

# Inhalt

Universum Fuß .....	6
<b>1 GESUNDE FÜSSE ALS BASIS DES LEBENS .....</b>	<b>11</b>
Schönheit und Stellenwert unserer Füße .....	12
Freiheit – vom Glück, barfuß unterwegs zu sein .....	16
Die ersten Einzeller und unsere Erde .....	18
Der Werdegang des Fußes .....	22
Wie geht Gehen? .....	30
Die geniale Anatomie des Fußes .....	39
Unser Fuß, das Multitalent .....	54
Unsere Füße sind mit dem ganzen Körper vernetzt .....	58
Von der Kunst, den richtigen Schuh zu finden .....	65
Wovon Füße träumen .....	70
<b>2 WENN ES NICHT MEHR SO GUT LÄUFT .....</b>	<b>79</b>
Was tun bei Fußproblemen? .....	80
Was macht unsere Füße krank? .....	81
Diabetes mellitus – die tickende Zeitbombe .....	93
Fußfehlstellungen – üben Sie dagegen an .....	100
Schmerzen rund um die Sehnen .....	110
Einlagen – Retter in der Not? .....	115
Rettung für die Füße .....	118
Wenn nichts mehr geht: Fußoperationen .....	124
Bakterien, Pilze und Hautveränderungen am Fuß .....	143
Gesundheitsmedizin hat den ganzen Menschen im Blick .....	154

### **3 AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE UND UNGEWÖHNLICHE BEHANDLUNGSANSÄTZE..... 157**

Fußproblemen aus dem Weg gehen .....	158
Faszien – die Reparaturwerkstatt des menschlichen Körpers.....	164
Unbekannte Therapien bei Fuß- und anderen Beschwerden.....	186
Der Fuß als Spiegelbild von Körper und Seele .....	196
Fußprobleme energetisch behandeln.....	204
Gut geerdet – mit beiden Füßen auf dem Boden .....	220
Mit den Füßen verwurzelt und dem Kopf im Himmel.....	224

### **ANHANG**

Über die Autorinnen .....	228
Empfehlenswerte weiterführende Literatur.....	229
Therapien, Behandlungen und Ärzte .....	232
Bezugsquellen für unterschiedliche Produkte .....	235
Fußschulen im deutschsprachigen Raum .....	236
Quellenverzeichnis .....	237
Bildnachweis .....	242
Register.....	243