

das gesamte Körpergewicht tragen. Und genau in diesen Momenten spielen sowohl die richtige Belastung als auch die gekonnte Koordination eine wichtige Rolle.

In diesem Buch wirst du viele Anregungen finden, deinen Füßen während des Tages etwas Gutes zu tun. Viele Ideen, bewährte Tipps, einfache und komplexe Übungen haben hier ihren Platz gefunden. »Füße to go« kann keine Therapie durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen, doch dieses Buch leistet etwas ganz Wesentliches: Du wirst wieder mit deinen Füßen in Kontakt kommen und dich selbst um ihr Wohlergehen kümmern. Darüber würden wir uns sehr freuen!





# KAPITEL 1

---

# Die Architektur des Fußes

# UNSER FUSS – EINFACH GENIAL

Gehen, Rennen, Springen, Hüpfen, Tanzen und Klettern sind nur einige unserer möglichen Fortbewegungsarten – und unsere Füße machen sie möglich. Sie sind nicht nur mit dem Boden verbunden, sondern auch in jedem Moment mit dem restlichen Körper vernetzt. Gehen ist ein automatisierter Vorgang, das heißt aber nicht, dass Gehen ein einfacher Vorgang ist. Im Gegenteil – Gehen ist eine hochkomplexe Tätigkeit. Und allein die Rolle, die die Füße dabei spielen, ist fantastisch. Unsere Füße sind dafür konstruiert, uns ein Leben lang zu tragen – und zwar schmerzfrei und komplikationslos. Unseren Füßen ist es zu verdanken, dass aus dem in

Bäumen lebenden Menschen der Homo sapiens wurde, den wir heute kennen: aufrecht gehend und mit einem großen Gehirn.

Im Lauf der Evolution hat sich der Mensch zu einem Lebewesen mit vielschichtigem Bewusstsein entwickelt. Dank unseres Geistes sind wir in der Lage, unser Schicksal selbst zu steuern und auch unsere Lebensweise schnell zu verändern und wechselnden Umständen anzupassen. Menschen können aus eigenen Erfahrungen oder aus denen anderer Menschen lernen. Wir können fehlerhaftes Handeln korrigieren und für die Zukunft Pläne entwickeln. Diese herausragenden Fähigkeiten haben wir unter anderem unseren hoch entwickelten Füßen zu verdanken, denn sie haben dafür den Weg geebnet. Danken wir es ihnen mit mehr Aufmerksamkeit.