk, das Sinn Macht	97
33 Schaumstoff-Entzugskur	100
34 Rückwärts ist das neue Vorwärts.....	102
35 Laufen Reloaded.....	104
36 Training für die Füße	106
37 Gruß an den Fuß – Guten-Morgen-Workout.....	179
38 Die großen Zeh(e)n.....	184
Literatur	187
Bildnachweis.....	189