

Inhalt

- 6 Vorwort
- 10 Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen

- 12 Kapitel 1: Füße im Fokus
- 14 Selbst erlebt! – Meine eigene Geschichte
- 16 Die Basis – bevor Sie losgehen
- 18 Präzisionsmaschine Mensch
- 21 Die Sensomotorik
- 22 Spuren, die man lesen kann

- 26 Kapitel 2: Wie wir unsere Füße quälen
- 28 Teufels(Schuh)werk
- 34 Verschiedene Schuhformen und ihre Konsequenzen
- 39 Übliche Fußtherapien – ein Millionengeschäft

- 42 Kapitel 3: Jeder Fuß ist anders
- 44 Vielfalt in unseren Schuhen

- 64 Kapitel 4: Die Füße verstehen
- 66 Vom Greif- zum Lauforgan
- 69 Von den Zehen zu den Zähnen
- 74 Die Sache mit den Schmerzen
- 81 Was passiert bei Arthrose?
- 82 Chronische Fußbeschwerden

- 86 Kapitel 5: Barfuß – mehr als nur ein Trend
- 88 Der natürliche Gang
- 90 Sind wir mit Schuhen auf die Welt gekommen?
- 96 »Echtes« Barfußgehen
- 100 Schuhe aus, Socken aus! Barfußtraining!
- 112 Was passiert, wenn wir einen Trainingsreiz setzen?

116	Das Thema »Barfußschuhe«
119	Mythen und Märchen zum Thema »Barfußgehen«
122	Tausend Gründe fürs Barfußgehen
125	Das Barfußprogramm
134	Kapitel 6: Von Joggingsschuhen und Vorfußläufern
136	Joggen und ein neuer Trend
138	Gehen, Laufen, Rennen – was ist eigentlich Joggen?
142	Laufen und Joggen in Barfußschuhen
146	Kapitel 7: So sorgen Sie gut für Ihre Füße!
148	Wie Sie Ihre Füße schützen können
151	Die »paradoxe Intervention«
152	Kapitel 8: Ergänzende Therapien – meine Auswahl für Sie
154	Was Heilsteine, Pfarrer Kneipp und Co. bewirken können
158	Kapitel 9: Die sieben Fußzonen
160	Entscheidend: die ganzheitliche Sicht
161	Fußzone 1
168	Fußzone 2
174	Fußzone 3
178	Fußzone 4
184	Fußzone 5
190	Fußzone 6
196	Fußzone 7
202	Nachwort
204	Sachregister
207	Ein rechtlicher Hinweis
208	Impressum