

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk der Natur. Mit ihren 26 Knochen und über 30 Gelenken pro Fuß tragen sie uns reibungslos durch das Leben. Die Füße sind ein scheinbar unermüdliches und zuverlässiges Fortbewegungsmittel – bis sie durch Schmerzen oder Fehlhaltungen signalisieren, dass es ihnen nicht gut geht.

Viel zu wenig schenken wir unseren verlässlichen Partnern im Alltag Beachtung. Meist stecken die Füße in Schuhen – eine Errungenschaft der menschlichen Zivilisation. Unnatürliche Belastungen und Bewegungsmangel tun ihr Übriges, um den Fuß seiner natürlichen Bewegung zu berauben. Kein Wunder also, dass Funktionsstörungen und Verformungen auftreten. Erst wenn die Füße schmerzen, sehen wir genauer hin.

Kommen Sie mit diesem Buch Ihren Problemen am Fuß und am Sprunggelenk auf die Spur. Erfahren Sie mehr über die Ursachen von Fußproblemen und was Sie dagegen tun können. Sie werden systematisch mit speziellen Übungen angeleitet, gezielt Fehlstellungen, Überlastung und Schmerzen entgegenzuwirken. Erlernen Sie Schritt für Schritt ein Fitnessprogramm für den Alltag, das Ihre Füße stark macht. Schenken Sie Ihren Füßen Kraft, Ausdauer und Flexibilität.

Viel Spaß und Erfolg beim Training wünschen

Dr. Mellany Galla und Arndt Fengler