

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gesunde und starke Füße ermöglichen uns eine unbeschreibliche Fülle von Aktivitäten. Sie tragen uns unermüdlich durch den Alltag und erlauben es uns, voller Neugierde neue Wege zu erkunden. Wir können dank ihnen schlendern, laufen, rennen oder tanzen. Während sich der eine Fuß in die Luft erhebt, stellt der andere sicheren Bodenkontakt her. Bewegungsdrang und der Wunsch nach Stabilität müssen also nicht im Widerspruch zueinander stehen. Wenn die beiden fleißigen Helfer gut trainiert sind, gleichen sie den ein oder anderen Fehltritt aus und führt nicht jedes kleine Stolpern zu einem folgeschweren Sturz.

Mithilfe der Übungen in diesem Buch werden Sie ein Gespür dafür entwickeln, dass die Füße weit mehr als bloße Fortbewegungsmittel sind. In ihnen befinden sich ähnlich viele Nerven wie in den Händen. Sie gestatten es uns auch, mit der Welt in Kontakt zu treten und sie wahrzunehmen. Dafür müssen Sie nur einmal die Schuhe beiseitelassen und sich ein paar Schritte barfuß gönnen. Es muss nicht immer der vielgerühmte Strandspaziergang sein. Eine taubenetzte Wiese, ein Kiesweg oder ein Stück Waldboden laden dazu ein, ein ganz neues Fußgefühl zu entwickeln.

Vielleicht haben Ihre Füße in letzter Zeit auch schon SOS signalisiert, Ihnen schmerzhaft Leistungsgrenzen aufgezeigt oder sich sogar verändert? Dann ist es höchste Zeit, sich ihnen zu widmen und sie durch gezieltes Training zu unterstützen. Spenden Sie diesen Meisterwerken der Natur die Aufmerksamkeit, die sie verdienen, und genießen Sie zwei starke Partner für ein bewegungsreiches Leben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß,

Dr. Mellany Galla und Arndt Fengler