

Inhalt

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Faszination Füße | 9 |
| Was Füße leisten | 23 |
| Anatomisches Meisterwerk | 24 |
| (Knochen und Gelenke, Knorpel, Bänder, Muskeln, Gefäße und Nerven, Haut, Fett, Kathedrale Fuß) | |
| Der weite Weg zum aufrechten Gang | 77 |
| (Evolution des Fußes, Der aufrechte Gang, Zurück in die Zukunft, Fußform, Wie geht Gehen?, Richtig laufen?, Unsere ersten Schritte, Fußball, Gehen an Unterarmgehstützen, Füße als Hände – Ungeahnte Möglichkeiten) | |
| Die Herausforderungen der Moderne | 124 |
| (Wo drückt der Schuh?, High Heels, Ballett, Laufband- analyse?, Trend zum Barfußlaufen?, Die nackte Wahr- heit – Das Barfuß-Experiment, Anleitung für einen Barfußpfad) | |
| Wie Füße gesund bleiben | 161 |
| Achilles und der Fluch der Antike | 169 |
| (Achillodynie, Achillessehnenruptur, Plantarfasziitis, Fersensporn, Haglund-Exostose) | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Plattfußindian... – | |
| da ist nicht nur die Fußstellung unkorrekt | 181 |
| (Der kindliche »Plattfuß«, Platt-, Knick- oder Senkfüße beim Erwachsenen, Spreizfuß, Morton-Neuralgie) | |
| Wenn die Zehen die Richtung wechseln | 189 |
| (Hallux valgus (Ballenzeh), Hammer- und Krallen-zehen) | |
| Haut- und Nagelprobleme | 213 |
| (Blasen – Haut unter Stress, Dornwarzen – Stachel in der Sohle, Schweißfüße und Käsemauken, Kleiner Nagel, große Sorgen) | |
| Crash! Boom! Bang! – | |
| Knochenbrüche am Fuß | 234 |
| (Zehenfrakturen, Stressfrakturen, Frakturen des fünften Mittelfußknochens, Typische Sportverletzungen an Fuß- und Sprunggelenk, Risiken beim Barfußgehen, Geriatrie) | |
| »Reparatur« und Pflege | 258 |
| (Diagnostik – den Fuß in die Hand nehmen, Beim Fußchirurgen, Narkosemöglichkeiten bei Fuß-Operationen, Den perfekten Fuß verschlimmbessern?, Die Füße auf Händen tragen, Akupressur und Fußmassage, Fuß-Yoga und -Gymnastik) | |
| Danksagung | 293 |
| Literaturnachweis | 295 |