

Über die Autorinnen	4
Gut zu Fuß	5

KAPITEL 1

Die Architektur des Fußes	6
Unser Fuß – einfach genial	8
Die Sache mit dem Dreh	9
26 Knochen, perfekt platziert	10
Viele Gelenke für gute Beweglichkeit	12
Optimale Dämpfung dank der Fußgewölbe	13
Jede Menge Muskeln	14
Der Fuß, ein Sinnesorgan	16
Vernetzt von Kopf bis Fuß	16
Die Beinachse – gerade und stabil	18
Was Füße lieben	20
Freiheit & Herausforderung	20
Abwechslung statt Eintönigkeit	21
Zuwendung & gute Pflege	21
Von Schuhen und Einlagen	22

KAPITEL 2

Die häufigsten Fußfehlstellungen	24
Spezielle Übungen	26
Bevor es losgeht	26
Dein individueller Fußumriss	27
Die richtige Fußbelastung	28
Knickfuß	30
Senk- und Plattfuß	32

Hohlfuß	38
Spreizfuß	39
Die sprudelnde Quelle	41
Hallux valgus (schiefe Großzehe)	44
Hammer- und Krallenzehen	47

KAPITEL 3

Leichte Fußübungen für unterwegs 50

Fußübungen im Alltag	52
Noch im Bett	53
Vor dem Spiegel	58
Beim Zähneputzen	59
Beim Frühstück	62
Auf dem Weg	69
Unterwegs und draußen	71
Unterwegs im Stehen	77
Auf der Treppe	78
Sitzend am Arbeitsplatz	79
In der U-Bahn	84
Draußen in der Natur	85
Das Wohlfühlprogramm am Abend	88

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	92
Sachregister	93
Übungsregister	94
Impressum	96