

PRAXIS

SELBSTHILFE IN 28 TAGEN 13

Was du wissen solltest	14
Tag 1 – Erste Hilfe bei Schmerzen	15
Tag 2 – Sich selbst wahrnehmen	18
Extra: Wunderwerk Fuß	21
Tag 3 – Aua! Hier tut's weh ...	22
Tag 4 – Zeig her deine Füße!	24
Tag 5 – Das geniale Fundament	30
Tag 6 – Selbst ist die Frau!	32
Tag 7 – Das große Übungsrad	34
Extra: Happy Feet	37
Tag 8 – Meine Fuß-OP	38
Tag 9 – Operation	
Ja oder Nein?	40
Tag 10 – Meilenstein:	
Ein Blick zurück!	42

12 + 1 Übungen	44
Tag 11 – Homo erectus	46
Tag 12 - Beinspirale	48
Tag 13 – Vierpunkte-Stand	50
Tag 14 – Flamingo	52
Tag 15 – Meilenstein:	
Sei standfest!	54
Tag 16 – Fersenlot	56
Tag 17 – Taluskopf mobil	58

THEORIE

Ein Wort vorab 5

DIE 10 WICHTIGSTEN
GRÜNDE, ETWAS FÜR
DEINE FÜSSE ZU TUN 9

Tag 18 – Keilbeine stabil	60
Tag 19 – GZGG-Anker	62
Tag 20 – Meilenstein: Sei trittsicher!	64
Tag 21 – C-Bogen	66
Tag 22 – Pelotten-Feeling	68
Tag 23 – Formel 1	70
Tag 24 – Anti-valgus	72
Tag 25 – Meilenstein: Sei leichtfüßig!	74
Tag 26 – Extra: Wadenstretch	76
Extra: Passive und aktive Wadendehnung	78
Endspurt!	
Tag 27 und 28	80

Tag 27 – Die Tücke des Alltags	81
Tag 28 – Vor und nach einer Operation	84
Es ist vollbracht!	
Der Tag danach	90

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	92
Adressen, die weiterhelfen	92
Übungsregister	93
Sachregister	94
Impressum, Leserservice, Garantie	95