



## Vorwort

- Gesunde Füße 7

## Anwendung

- Buch und DVD 8

## Fuß

### Einführung 11

### Anatomie

- Fußskelett 13
- Belastung 13
- Keilprinzip 15
- Spiralprinzip 15

### Diagnose

- Fersenlot 17
- Gewölbehöhe 19

### Probleme

- Knickfuß 21
- Platt-Hohlfuß 23

### Übungen

- Fuß-Spirale 25
- Fuß-Picasso 29
- Spurenleger 33



## Zehen

**Einführung** 37

### Anatomie

- Vorfuß 39
- Quergewölbe 39
- Hallux 41
- Zehen 41

### Diagnose

- C-Bogen 43
- Großzehe 45

### Probleme

- Spreizfuß 47
- Zehenprobleme 49

### Übungen

- C-Bogen 51
- Saugnapf 55
- Sternensammler 59

### Service

- DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64