

Übungen für den Einstieg

- 56 Wahrnehmung: Bodengefühl
- 57 Fersenlot
- 58 Beweglichkeit: Fußspirale
- 59 C-Bogen
- 60 Kräftigung: Fuß-Picasso
- 61 Zehenraupen
- 62 Stehen: Vierpunkte-Stand
- 63 Flamingo
- 64 Gehen: Sternensammler
- 65 Raubkatzengang
- 66 Training: Fersenproprio
- 67 Wackelbretter

Übungen im Alltag

- 69 Füße unterwegs
- 71 Dynamisches Stehen
- 73 Dynamisches Sitzen
- 75 Zeitlupengehen
- 77 Abc für Walking-Einsteiger

Übungen für Ihr individuelles Problem von A–Z

Achillodynie

- 118 Wadenstretch
- 119 Nurejew

Arthrose im Fuß

- 122 Fersentraktion
- 123 den Schmerzpunkt entlasten

Deformierte Zehen

- 110 Saugnapf
- 111 Kapseldehnung
- Fersensporn & Knochenhöcker

- 114 Plantar-Stretch
- 115 Spurenleger

Fußpilz

- 127 Fußbad

Halux rigidus

- 106 Hallux-3D-mobil
- 107 Ferse spät – Impuls früh

Hallux valgus

- 102 Hallux-3D-stabil
- 103 Fußdäumling

Hohlfuß

- 94 Fußwelle minus
- 95 Pantoffelheld

Knickfuß

- 82 Turmspringer
- 83 Ferse stabil

Krampfadern (Varizen)

- 133 Veno-Pump

Nervenschmerzen im Fuß

- 126 Fußwelle Gebet

Raucherbein & Co.

- 131 Angio-Walking

Restless Legs & Co.

- 129 Entspannung für die Muskulatur

Senk- oder Plattfuß

- 86 Fußwelle plus
- 87 Spiral-Power

Spreizfuß

- 98 Marionette
- 99 Stöckeltraining

Tibialis-posterior-Syndrom

- 90 Hüftaußenroller aktivieren
- 91 Nudel-Gang

- 8 **Damit Sie über dieses Buch stolpern**
- 9 **Spiraldynamik® – die Gebrauchsanweisung für den Körper**
- 11 **Gesunden Füßen auf der Spur**
- 12 **Das Fundament, auf dem Sie stehen**
- 12 **Was läuft falsch mit unseren Füßen?**
- 14 **Was haben Knickfüße mit Kopfschmerzen zu tun?**
- 16 **Lebensstil: vom Dauerläufer zum Dauersitzer**
- 17 **Herkunft: Affen- oder Delfinmensch?**
- 18 **Natur: der Trick mit der Spirale**
- 19 **Rotation: bitte dreidimensional**
- 20 **Fußskelett: Anatomie zum Anfassen**
- 21 **Fußmuskeln: Muntermacher für müde Füße**
- 22 **Keilprinzip: Das Gewölbe trägt sich selbst**
- 23 **Dreipunkte-Theorie: veraltet und überholt**
- 24 **Neurologie: Das Programm ist perfekt**
- 25 **Propriozeption: sich selbst wahrnehmen**
- 26 **Psychologie: Zeigt her eure Füße**
- 27 **Fußpsychologie: das kleine Einmaleins**
- 29 **Fußprobleme: Was läuft schief?**
- 30 **Selbst-Check: Wie geht es Ihren Füßen?**
- 40 **Profi-Check: Holen Sie sich Gewissheit**
- 40 **Der Orthopäde: die erste Anlaufstelle**
- 41 **Fußdruckmessung und Ganganalyse**
- 45 **Der Neurologe: wenn's mal richtig nervt**
- 46 **Der Phlebologe: Ihre Venen unter der Lupe**
- 47 **Der Angiologe: Hilfe bei verstopften Arterien**
- 49 **Übungen: gut zu Fuß mit Spiraldynamik®**
- 50 **In 4 Schritten zum eigenen Fußprofil**
- 50 **Selbsthilfe: was, warum und wie funktioniert**
- 52 **Erstellen Sie ihr Übungsprogramm**
- 53 **Üben mit Köpfchen**
- 54 **Wie ist meine Prognose?**
- 55 **Basisübungen: das Fundament legen**
- 68 **Anwendungsübungen für jeden Tag**
- 69 **Übungen in den Alltag integrieren**
- 70 **Stehen – standhaft und leichtfüßig**
- 72 **Sitzen – es rostet von Kopf bis Fuß**
- 74 **Gehen – Gangzyklus mit Rhythmus**
- 76 **Walking – den Füßen Beine machen**
- 78 **Jogging: natürlich und gesund**
- 79 **Spezialübungen: gezielte Selbsthilfe**
- 80 **Knickfuß**
- 84 **Senk- oder Plattfuß**
- 88 **Tibialis-posterior-Syndrom**
- 92 **Hohlfuß**
- 96 **Spreizfuß**
- 100 **Hallux valgus**
- 104 **Hallux rigidus**
- 108 **Deformierte Zehen**
- 112 **Fersensporn und andere Knochenhöcker**
- 116 **Achillodynie**
- 120 **Arthrose im Fuß**
- 124 **Nervenschmerzen**
- 128 **Restless Legs & Co.**
- 130 **Raucherbein & Co.**
- 132 **Varizen (Krampfadern)**

- 135 **Professionelle Hilfe für Ihre Füße**
- 136 **Was können die Profis – und was nicht?**
- 136 **Erste Anlaufstelle: Hausarzt**
- 137 **Konservative Orthopädie: umfassende Beratung**
- 138 **Fußchirurgie: Laufhilfe mit dem Skalpell**
- 139 **Spezialisten: Fußexperten im Einsatz**
- 140 **Physiotherapie: die greifbare Fußtherapie**
- 141 **Fuß-Trainer: gezielte Fußübungen**
- 142 **Podologie: Feile statt Skalpell**
- 143 **Heilberufe & Co.: Fußreflexzonen-Massage**
- 144 **Psychologie: Wenn Füße auspacken**
- 145 **Schuhe: Worauf stehen Sie?**
- 146 **Komfort nach Maß oder von der Stange?**
- 147 **Alltagsschuhe: Poesie aus Leder**
- 148 **Modeschuhe: feminines Feintuning**
- 149 **Turnschuhe: Jahrhundertirrtum Stoßdämpfung**
- 150 **Trainingsschuhe: mehr als nur laufen**
- 151 **Sandaletten: fast so gut wie barfuß?**
- 152 **Einlagen: Füße mit perfekter Straßenlage**
- 153 **Fußbett-Einlagen: Polsterung nach Maß**
- 154 **Spreizfuß-Einlagen: Druckumverteilung**
- 155 **Korrekturereinlagen: bei Fehlbelastungen**
- 156 **Sporteinlagen: auf Nummer sicher**
- 157 **Stimulations-Einlagen: aktivierte Trittsicherheit**
- 158 **Operationen: was, wie und wann?**
- 159 **Was Sie vor einer Operation bedenken sollten**
- 162 **Hallux valgus: Aus krumm wird gerade**
- 168 **Hallux rigidus: schmerzhaft und steif**
- 171 **Zehenchirurgie: das Aus für Hühneraugen**
- 174 **Morton-Neurom: dem Schmerz den Nerv ziehen**
- 177 **Achillessehne: gestärkte Schwachstelle**
- 180 **Sprunggelenk: endlich wieder mobil sein**
- 182 **Die Spritze: Diagnose und Therapie in einem**
- 182 **Nachbehandlung: die halbe Miete**
- 183 **Die Zweitoperation: Komplikation oder Kunstfehler?**
- 184 **Glossar**
- 185 **Sachverzeichnis**