



Vorwort	
■ Gesunde Füße	7
Anwendung	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

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64