

Inka Jochum

Das FußHeilbuch

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



KNAUR 
MENSSANA

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

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