

Auf gesunden Füßen schmerzfrei durchs Leben gehen

Unsere Füße sind den ganzen Tag im Einsatz, müssen sich oft genug mit zu engen oder hohen Schuhen herumplagen und kommen kaum an die Luft. Da sind Probleme vorprogrammiert. Schlecht sitzendes Schuhwerk kann zu Hornhaut und Hühneraugen führen oder Schmerzen verursachen. Fehlhaltungen und Überlastung können Knochen von der Fußwurzel bis zu den Zehen verformen und zu Fehlstellungen führen. Die Sportmedizinerin Dr. Ursula Manunzio gibt Ihnen mit diesem Ratgeber ein umfassendes Werk zu Ihrer Fußgesundheit an die Hand – mit Basiswissen über Anatomie und Ratschlägen für einen gesunden Lebensstil. Mit dabei: Viele praktische Tipps und Übungen für schmerzfreie Füße – damit Sie wieder unbeschwert durch das Leben tanzen können!

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Basiswissen über die Anatomie des Fußes und die häufigsten Erkrankungen
- Viele Ratschläge für einen fußgesunden Lebensstil
- Die besten Übungen aus der Fußgymnastik
- Interview mit Björn Otto, dem Deutschen Rekordhalter im Stabhochsprung

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2956-1



9 783842 629561

19,99 EUR (D)

**Die besten Tipps
für gesunde und
schmerzfreie Füße.**