

Inka Jochum
Das FußHeilbuch

Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern
und lange gut zu Fuß zu sein



Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: FinePic® / shutterstock.com

Rahmen und Hintergrund: FinePic®, München / shutterstock

Innenteil: shutterstock.com

Alle Übungsbilder von Frieder Müller-Seewald

Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-65840-6

5 4 3 2 1

Inhalt

Alles beginnt mit unseren Füßen 7

FUSSWISSEN 10

Fußknochen 12

Fußgelenk 14

Fußmuskeln 16

Reflexzonen 18

FUSSZEIT 22

Achtsamkeit 24

Barfuß gehen 28

Gehmeditation 30

Tautreten 32

Richtig gehen 34

Das Morgenritual 38

Fußbad 40

FUSSMASSAGE 42

Energien ausgleichen 44

Massagepraxis 46

Fußakupressur 50

FUSSPRAXIS 54

Fersensitz 58

Venenpumpe 60

Fußgeschicklichkeit 62

Fußbeweglichkeit 64

Bindegewebe (Faszien) stärken 66

Fußraupe 68

Zehenbeweglichkeit 70

Gelenkschmiere 72

Muskeln und Sehnen kräftigen 74

Haltungsfehler beheben 76

FUSSBESCHWERDEN 80

Was tun bei Fußbeschwerden? 82

Hallux valgus 84

Plattfuß, Senkfuß 85

Spreizfuß 86

Hohlfuß 86

Fersensporn 88

DAS HEILMANTRA 90

Dank 94