

Inhalt

Universum Fuß	6
---------------------	---

1 GESUNDE FÜSSE ALS BASIS DES LEBENS 11

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

2 WENN ES NICHT MEHR SO GUT LÄUFT 79

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 SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE 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