



Mit Sonderteil:
Barfuß gehen
und trainieren

Béatrice Drach-Schauer

Kleine Fußschule

Die effektivsten Übungen für gesundes
und schmerzfreies Gehen und Laufen

**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Béatrice Drach-Schauer

Kleine Fußschule

Die effektivsten Übungen für gesundes und schmerzfreies Gehen und Laufen
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-617-9
1. Auflage November 2021

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Michael Strobl Photography** 11, 19–23, 25, 26, 29, 33–35, 40, 42, 43, 48, 51, 52, 59, 66–70, 73, 75, 77, 78, 82–86, 88, 98, 99, 105, 107–109, 112–116, 118, 120–122, 124, 125, 131–133, 138, 139, 142–147, 153, 156

© **stock.adobe.com** 4, 5, 14–15: Kzenon; 5, 62–63: Goffkein; 5, 6, 92–93: ra2 studio; 8: Fotografie-JW; 13 ff. (Logo b. Übungen): i3alda; 27: Halfpoint; 41: nickolya; 46: beats_; (Grundformen d. Abb.) 49, 97, 101, 126: hiro; 58: superelaks; 81: natago-lubnycha; 94: bilderzweig; (Grundform d. Abb.) 102: Анна Богатырёва; (Ausschnitt) 110: Henrie; 151: Igor

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»**Ich bin ein Öko-Buch!**« Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Seit vielen Jahren schon brenne ich für das Thema »gesunde und fitte Füße« – all das aus eigener leidvoller Erfahrung. Ich habe selbst erlebt, wie wertvoll und wichtig es ist, seine Füße gut zu behandeln. Sie tragen uns schließlich durchs Leben. In meinen zahlreichen Ausbildungen konnte ich mir nicht nur ein großes Repertoire an Übungen rund um die Fußgesundheit aneignen, sondern immer mehr auch den Zusammenhang zwischen unseren Füßen und dem Rest des Körpers – aber auch unseres Geistes – erkennen. Meine Arbeitsweisen sind sehr von der Spiraldynamik® geprägt – einem anatomisch funktionell begründeten Bewegungskonzept, das uns hilft, unseren Körper wieder koordiniert zu »gebrauchen« und zu verstehen.

Die positiven Rückmeldungen meiner Klienten und Klientinnen geben mir immer wieder recht: Es macht Sinn, seinen Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um wieder leichtfüßiger und beschwerdefrei durchs Leben zu gehen (oder zu laufen).

Dieses Büchlein wird dir zeigen, wie du auch mit einfachen Übungen im Alltag jede Menge Wellness für deine Füße und Beinachsen finden kannst.

Herzlichst,
deine Béatrice

Inhalt

Vorwort	3
Warum unsere Füße so wichtig sind	7
Mit beiden Füßen im Leben stehen	9
Das Ziel dieses Ratgebers	10
Tautreten für mehr Energie	13
Füße – das Fundament unseres Körpers	15
Was Füße alles leisten müssen	16
Der Aufbau des Fußes	16
Verspannungen lösen in den Mittelfußstrahlen	20
Aktivierung des Längsgewölbes	23
Zehenmassage	25
Große Zehenparade	25
Kinderfüße	26
Hindernislauf	28
Memory	29
Was ist das?	29
Das richtige Stehen	32
Wie stehe ich?	33
Das richtige Gehen	36
Der Gang in Zeitlupe	38
Münzsammler	39
Wellness für die Füße	42
Das Fußgebet	42
Schöne Füße sind gesunde Füße	44
Selbst gemacht – schnelle DIY-Rezepte	44
Verschiedene Fuß-Peelings	44
Schüttel-Lotion bei müden Füßen	47
Schuhe – aber die richtigen	49
Welche Fußform hast du?	49
Auszeit für die Füße	52
Zehenspreizung	52

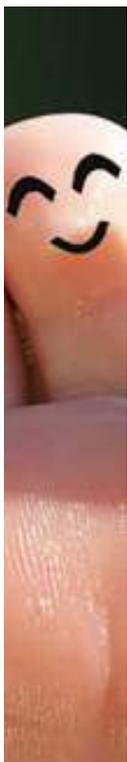




Abrupten Schuhwechsel vermeiden	53
Auf die richtige Schuhgröße kommt es an	54
Laufschuhe immer beim Profi kaufen	55
Dehnung der Beinrückseiten	59



Fitte Füße	63
Training für gesunde Füße	64
Übungen – einfach zu integrieren	65
Aktives Erwachen	66
Zähneputzen im Einbeinstand	67
Throntraining	68
Massage mit dem Igelball	69
Für kräftige Sprunggelenke	70
Das Fitnesscenter für deine Füße	71
Stärkung des Fußes	73
Für lockere Waden	74
Balance finden	76
Sonderteil: Barfuß gehen und trainieren	79
Wieder spüren lernen	79



Trainieren statt operieren	93
So sieht ein gesunder Fuß aus	94
Die korrekte Stellung des Beins	95
Die korrekte Stellung des Fußes	95
Füße und Beinachsen: Der große Selbsttest	96
Teil 1: Deine Beine und Füße in der Selbstbeobachtung	96
Teil 2: Wie und wo belastest du deinen Fuß?	101
Teil 3: Leidest du an einer Fußfehlstellung?	102
Wenn die Füße wehtun	104
Die Wichtigkeit der Beinachsen	104
Aktivierung des Unterschenkels	106
Kniebeugen mit Thera- oder Miniband	108
Stabilitätstraining	109

Trainieren statt operieren

Der Spreizfuß	110
Mobilisation des Quergewölbes	112
Sand schaufeln	113
Der Greifer	114
Flummi-Power	115
Dehnung der Gelenkkapsel	116
Senk- und Plattfuß	117
Lift fahren	118
Knickfuß	119
Ausrichtung des Fußes	120
Stabilität für Läufer	122
Der Hohlfuß	123
Fußverschraubung	125
Hallux valgus – Fehlstellung der großen Zehe	126
Der Frosch	131
Fußverschraubung	132
Zielsicherheit üben	133
Fersensporen und Plantarfasziitis	138
Fußsohlendehnung	142
Wadendehnung	143
Wadendehnung auf der Stufe	144
Dehnung mit Gurt	145
Beweglichkeit und Dehnung	146
Achillodynie – Beschwerden im Bereich der Achillessehne	150
Der herabschauende Hund	153
Das Schienbeinkanten-Syndrom	154
Fersensitz	156
Schienbeinmassage mit Flummi	156

Kontaktadressen 157

Register 158

Warum unsere Füße so wichtig sind

Unsere Füße sind hochkomplexe Meisterwerke – mit 60 Muskeln, 200 Sehnen und 100 Bändern, 32 Gelenken und 26 Knochen sind sie die Grundvoraussetzung für unsere Körperstatik. Und dabei sind sie echte All-rounder. Die Füße tragen, stützen und balancieren den Menschen – egal wie schwer er ist – und fangen das Körpergewicht auf (beim Bergablaufen gar bis zu 300 Prozent davon). Die Füße sorgen für Federung, helfen bei unserem aufrechten Gang durchs Leben und lassen uns auch einmal eine Nacht lang vor Freude durchtanzen. Gleichzeitig sind sie Meister der Feinmotorik. Leider fristen diese wunderbaren Multitalente sehr oft ein tristes, verstecktes und unbeachtetes Dasein und haben auch oftmals einen schlechten Ruf. Sehr viele Redewendungen ranken sich um unsere Füße – bei einigen davon kommen sie nicht unbedingt gut weg:

»Das schmeckt wie eingeschlafene Füße.«

»Jetzt habe ich dich auf dem falschen Fuß erwischt.«

»Kalte Füße bekommen.«

»Sie hatte Füße, schwer wie Blei.«

»Keinen Fuß vor die Tür setzen.«

So packen wir unsere Füße in Socken und Schuhe – und oft werden sie dann noch zusätzlich mit dem Stigma versehen, »sie sehen nicht gut aus«, »sie riechen nicht

gut« oder was auch immer. Und das geben wir leider auch unseren Kindern weiter. Denn Kinder ziehen sich gern zu Hause die Socken aus und rennen barfuß durch die Wohnung. Und ganz oft hören sie dann gleich: »Zieh deine Socken wieder an, du wirst dich verkühlen«, »Du wirst dir wehtun!« oder auch: »Füße runter, sie stinken.« Hand aufs Herz: Wie oft hören Kleinkinder beim Spielen den Ausruf: »Ui, du hast ja kleine Käsefüße!«



Kinder wollen sich allerdings noch viel intuitiver mit der Erde verbinden als wir Erwachsene. Aber auch hierzu wirst du noch einiges lesen. Ich zeige dir Übungen für die Füße, die du mit der ganzen Familie machen kannst. Denn wir können und sollten schon unseren Kindern vorleben, unsere Füße liebevoll anzunehmen und ihnen Gutes zu tun. Oft nehmen wir unsere Füße und deren Meisterleistung einfach nicht wahr, sie sind ja irgendwie »immer da«.

Erst wenn die Füße brennen, jucken, platt werden oder sich Zehen unangemessen breitmachen, wird vielen

bewusst, wie wichtig das Fundament ist. Oftmals quetschen wir unsere Zehen in viel zu enge Schuhe, weil diese eben gut aussehen.

Und dann kommt das erste Ziehen in den Füßen, vielleicht auch bis in die Waden hoch. Die Zehen fühlen sich steif an und verformen sich vielleicht.

Nach ein paar Jahren dann die Schmerzen – und spätestens jetzt merken wir, wie enorm wichtig unsere Fußgesundheit ist und dass wir dafür auch etwas tun müssen. Und glücklicherweise auch tun können!

Mit beiden Füßen im Leben stehen

Wenn du bedenkst, wie viel unsere Füße leisten, wie viele Schritte sie uns durchs Leben tragen, wie viele Stunden wir auf ihnen stehen ... vielleicht siehst du die Füße dann auch als eine Meisterleistung der Natur an. Menschen sind für die Bewegung und fürs Gehen gemacht. Wir sind Zweifüßer und bewegen uns (meist) auch auf unseren zwei Füßen. Ein effizientes »Funktionieren« unserer Füße ist für eine gesunde Bewegung unerlässlich.

Mit jedem Schritt sind deine Füße deine Verbindung zum Boden und somit zum Fundament. Du kannst dir das so vorstellen, dass du dich mit jedem Schritt immer wieder kurz erdest. Ich finde, dass diese Vorstellung in unserer hektischen Welt sehr gut tun kann. Als Läuferin, als Trainerin aber auch als Mentaltrainerin werde ich täglich mit den Füßen konfrontiert.

Ich möchte die Menschen dazu anhalten, ihre Füße wichtig und auch in die Hand zu nehmen. Denn: Füße sind nicht unangenehm und hässlich, sie sind ein Teil unseres Körpers, den wir liebevoll in unsere Körperpflege miteinbeziehen dürfen – und vor allem sollten.

Jahrelang habe ich nicht nur an meinem eigenen Körper gespürt, WAS man alles mit Fußtraining erreichen kann – und ich habe tatsächlich bei fast jeder Fußfehlstellung sehr laut HIER gerufen –, sondern auch schon zahlreichen Betroffenen helfen können, ihre Fußbeschwerden in den Griff zu bekommen. Denn: Gut zu Fuß zu sein bedeutet, wesentlich leichtfüßiger durchs Leben zu gehen.

INFO

SICHERE DICH AB!

Dieser Ratgeber kann dir nicht die Expertise eines Arztes oder Physiotherapeuten ersetzen. Bei anhaltenden Beschwerden oder medizinischen Fragestellungen empfehle ich dir, unbedingt einen Facharzt aufzusuchen.

Das Ziel dieses Ratgebers

Ich zeige dir auf den nächsten Seiten, wie du deinen Füßen im Alltag Gutes tun kannst. Das geht über das Herstellen von wohltuenden Fußpeelings oder -bädern über einfache Übungen, die du in deinen Alltag inte-

grieren kannst. Ein Training, das dir bei Fußproblemen hilft und auch dabei, diese in Zukunft zu vermeiden. Im Bild siehst du, wie du ganz einfach lernen kannst, deine große Zehe, über die wir im Laufe des Buches noch viel sprechen werden, anzusteuern.



Für das Training deiner Füße brauchst du kein teures Equipment und auch kein großes Zeitbudget. Fußtraining hat unter anderem einen immensen Vorteil: Regelmäßig angewendet, kannst du mit etwas Geduld auch mit nur wenigen Minuten Aufwand pro Tag echte Erfolge erzielen. Bei manchen Übungen ist auch die Anzahl der Wiederholungen wichtig, um den richtigen Trainingseffekt zu erzielen. Das habe ich dir dann dazugeschrieben. Sonst geht es einfach darum, konsequent zu bleiben und es vor allem richtig zu machen. Lieber in kleine Portionen aufteilen und mehrfach am Tag trainieren (wie zum Beispiel beim Rollen mit dem Igelball).

Du findest Tipps zum richtigen und ökonomischen Gehen und zur Fußgymnastik, die du auch bei bereits bestehenden Fehlstellungen einfach anwenden kannst.

Hast du gewusst, dass auch Kniebeschwerden ihren Ursprung in einer Fußfehlstellung haben können? Ich erkläre dir genau, was es mit den Beinachsen auf sich hat und worauf du bei deinem Fitnesstraining achten solltest. Natürlich sprechen wir auch über die Wahl des richtigen Schuhwerks und das Barfußgehen. In diesem Ratgeber kommen neben mir auch noch Fußexperten aus anderen Gebieten, wie der Orthopädie und der Physiotherapie, vor.

Viele Damen klagen mir ihr Leid, weil die große Zehe sich immer weiter zu den anderen Zehen neigt, nicht schön aussieht und unter Umständen an vielen Tagen schmerzt. Der Fußballen rötet sich, jeder Schritt wird zur Qual, und allein der Gedanke, sich Straßenschuhe anzuziehen, fühlt sich unangenehm an. Dann sprechen wir von der häufigsten Zehendeformation: dem Hallux valgus.

Du bewegst dich gern laufend durchs Leben? Oder hast vor, dich dem Laufen zu widmen, hast dich aber wegen deiner Fußbeschwerden noch nie getraut? Auch dann ist dieser Ratgeber genau das Richtige für dich. Du findest hier sehr viele Tipps, wie du deine Füße und Beine fit fürs Laufen hältst und dein Hobby noch lange schmerzfrei weiter ausüben kannst.

Bei vielen Läufern zwickt und zwackt es im Bereich der Wade, des Schienbeines, der Achillessehne, der Ferse, an der Fußsohle oder im vorderen Teil des Fußes. Beim Aufstehen in der Früh sticht es an der Fußsohle, als wärst du gerade auf einen Reißnagel gestiegen? Dann könntest du aktuell an einer Entzündung der Plantarfaszie leiden. Aber auch hier kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. In diesem Ratgeber findest du nicht nur allgemeine Kapitel zur Prävention (inklusive jeder Menge Übungen), sondern auch die Auflistung und Beschreibung einiger häufiger Fehlstellungen und Beschwerdebilder des Fußes.



TAUTRETEN FÜR MEHR ENERGIE

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommt den Füßen eine entscheidende Bedeutung zu, ein Großteil der Meridiane endet an der Fußsohle. Bei dem auch in unserer Kultur bekannten Tautreten oder auch Kneippen wird die Venen- und Wadenmuskelpumpe aktiviert, der Organismus vitalisiert und Stress vermindert.

Laufe gleich morgen früh raus in die nasse Wiese (oder den Schnee). Genieße das wundervolle prickelnde Gefühl an deinen Fußsohlen, die herrliche Kälte beim Stehen im Schnee mit nackten Füßen. Das geht auch in der Stadt, auf einem Spielplatz oder im Park und tut nicht nur den Füßen gut, sondern unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. Danach die Füße gleich warm einpacken!

Kontaktadressen

Assoz. Prof. Privatdozentin Dr. Monika Resch,
Kinderärztin, Neonatologie
<https://www.kinderarztpraxis-schumanngasse.at>

Anja Fischer, TEH-Kräuterpraktikerin & Bloggerin
www.gaensebluemchensonnenschein.com

Katharina Kohlbach, Grüne-Kosmetik-Pädagogin
www.katharinaruehrt.com

Peter Puchecker, Podotherapeut Fachpraxis für
Sportwissenschaft und Podologie
<http://www.podo-logie.at>

Dr. Andreas Lichtenwörther, Physiotherapeut,
Podotherapeut und Sport-Physiotherapeut
www.sportordination.com

Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka, Facharzt für Orthopädie &
Orthopädische Chirurgie
<http://www.fusszentrum.at>

Register

- Absätze (Schuhe)** 24, 34, 57f., 87
- Achillessehne** 13, 31, 74, 87, 95, 100, 120, 138, 148, 150ff.
- Balanceboard** 71
- Blasen** 56
- Bodenbeschaffenheit** 21, 80, 151
- DIY-Rezepte** 44ff.
- Einlagen** 30, 56, 60f., 111
- Faszienrolle** 71, 74f., 153
- Flipflops** 53
- Fußform** 24, 49ff., 54
- Ganganalyse** 31, 119
- Gangbild** 30, 126, 137
- High Heels** 57f.
- Hüften** 30, 37, 59, 61, 94, 105
- Igelball (auch Faszienball)** 11, 69, 72, 146
- Kinder** 8, 25ff., 30f., 45, 54f., 64, 78, 80, 128, 131
- Knochenhaut** 74, 154ff.
- Kniebeschwerden** 12, 37, 90, 97
- Koordination** 35, 37, 67, 78, 97, 105
- Kraft** 19ff., 37, 40, 85, 128, 131, 134f., 150
- Krallenzenen** 24, 106, 112, 115, 123, 127
- Läufer** 9, 13, 55f., 84, 86f., 90, 98, 122, 140f., 154
- Massage** 25, 30, 42f., 47, 54, 69, 124, 156
- Mobilität** 19f., 84, 117, 123, 130
- Peeling** 10, 44ff.
- Plantarfaszie** 13, 21, 74, 138ff., 146, 149
- Podotherapie** 34, 60f.
- Prävention** 13, 28
- Sensibilität** 24
- Socken** 7f., 28, 38, 42, 56, 69, 79f., 87
- Spiraldynamik** 3, 23, 98, 106, 125, 131
- Stabilität** 19, 34, 37, 55, 85, 104, 106, 109, 121f.
- TCM** 13
- Thera-Band** 72f., 107f., 133
- Trainingseffekt** 11
- Übergewicht** 57, 85, 89, 111, 117, 122, 140, 151
- Verschraubung** 16, 23, 25, 34, 55, 60, 88, 98, 117ff., 121, 123, 125, 130, 132
- Verspannungen** 20, 53
- Wackelboard** 71
- Zweibeiner** 16

Bücher, die den
Horizont erweitern

man
kau!



Bernd Thurner / Christof Baur

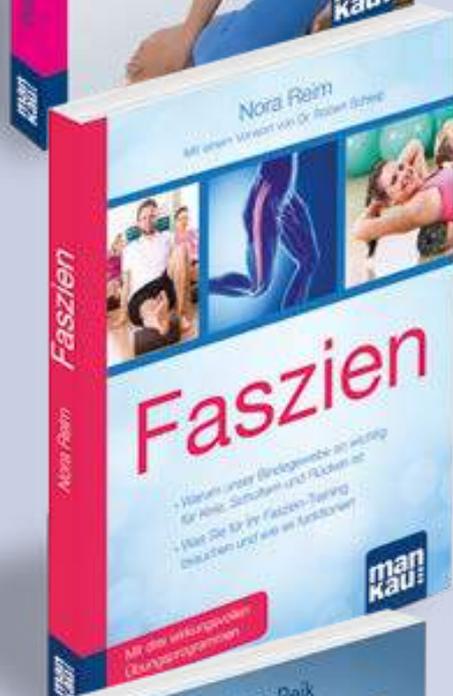
DIE BESTEN PILATES-ÜBUNGEN. KOMPAKT-RATGEBER

Für Anfänger und Fortgeschrittene

7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-272-0

Klappenbroschur, durchgehend farbig, 127 Seiten

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, bei der systematisch einzelne, meist tiefer liegende Muskelpartien gestärkt, entspannt oder gedehnt werden. Damit ist Pilates ein idealer Ausgleich für unseren oftmals mental stressigen und körperlich monotonen Alltag.



Nora Reim

FASZIEN. KOMPAKT-RATGEBER

Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist – Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie es funktioniert. Mit drei wirkungsvollen Übungsprogrammen

7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-287-4

Klappenbroschur, durchgehend farbig, 127 Seiten

„Der Ratgeber beinhaltet drei wirkungsvolle Übungsprogramme und zählt auf, was für die Übungen notwendig ist. Fallbeispiele und kompakte Informationen, die übersichtlich und gut aufbereitet sind, machen den Ratgeber zu einer sehr hilfreichen Lektüre. Zudem gibt es eine Reihe von thematisch passenden Internetadressen.“

LifeStyleSite.de



Barbara Reik

TAI CHI FÜR ZWISCHENDURCH. KOMPAKT-RATGEBER

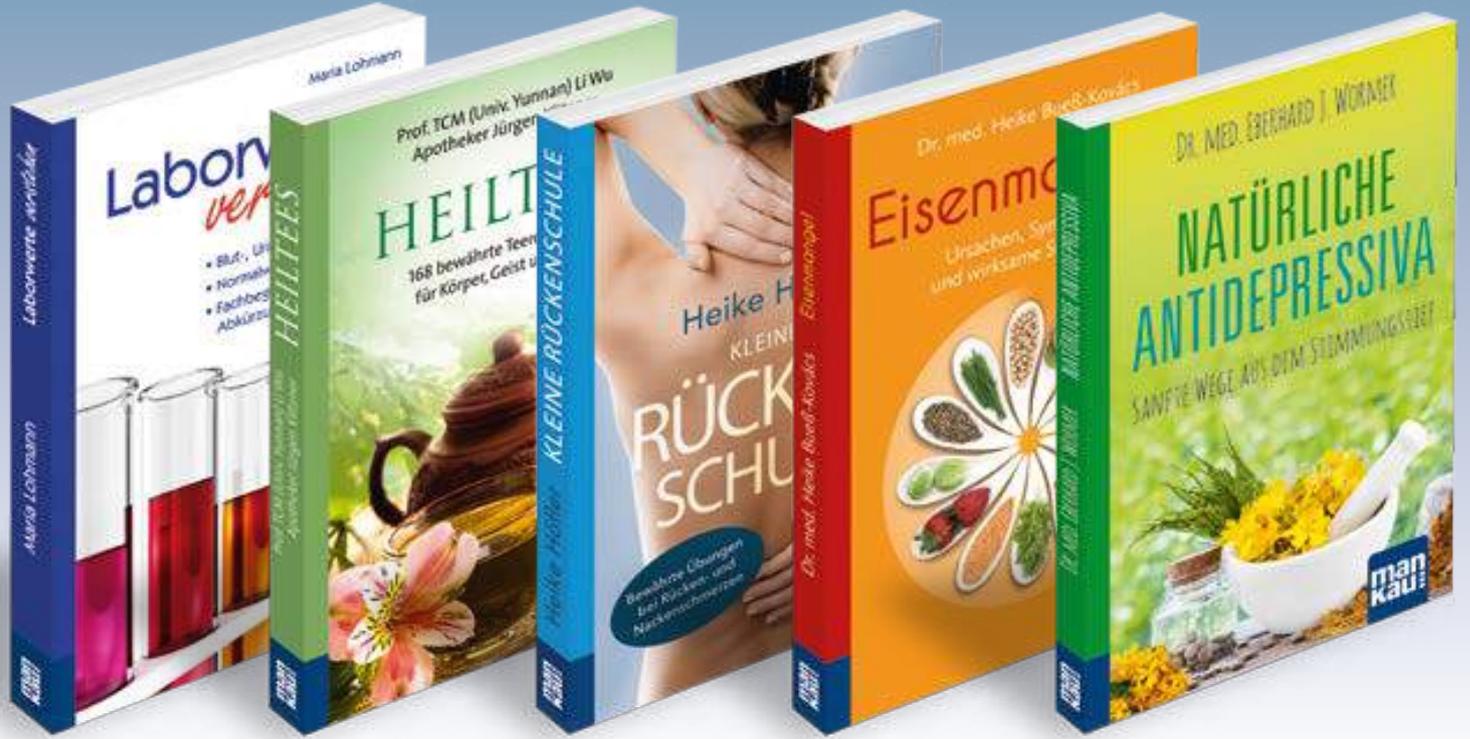
Neue Energie durch einfache Übungen

8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-377-2

Klappenbroschur, durchgehend farbig, 127 Seiten

„(...) Dieser Ratgeber ist zwar aufgrund des Formates und der Seitenzahl im wahrsten Wortsinn ‚kompakt‘, doch er steckt voller Übungen zum Lernen und Nachmachen. (...) Im Gegensatz zu vielen Selbsthilfebüchern wird hier nicht drum herumgeredet und im letzten Kapitel eine kleine Technik erklärt, hier gibts echte Anleitungen von vorne bis hinten ... sogar bis in die Klappen hinein.“

buchwurm.org



Auswahl aus unserer Kompakt-Reihe:

Baur/Thurner: **Die besten Pilates-Übungen**
ISBN 978-3-86374-272-0

Bloos: **Heilsteine**
ISBN 978-3-86374-311-6

Bueß-Kovács: **Eisenmangel**
ISBN 978-3-86374-290-4

Donhauser: **Vegan kompakt**
ISBN 978-3-86374-252-2

Frohn: **Das kleine Buch der Hausmittel**
ISBN 978-3-86374-264-5

Hätscher-Rosenbauer:
Kleine Augenschule
ISBN 978-3-86374-314-7

Harnisch: **Moringa oleifera**
ISBN 978-3-86374-193-8

Haider-Wallner: **So klappt's mit dem Welt-Retten**
ISBN 978-3-86374-550-9

Höfler: **Energiequelle Beckenboden**
ISBN 978-3-86374-420-5

Höfler: **Kleine Rückenschule**
ISBN 978-3-86374-329-1

Li/Klitzner: **Heiltees**
ISBN 978-3-86374-184-6

Lohmann: **Laborwerte verstehen**
ISBN 978-3-86374-158-7

Lohmann: **Naturmedizin für Frauen**
ISBN 978-3-86374-515-8

Neumayer: **Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co.**
ISBN 978-3-86374-435-9

Neumayer: **Multitalent Zink**
ISBN 978-3-86374-317-8

Reik: **Sicher als Frau**
ISBN 978-3-86374-299-7

Reik: **Tai Chi für zwischendurch**
ISBN 978-3-86374-377-2

Reim: **Faszien**
ISBN 978-3-86374-287-4

Reim: **Taping**
ISBN 978-3-86374-361-1

Reim: **Thera-Band**
ISBN 978-3-86374-426-7

Rias-Bucher: **Garten-Smoothies**
ISBN 978-3-86374-199-0

Rias-Bucher: **Keimlinge und Sprossen**
ISBN 978-3-86374-364-2

Rias-Bucher: **Smoothies für Körper, Geist und Seele**
ISBN 978-3-86374-164-8

Röcker: **Heilen mit Bachblüten**
ISBN 978-3-86374-161-7

Schwinghammer: **Knigge kompakt**
ISBN 978-3-86374-258-4

Spitz/Grant: **Vitamin D**
ISBN 978-3-86374-178-5

Straubinger: **Säure-Basen-Balance**
ISBN 978-3-86374-255-3

Winter: **Abnehmen ist leichter als Zunehmen**
ISBN 978-3-86374-126-6

Wolfskeel: **Die 12 Salze des Lebens**
ISBN 978-3-86374-129-7

Wormer: **Bluthochdruck**
ISBN 978-3-86374-380-2

Wormer: **Fibromyalgie**
ISBN 978-3-86374-211-9

Wormer: **Hashimoto**
ISBN 978-3-86374-175-4

Wormer: **Natürliche Antidepressiva**
ISBN 978-3-86374-423-6

Zobernig: **Räuchern für die Seele**
ISBN 978-3-86374-535-6

Alles auf einen Blick:
www.gesundheit-kompakt.info

Unsere Bücher erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler! Besuchen Sie auch unsere Internetseite mit Bestellmöglichkeit, Internetforum, Leseproben, Veranstaltungstipps und Newsletter: www.mankau-verlag.de

**man
kau**

Das Programm für stabile, schmerzfreie und fitte Füße

Unsere Füße leisten Schwerstarbeit – kein Wunder, dass sie sich oft schmerzhaft zu Wort melden, wenn wir ihnen zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Fehlstellungen, Fehlbelastungen oder auch kleine Verletzungen drohen die täglichen Wege zur Strapaze zu machen.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Béatrice Drach-Schauer zeigt Ihnen einfache, maßgeschneiderte und alltagstaugliche Übungen, mit denen Sie Ihre Fußmuskulatur fit halten, Verletzungen oder Fehlbelastungen vorbeugen und häufigen Fehlstellungen wie Hallux valgus, Platt- oder Spreizfuß effektiv und von Grund auf entgegenwirken können. Entdecken Sie wieder die Freude am Laufen!



Steh richtig, geh richtig – Basiswissen aus der Fußschule



Selbsttest: Wie geht es Ihren Füßen?



Fitness for feet: Alltagsübungen für gesunde Füße



Auf gutem Fuß stehen: heilsame Pflege und richtiges Schuhwerk



Läufer-Know-how: Tipps und Tricks



Mit Sonderteil: Barfuß gehen und trainieren

Ich bin ein
Öko-Buch!

Hochwertiges Recyclingpapier
Produziert in Deutschland

Bücher, die den Horizont erweitern:
www.mankau-verlag.de

**man
kau**



9 783863 746179

12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-86374-617-9