




*Mit
gesunden
Füßen*

läuft sich's besser



Unsere Füße müssen ganz schön etwas aushalten. Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer, Tag für Tag tragen sie unser gesamtes Körpergewicht. Wir nehmen das als selbstverständlich hin und beachten sie meist nicht weiter. Erst wenn sie schmerzen und sich Fehlstellungen entwickeln, fragen wir uns, was los ist. Wer die richtigen Schuhe trägt, auf seinen Gang achtet und weiß, wie er die Füße am besten aufsetzt, kann sich vieles ersparen.

TEXT: BIRGIT SCHUMACHER

Einmal um die ganze Welt, und zwar zu Fuß: Wer im Schnitt jeden Tag ungefähr 5.000 Schritte macht, jeder davon etwa 30 Zentimeter lang, und das über 70 Jahre, der kommt zusammen gerechnet in seinem Leben fast auf eine Erdumrundung von über 40.000 Kilometern. Damit unsere Füße, auf denen immerhin auch noch unser gesamtes Körpergewicht lastet, das schaffen, sind sie beeindruckend gut konstruiert. 26 Knochen befinden sich in jedem Fuß, dazu etwa 30 Gelenke, viele Muskeln und über 100 Bänder. Ein „technisches und künstlerisches Meisterwerk“ soll der Künstler Leonardo da Vinci dieses Körperteil genannt haben.

Trotzdem fristen unsere Füße ein weitgehend unbeachtetes Dasein – es sei denn, sie sind eiskalt oder schmerzen. Letzteres allerdings tun sie oft genug. Vor allem Frauen kennen das Gefühl der Erleichterung, wenn die engen oder wahlweise hohen Schuhe endlich aus- und bequeme Treter oder Schlappen angezogen werden können.

FALSCHES SCHUHWERK

„Wenn wir einen Handstand machen, kämen wir nie auf die Idee, nur auf den Fingern stehen zu wollen. Mit



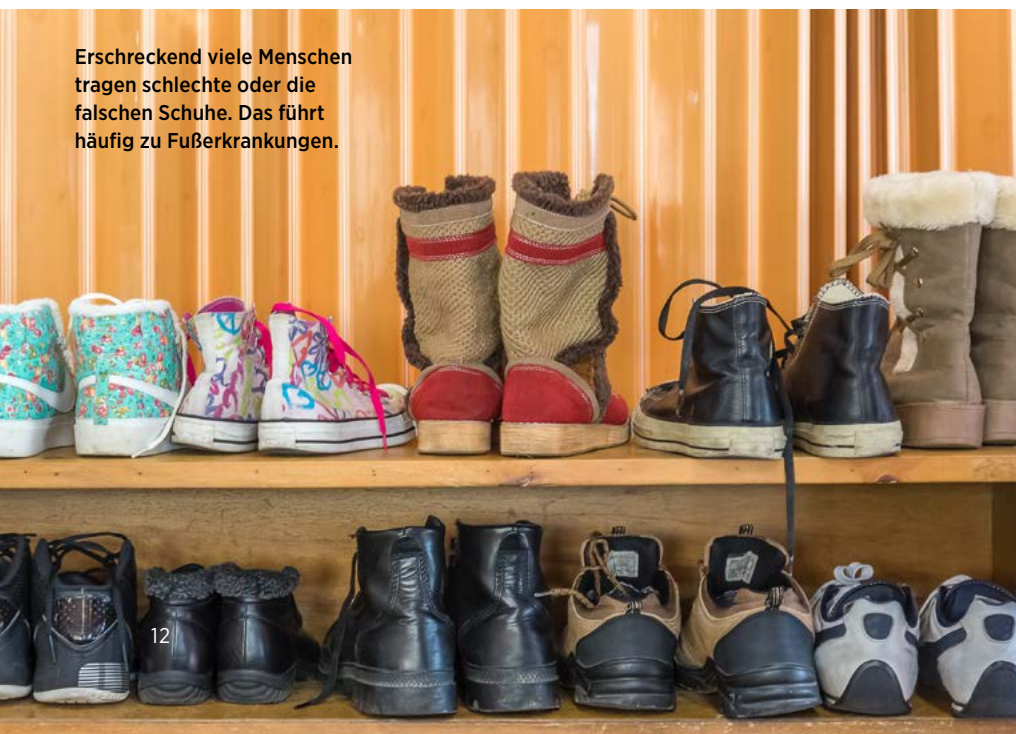
Hohe Absätze führen auf lange Sicht zu einem Hohlkreuz, Krampfadern und verkürzten Achillessehnen.

hohen Absätzen aber muten wir unseren Füßen genau das zu“, sagt Thomas Rogall, Leiter der Fuß-Schule München. Für ihn ist das Tragen von Highheels „kultureller Unfug mit geschichtlichem Hintergrund“. Früher seien Absätze eben ein Zeichen dafür gewesen, von hohem Stand zu sein: Vor allem Adelige schmückten sich damit. Und noch heute gelten Stöckelschuhe als vornehm und elegant, während flachen Schuhen im besten Fall ein sportliches Image anhaftet. „Dabei führen hohe Absätze auf lange Sicht zu einem Hohlkreuz, Krampfadern und verkürzten Achillessehnen.“

Auch andere ungünstig geschnittene Schuhe richten nach Rogalls Erfahrung Schaden an und könnten zu Fußfehlstellungen führen. Die aber beeinflussen den Gang und wirken sich so auf den gesamten Körper aus: Knie- und Hüftgelenke versuchen, das falsche Auftreten auszugleichen, werden dadurch anders beansprucht und können Beschwerden bereiten. Auch ein schmerzender Rücken ist eine häufige Folge von Fußfehlstellungen.

WAS GESUNDE FÜSSE AUSZEICHNET

Ein gesunder Fuß liege mit der Sohle nicht flach auf dem Boden auf, sondern zeige von innen gesehen ein leichtes Gewölbe, sagt Christina Stukenborg-Colsman, Vizepräsidentin der Deutschen Assoziation für Fuß und Sprunggelenk, einer Sektion der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. „Der große Zeh muss auch nicht kerzengerade sein, hier herrschen oft falsche Vorstellungen.“ Eine leichter Winkel sei erlaubt und in Ordnung. Die Fußmuskulatur ist im Optimalfall gut ausgebildet und wird durch wechselndes Schuhwerk immer mal wieder anders gefordert. „Am besten öfter mal zu



Erschreckend viele Menschen tragen schlechte oder die falschen Schuhe. Das führt häufig zu Fußkrankungen.

„Die meisten Menschen machen zu große Schritte und setzen beim Gehen den Fuß zu weit hinten auf der Fersenkante auf“

Hause ohne Strümpfe barfuß gehen. Das schult die Muskeln im Fuß und der Tastsinn wird gereizt.“

NEU GEHEN LERNEN

Bei schon bestehenden Fehlstellungen oder Schmerzen reicht das aber nicht. Physiotherapeut Thomas Rogall übt mit denen, die meist mit Beschwerden in seine Fuß-Schule kommen, vor allem den richtigen Gang. Wobei er das Wort „richtig“ eigentlich nicht hören will: „Es gibt nur ein günstiges oder ungünstigeres Gehen, weil jeder Mensch anders ist – wir sind ja keine Maschinen. Es gibt unterschiedlich lange Beine, einen Beckenschiefstand oder eine leicht verkrümmte Wirbelsäule. Jeder

muss individuell betrachtet werden.“

Es gibt aber einige Dinge, die jeder beachten kann, sagt Rogall: „Die meisten Menschen machen zu große Schritte und setzen beim Gehen den Fuß zu weit hinten auf der Fersenkante auf.“ Das führe dazu, dass das Kniegelenk gestreckt ist und den Schritt nicht ausreichend abfedern kann. „Dann geht ein zu großer Stoß durch den ganzen Körper bis hinauf zur Halswirbelsäule.“ Frauen versuchen laut Rogall häufig, die fehlende Dämpfung durch das Schwingen im Becken zu ersetzen. „Der sexy Hüftschwung à la Marilyn Monroe ist aber ganz schlecht, denn das hin- und herpendelnde Becken führt auch zu einer Instabilität der Füße.“ Männer dagegen verfielen in den typischen John-Wayne-Gang, steifbeinig, mit angespannten Pomuskeln und nach außen gedrehtem Fuß und Knie.

SCHRITT FÜR SCHRITT ACHTSAM LAUFEN

Besser sei es, kleinere Schritte zu machen, den Fuß flacher aufzusetzen und auf dem Fettgewebe unter der Ferse zu landen. Das Knie befinde sich dann in einer günstigen leichten Beugstellung. Danach sei es außerdem wichtig, den Fuß gleichmäßig zu belasten und nicht nur über den Großzehenballen ab-

Alle Übungen sind entnommen aus Stella Arndts Buch »Endlich frei von Fußschmerzen!«



ZEHENSPREIZER

- Sitzen Sie mit gestreckten Knien auf dem Boden oder einem Stuhl. Üben Sie anfangs nur mit einem Fuß.
- Spreizen Sie so gut Sie können Ihre Zehen. Der große Zeh soll Richtung Körpermitte gehen, der kleine Zeh zur Außenseite. Nutzen Sie auch Ihre Vorstellungskraft und sehen Sie die Bewegung vor Ihrem inneren Auge.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Zehen nicht hochziehen, sondern eher nach unten bewegen. Halten Sie die Endposition für 3 Sekunden.
- Wiederholen Sie das 10- bis 15-mal pro Fuß.

DermaOvo⁺ mit naturreiner OVOMET[®] Eierschalenmembran

DermaOvo⁺ enthält mit Mineralien und Vitaminen wichtige Baustoffe zur Unterstützung von

- **normalen Haaren** (Zink, Biotin, Selen)
- **Nägeln** (Zink, Selen)
- **Knochen** (Vitamin C, Magnesium, Zink)
- **Zähnen** (Vitamin C, Magnesium)
- **Haut** (Biotin, Vitamin C, Zink)

Eihaut enthält Kollagen, Keratin, Elastin, Glucosamin, Chondroitin und Hyaluron.



zurollen. „Achtsam laufen“ nennt Rogall das: sich auf den eigenen Gang zu konzentrieren und Instabilität zu vermeiden. Wenn Fußfehlstellungen nicht allzu ausgeprägt seien, lasse sich damit und mit einigen anderen Maßnahmen viel korrigieren. „Schmerzfrei zu gehen ist dann wieder möglich.“

Aber lassen sich Bewegungsmuster, die sich über Jahre eingeschliffen haben, überhaupt in kurzer Zeit verändern? Ja, meint Thomas Rogall,

ADRESSEN

Fuß-Schulen

FUSS-SCHULE MÜNCHEN

Thomas Rogall und Brigitte Ullherr

Tegernseer Landstraße 37a,
81541 München

Tel.: 089/62 06 09 06

www.fussschule.com

FUSSSCHULE LÜNEBURG

Stella Arndt

Lübecker Str. 123, 21337 Lüneburg

Tel.: 04131/206 79 77

www.stella-arndt.de

FUSSSCHULE HAMBURG

Andrea Bubos und Nadine Neuwerk

Hohe Bleichen 18, 20354 Hamburg

Tel.: 040/44 96 93

www.spiraldynamikhamburg.de

FUESSIOTHERAPIE WIEN

Monika Mörzinger-Wunderer

Isarbygasse 16/Top 30, 1140 Wien

Tel.: 01/419 71 16

www.fuessiotherapie.at

FUSSSCHULE BERN SOLOTHURN

Theres Binggeli

Stöckacherstr. 37, 3018 Bern

Tel.: 079/466 48 42 (Bern),

032/622 51 41 (Solothurn)

www.physioauserholligen.ch

Barfußschuhe gibt es heute in vielen modischen Varianten. Doch Vorsicht: Das Tragen eines Barfußschuhes allein macht noch keinen gesunden, stabilen Fuß.



wenn drei Bedingungen stimmen: „Erstens: Ich muss etwas über die Biomechanik des Gehens wissen. Zweitens: Ich muss einigermaßen beweglich sein. Und drittens: Ich muss mich mit dem veränderten Gangbild anfreunden können.“ Frauen fühlten sich oft weniger weiblich, Männer nicht so männlich wie gewohnt. „Jeder muss sich damit auseinandersetzen, was die eigene Identität ausmacht.“

SCHUH ODER BARFUSS?

Geübt wird in der Fuß-Schule München meist barfuß; aus einem ganz einfachen Grund: „Viele Schuhe sind hinten schön gedämpft, da merkt man gar nicht, welche Kräfte auf den Körper wirken, wenn der Fuß ungünstig aufgesetzt wird“, erklärt Rogall. Ansonsten ist er nicht unbedingt ein großer Fan des Barfußgehens auf harten, ebenen Böden – obwohl er selbst inzwischen, wie er sagt, fast nur noch Barfußschuhe trägt. „Aber das war ein längerer Prozess.

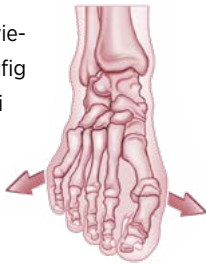
Das Gehen mit Barfußschuhen braucht eine gewissen Übung, weil sie keine Dämpfung haben. Durch die dünne Sohle ist jedes kleine Steinchen zu spüren. Dadurch schmerzen die Füße nach einiger Zeit“, erzählt Rogall.

Wer bei Barfußschuhen an auffällige Five-Fingers-Modelle denkt, in denen jede Zehe wie bei einem Fingerhandschuh in einer eigenen kleinen Tasche steckt, liegt zwar nicht ganz falsch, aber auch nicht ganz richtig. Denn es gibt noch viel mehr Auswahl. Ob Ballerina, Sandale, Sneaker oder Boots: Zu fast jedem herkömmlichen Schuh gibt es inzwischen Barfußschuhvarianten, die auf den ersten Blick nicht unbedingt als solche zu erkennen sind. Das ultraleichte Schuhwerk wiegt zwischen 100 und 300 Gramm, abhängig von der Größe und dem Modell. Durch eine sehr dünne, extrem flexible Sohle aus Kunststoff oder hauchdünnem Leder werden die Füße von unten gegen Scherben

Fußfehlstellungen

SPREIZFUSS:

Seinen Namen hat der Spreizfuß von den bei dieser Fehlstellung typischerweise gespreizten Mittelfußknochen. Der Vorfuß wird breiter, die mittleren Knochen sind dann stärker belastet als normalerweise. Als unansehnliche Begleiterscheinung bilden sich dort verstärkt Hornhaut und Schwielen. Schuld sind häufig zu hohe Schuhe, bei denen ein Großteil des Körpergewichts auf dem Ballen liegt.



HALLUX VALGUS:

Der auch als „Ballenzeh“ bekannte Hallux geht häufig mit einem Spreizfuß einher. Der erste Mittelfußknochen verschiebt sich nach innen in Richtung des anderen Fußes, dadurch biegt sich zwangs-läufig der große Zeh in Richtung der anderen Zehen, die sich dadurch ebenfalls verformen können. Mediziner unterscheiden verschiedene Schweregrade – je nachdem, in welchem Winkel der große Zeh und der Mittelfußknochen verbogen sind. Frauen sind häufiger betroffen.



SENKFUSS/ PLATTFUSS:

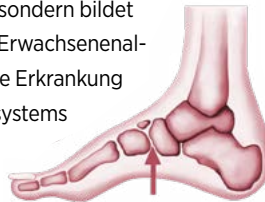
Der Fußabdruck im Sand verrät ihn. Während beim gesunden Fuß die Sohle nicht ganz zu sehen ist, berührt beim Senkfuß auch das



abgeflachte Fußgewölbe größtenteils die Erde. Beim Plattfuß, einer ausgeprägten Form des Senkfußes, liegt sogar die gesamte Fußsohle auf. Meistens wird der Senkfuß durch eine schwache Fußmuskulatur, wenig Bewegung und Übergewicht ausgelöst.

HOHLFUSS:

Diese Fehlstellung ist genau das Gegenteil vom Plattfuß. Das Längsgewölbe des Fußes ist sehr ausgeprägt, das Körpergewicht lastet größtenteils auf dem Vorfuß. Die Ferse kippt häufig nach innen, was die Bänder im Sprunggelenk belastet. Ist der Hohlfuß nicht angeboren, sondern bildet sich erst im Erwachsenenalter, kann eine Erkrankung des Nervensystems die Ursache sein.



KNICKFUSS:

Hier ist der innere Fußrand abgesenkt und der äußere angehoben. Relativ häufig ist eine Kombination von Knick- und Senkfuß. Gründe sind auch hier schwache Fußmuskeln und Bänder sowie Übergewicht. Bei Kindern ist der Knicksenkfuß allerdings kein Grund zur Sorge. Fast alle Kinder haben in den ersten Lebensjahren eine solche Fußhaltung, meist verbunden mit leichten X-Beinen. In der Regel verschwindet die Fehlstellung bis zum Einschulungsalter von ganz alleine.



FUSSKREISE

- Sie liegen entspannt auf dem Rücken
- Strecken Sie beide Füße nach unten. Versuchen Sie die maximale Bewegung herauszuholen. Vielleicht spüren Sie eine leichte Dehnung auf dem Fußrücken.
- Dann führen Sie die Füße nach außen. Lassen Sie dabei die Beine gerade. Die Dehnung ist nun an den Innenseiten spürbar (Bild oben).
- Ziehen Sie die Füße nun maximal zu sich heran und schieben Sie dabei die Fersen vom Körper weg.
- Danach bewegen Sie beide Füße in Richtung Körpermitte.
- Verbinden Sie die vier Bewegungsrichtungen zu einem Kreis und wechseln Sie nach 20 Kreisen auch die Drehrichtung (Bild unten).



Nachhaltige Barfußschuhe

Einige Anbieter von Barfußschuhen setzen verstärkt auf Nachhaltigkeit – wir stellen Ihnen vier Firmen vor:



LEGUANO

setzt ebenfalls auf „made in Germany“. Die Manufaktur befindet sich im rheinland-pfälzischen Buchholz. Im Programm sind zahlreiche Modelle ohne tierische Bestandteile. Neben Schuhen aus Kunstfasern gibt es aber auch solche aus Leder.

www.leguano.eu



JOE NIMBLE

ist eine Marke des Familienunternehmens BÄR, das auf Bequemschuhe spezialisiert ist. Die Barfußschuhe decken mit verschiedenen Modellen die Bereiche Business, Freizeit und Sport ab. Die Schuhe entstehen in einer firmeneigenen Manufaktur in Südindien.

www.joe-nimble.com

WILDLING

aus dem Rheinland setzt bei der Herstellung seiner modischen Schuhe auf Naturstoffe wie Bio-Baumwolle, Kork, Hanf, Bambus, Wolle und sogar Papier. Regelmäßig werden neue Modelle und Farben präsentiert. Die Sohlen der Barfußschuhe bestehen aus Recycling-Gummi und Korkresten.

www.wildling.shoes



SENMOTIC

fertigt die Schuhe in einer Manufaktur in Weißenfels bei Leipzig. Das Sortiment umfasst Hausschuhe, Turnschuhe und Businessschuhe. Produziert wird erst nach Bestellung. Senmotic-Schuhe bestehen komplett aus Leder einer Gerberei in Deutschland (außer der Sohle aus Kunststoff). www.senmotic-shoes.eu

ZWEI WEITERE
ANBIETER AUS
DEUTSCHLAND:

Sole Runner

www.sole-runner.com

Zaqq

www.zaqq.de

oder Hundehaufen geschützt. Der Untergrund, ob Straße, Waldweg oder Wiese, lässt sich aber trotzdem gut spüren. Die Schuhe haben keinerlei Absatz. Vorne laufen sie breiter zu, damit die Zehen genug Spielraum haben. Das Obermaterial, meist eine Mischung aus Natur- und Kunstfaser, ist besonders flexibel und weich wie eine zweite Haut. Barfußschuhe geben dem Fuß Bewegungsfreiheit wie beim Barfußlaufen und stärken dadurch die Muskulatur.

BARFUSSLAUFEN BRAUCHT ZEIT UND ÜBUNG

Heilpraktiker und „Fusskartograph“ Carsten Stark, ein großer Verfechter des Barfußlaufens, gibt allerdings zu bedenken, dass Barfußschuhwerk absolut nicht geeignet sei für Menschen, die bisher gar nicht oder nur wenig barfuß gelaufen seien. „Unterschätzen Sie das nicht“, schreibt er in seinem Buch „Füße gut, alles gut“: „Ihre Füße sind nicht auf diese Belastung vorbereitet.“ Eine Anpassung brauche also Zeit: Bei regelmäßigem Barfußgehen etwa vier bis sechs Monate. Beginnen

Sie die Gewöhnung an Barfußschuhe mit kurzen Phasen und steigern Sie diese langsam, damit sich der Körper daran gewöhnen kann.

Dem schließt sich Thomals Rogall an, denn „schließlich gehen wir die meiste Zeit auf hartem Asphalt und nicht auf weichem Waldboden.“ Letztlich sei aber auch gegen normale Schuhe nichts einzuwenden, wenn sie bestimmte Anforderungen erfüllen: „Ein Schuh sollte so geformt sein, dass er der Anatomie des Fußes entspricht. Und der ist nun mal vorne breiter als hinten.“

ANDERS GEHEN OHNE SCHUHE

Emanuel Bohlander geht im wahrsten Sinne des Wortes noch weiter: Er läuft die meiste Zeit ganz ohne Schuhe. Nachdem er vor einigen Jahren das Barfußlaufen für sich entdeckt hat, ließ er sich zum Coach ausbilden und bietet heute in seiner Barefoot-Academy in Düsseldorf Kurse für Anfänger und Jogger an.

„Einfach nur die Schuhe ausziehen und loszulaufen, das klappt meistens nicht, ohne dass es irgend-



Füße wollen etwas spüren und erleben: Laufen Sie möglichst oft über Kiesel, balancieren Sie auf Steinen, staksen Sie durch Matsch oder streifen Sie durchs Gras.

wann weh tut“, weiß Bohlander aus eigener Erfahrung. Denn Körper und Hirn seien an das Gangmuster mit Schuhen gewöhnt. Anfänger müssten erst einmal ein Gefühl für ihre Füße und Haltung entwickeln und lernen, beides ganz bewusst zu kontrollieren. „Die Zehen müssen in ihre Ursprungsform gebracht, das Fußgewölbe ge- oder entspannt werden. Passiert das nicht, so läuft man Gefahr, dass sich Fehlstellungen

DEN FUSS ROLLEN

- Sie sitzen auf einem Stuhl und haben einen Igelball mittig unter Ihrem Vorfuß in Höhe der Grundgelenke. Die Ferse ist am Boden. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und spüren Sie, wie sich der Vorfuß um den Ball entspannt und eine leichte Dehnung am Fußrücken entsteht.
- Heben Sie dann die Ferse hoch und beginnen Sie, von vorn (von den Zehengrundgelenken) nach hinten (zur Ferse) zu rollen und dann wieder zurück.
- Rollen Sie zuerst die äußere Hälfte Ihrer Fußsohle gründlich durch und dann die innere Hälfte. Jeder Quadratmillimeter sollte gründlich durchgerollt werden.
- Bleiben Sie bei schmerzenden Stellen etwas intensiver am Ball (außer an den Fersen).
- Sie können den Fuß auch mit kreisenden Bewegungen durcharbeiten.
- Massieren Sie 2 bis 5 Minuten pro Fuß, am besten mehrmals täglich.



HALBRUND HILFT

- Legen Sie zwei halbe Tennisbälle mit der Rundung nach oben vor sich hin, etwa hüftbreit auseinander.
- Stellen Sie je einen Vorfuß so auf einen Ball, dass die Zehen ihn möglichst nicht berühren
- Jetzt gehen Sie mit kleinen Schrittschritten über die Bälle bis zu den Fersen und dann wieder zurück.
- Üben Sie für 1 bis 2 Minuten.



DIE MÄR VOM NATÜRLICHEN BALLENGANG

Von der weit und immer wieder verbreiteten Meinung, der Ballengang sei die einzig natürliche Art des Barfußgehens, hält Bohlander nichts. Mit dem Ballengang ist das Aufsetzen über den Vorfuß gemeint, wie wir es beispielsweise ganz automatisch beim Abwärtssteigen auf Treppen oder beim schnellen Rennen machen. Durch das Aufsetzen über den Ballen sollen angeblich Gelenke und Knochen weniger belastet werden als beim Aufsetzen über die Ferse. „Dafür gibt es keine fundierten Belege – und ich habe fast zwei Monate recherchiert“, sagt der Barfuß-Coach. „Auch Hinweise, dass Naturvölker dauerhaft über den Ballen gehen, habe ich bis jetzt nicht gefunden.“

Bei anderen und auch bei sich selbst hat Bohlander gemerkt, dass die Umstellung auf den Ballengang schwierig ist. Deshalb rät er wie Thomas Rogall dazu, die Ferse recht

unter der Mehrbelastung des Barfußlaufens weiter ausprägen.“

Seine Beginner-Workshops gehen über einen Tag und vermitteln Theorie und Praxis. „Nach den sechs Stunden sind die meisten platt, denn die Füße richtig zu steuern erfordert erst einmal hohe Konzentration“, hat Bohlander die Erfahrung gemacht.

Doch der Kurs bietet genug Futter für die nächsten Wochen. Der Rat des Trainers: „Lauft barfuß, so viel ihr könnt. Auch mal einen Kilometer auf hartem Untergrund, denn das ist unser Alltag und darauf müssen wir unseren Gang anpassen. Wer hat schon einen Strand oder weichen Waldboden vor der Haustür?“

INFOBOX

TRAINING FÜR GESUNDE FÜSSE

1. Der Fußretter von Stella Arndt ist die Erste Hilfe für die Füße bei Fußschmerzen oder Problemen durch Fehlstellungen wie Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hallux Valgus, Fersen- und Vorfußproblemen. Das Training mit dem Fußretter kräftigt die Füße und Beine, verbessert die Koordination und massiert die Faszien.



2. Der Pedalo-Fußtrainer ist ein Trainingsgerät zur Erhaltung eines gesunden Fußes und um Fußdeformationen und Fehlstellungen wie Plattfuß, Spreizfuß, Knickfuß oder Senkfuß entgegenzuwirken. Er trainiert die Beinachsenstabilität und das Längs- und Quergewölbe des Fußes.



3. Ein Igelball sollte in keinem Haushalt fehlen. Er ist unter anderem gut geeignet, um die kleinen Fußmuskeln zu trainieren. Und natürlich perfekt für die regelmäßige Fußsohlenmassage. Igelbälle gibt es in verschiedenen Größen, zum Beispiel von der Firma Sport-Thieme.



„Einfach nur die Schuhe auszuziehen und barfuß loszulaufen, das klappt meistens nicht“

flach aufzusetzen und kleinere Schritte zu machen. In seinen Workshops sei so mancher Teilnehmer, der sich schon mit dem Ballengang beschäftigt und daran verzweifelt ist, erleichtert über diese Empfehlung.

Das ausschließliche Barfußlaufen predigt aber auch Emanuel Bohlander nicht: „Ich bin da nicht dogmatisch, es muss ja mit dem Alltag kompatibel sein.“ Obwohl er selbst es mit Schuhen nicht so hat: „Wer wie ich viel barfuß geht, dessen Füße werden merklich breiter. Meine passen in keinen normalen Schuh mehr.“

BUCHTIPPS



» ENDLICH FREI VON FUSS-SCHMERZEN! DIE BESTEN ÜBUNGEN BEI HALLUX VALGUS UND ANDEREN BESCHWERDEN «

Stella Arndt, Gräfe und Unzer 2018, 80 Seiten, 19,99 Euro



» FÜSSE GUT, ALLES GUT. GANZHEITLICH GESUND OHNE EINLAGEN, MEDIKAMENTE UND OP «

Carsten Stark, Südwest 2014, 160 Seiten, 17 Euro



» BARFUSS GEHEN. STARKE FÜSSE FÜR EIN GESUNDES LEBEN «

Katy Bowman, riva 2018, 162 Seiten, 12,99 Euro



» DIE KUNST DES GEHENS. SCHRITT FÜR SCHRITT ZU GESUNDEN FÜSSEN «

Thomas Rogall, Nymphenburger 2011, 128 Seiten, 18 Euro

Worte des Lebens für die Gesundheit von Seele und Körper



Das Buch beruht auf der Christus-Offenbarung: Ursache und Entstehung aller Krankheiten, gegeben durch Gabriele, die Prophetin Gottes.

Es werden die Abläufe im Inneren des Menschen erläutert, die zu Krankheit oder Gesundheit führen: der Leser erhält bisher unbekannte Einblicke in die Grenzbereiche zwischen Geist und Materie.

336 S., geb., ISBN 978-3-89201-568-0, € 18,- portofrei

Gabriele-Verlag Das Wort GmbH, Max-Braun-Str. 2, 97828 Markttheidenfeld
Tel. 09391/504-135 - www.gabriele-verlag.com

BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK!



DAS MAGAZIN FÜR DIE GESUNDHEIT VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

www.facebook.com/BIO.oekomverlag/



Privat-Tagesklinik

für **alternative Augen-Heilkunde & Psycho-Therapie**

1 bis 2 Wochen Intensiv-Therapie degenerativer Augen-Erkrankungen:
Makula-Degeneration, Glaukom, grauer Star
Ganzheitliche Untersuchung mit modernster Technik

Erfolgreiches

Naturheilkundlich-Anthroposophisches Konzept
Individuell abgestimmte Therapie basierend auf
über 30 Jahren Erfahrung

NEU: Dunkelfeld-Vitalblut-Diagnostik, PRP-Stammzellen-Therapie aus Eigenblut

Bestellen Sie jetzt

unser kostenloses Informationsmaterial

Heilpraktiker Klaus Kleiber

Kaiserstraße 3 B,

79410 Badenweiler / Schwarzwald

Tel.: **076 32 / 824 93 52**

www.heile-deine-augen.de