

Inhalt

Vorwort	3
Warum unsere Füße so wichtig sind	7
Mit beiden Füßen im Leben stehen	9
Das Ziel dieses Ratgebers	10
Tautreten für mehr Energie	13
 Füße – das Fundament unseres Körpers	 15
Was Füße alles leisten müssen	16
Der Aufbau des Fußes	16
Verspannungen lösen in den Mittelfußstrahlen	20
Aktivierung des Längsgewölbes	23
Zehenmassage	25
Große Zehenparade	25
Kinderfüße	26
Hindernislauf	28
Memory	29
Was ist das?	29
Das richtige Stehen	32
Wie stehe ich?	33
Das richtige Gehen	36
Der Gang in Zeitlupe	38
Münzsammler	39
Wellness für die Füße	42
Das Fußgebet	42
Schöne Füße sind gesunde Füße	44
Selbst gemacht – schnelle DIY-Rezepte	44
Verschiedene Fuß-Peelings	44
Schüttel-Lotion bei müden Füßen	47
Schuhe – aber die richtigen	49
Welche Fußform hast du?	49
Auszeit für die Füße	52
Zehenspreizung	52

Abrupten Schuhwechsel vermeiden	53
Auf die richtige Schuhgröße kommt es an	54
Laufschuhe immer beim Profi kaufen	55
Dehnung der Beinrückseiten	59

Fitte Füße 63

Training für gesunde Füße	64
Übungen – einfach zu integrieren	65
Aktives Erwärmen	66
Zähneputzen im Einbeinstand	67
Throntraining	68
Massage mit dem Igelball	69
Für kräftige Sprunggelenke	70
Das Fitnesscenter für deine Füße	71
Stärkung des Fußes	73
Für lockere Waden	74
Balance finden	76
Sonderteil: Barfuß gehen und trainieren	79
Wieder spüren lernen	79

Trainieren statt operieren 93

So sieht ein gesunder Fuß aus	94
Die korrekte Stellung des Beins	95
Die korrekte Stellung des Fußes	95
Füße und Beinachsen: Der große Selbsttest	96
Teil 1: Deine Beine und Füße in der Selbstbeobachtung	96
Teil 2: Wie und wo belastest du deinen Fuß?	101
Teil 3: Leidest du an einer Fußfehlstellung?	102
Wenn die Füße wehtun	104
Die Wichtigkeit der Beinachsen	104
Aktivierung des Unterschenkels	106
Kniebeugen mit Thera- oder Miniband	108
Stabilitätstraining	109

Trainieren statt operieren

Der Spreizfuß	110
Mobilisation des Quergewölbes	112
Sand schaufeln	113
Der Greifer	114
Flummi-Power	115
Dehnung der Gelenkkapsel	116
Senk- und Plattfuß	117
Lift fahren	118
Knickfuß	119
Ausrichtung des Fußes	120
Stabilität für Läufer	122
Der Hohlfuß	123
Fußverschraubung	125
Hallux valgus – Fehlstellung der großen Zehe	126
Der Frosch	131
Fußverschraubung	132
Zielsicherheit üben	133
Fersensporn und Plantarfasziitis	138
Fußsohlendehnung	142
Wadendehnung	143
Wadendehnung auf der Stufe	144
Dehnung mit Gurt	145
Beweglichkeit und Dehnung	146
Achillodynie – Beschwerden im Bereich der Achillessehne	150
Der herabschauende Hund	153
Das Schienbeinkanten-Syndrom	154
Fersensitz	156
Schienbeinmassage mit Flummi	156
 Kontaktadressen	 157
Register	158