

## INHALT

|                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>VORWORT</b>                                                                                                     | <b>9</b>  |
| <b>EINFÜHRUNG</b>                                                                                                  | <b>13</b> |
| <b>TEIL 1: VERSTEHEN</b>                                                                                           | <b>23</b> |
| Wie Schuhe schaden (nicht nur den Füßen)                                                                           | 24        |
| Der Absatz                                                                                                         | 27        |
| Absätze und die »neutrale Haltung« (und das Diagramm, mit dem landläufig der Sinn von Minimalschuhen erklärt wird) | 28        |
| Dein Körper hat mehr »Teile«, als du denkst                                                                        | 35        |
| Abschied vom Absatz                                                                                                | 39        |
| Schlappe Schlappen                                                                                                 | 40        |
| Der Schmierfuß                                                                                                     | 42        |
| Mal sehen, ob deine Schuhgröße durch Schmierfuß verfälscht ist                                                     | 49        |
| Ist Barfußgehen »natürlich«?                                                                                       | 51        |
| Was ist denn natürlich?                                                                                            | 53        |
| Deine Mission:<br>Füße mobilisieren durch Übung und Einsatz                                                        | 55        |
| <b>TEIL 2: BEWEGEN</b>                                                                                             | <b>59</b> |
| Haltung korrigieren                                                                                                | 60        |
| Die intrinsische Fußmuskulatur dehnen                                                                              | 68        |
| Die extrinsische Fußmuskulatur dehnen                                                                              | 76        |
| Die intrinsische Fußmuskulatur kräftigen                                                                           | 87        |
| Die extrinsische Fußmuskulatur kräftigen                                                                           | 90        |
| Kräftiger gehen                                                                                                    | 98        |
| Entenfüße                                                                                                          | 106       |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| <b>SCHLUSSBEMERKUNG</b>                  | <b>115</b> |
| <b>DAS PROGRAMM</b>                      | <b>117</b> |
| <b>ANHANG</b>                            | <b>139</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIE UND LESEEMPFEHLUNGEN</b> | <b>145</b> |
| <b>REGISTER</b>                          | <b>153</b> |