

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Geschichte der Füße ist voller Superlative und überraschender Fakten. Mit 26 Knochen pro Fuß, die über 30 Gelenkverbindungen bilden, steckt der Fuß voller Hightech in Sachen Konstruktion und Funktionalität. Füße sind manchmal schnell und können uns weit tragen: Der Geschwindigkeitsrekord zu Fuß liegt bei 44,72 km/h, der Weltrekord im 24-Stunden-Lauf bei 300 km (barfuß liegt dieser Rekord übrigens bei 211 km). In einem durchschnittlichen Leben führt der Fuß den Menschen mit 150 bis 200 Millionen Schritten fast zweimal um den Erdball.

War der Fuß zu Beginn der Menschheitsgeschichte noch das einzige und das zuverlässigste Fortbewegungsmittel, so gilt heute eher das Sprichwort: »Lieber schlecht gefahren als gut gelaufen!« Seit der industriellen Herstellung von Fußverpackungen (den Schuhen) sind die Füße eher zu einem Schattendasein verdonnert. Sie erblicken nur noch selten das Tageslicht und werden durch einseitige Haltungen und reduziertes Bewegungsverhalten zu selten in ihren vielfältigen Funktionen und Fähigkeiten benutzt oder gefordert. So ist es nicht verwunderlich, dass sich die Füße im Laufe eines Lebens gegen diese Fronherrschaft auflehnen und sich kämpferisch mit Verformung, Schmerzhaftigkeit und Bewegungsstörungen zur Wehr setzen.

Dagegen können Sie etwas tun. Geben Sie Ihren Füßen Beweglichkeit, Kraft und die unbändige Energie zurück, mit der sie Sie täglich durch Ihr Leben tragen – wie, erfahren Sie in diesem Buch.

Mit gesunden Grüßen aus Balingen
Kay Bartrow