



Dr. med. Ursula Manunzio

### **Gesunde und schmerzfreie Füße**

Alles, was Sie wissen müssen, um unbeschwert durchs Leben zu gehen

136 Seiten, ca. 45 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2956-1

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Fußschmerzen können eine erhebliche Einschränkung für einen aktiven Lebensstil sein**
- **Basiswissen zu Anatomie und Beschwerden, praktische Tipps für einen fußgesunden Lebensstil und bewährte Übungen aus der Fußgymnastik**
- **Für alle, die wissen möchten, was sie selbst für die Gesundheit ihrer Füße tun können**

Unsere Füße sind den ganzen Tag im Einsatz. Dabei müssen sie sich oft genug mit zu engen oder hohen Schuhen herumplagen und kommen kaum an die Luft. Da sind Probleme vorprogrammiert. Schlecht sitzendes Schuhwerk kann zur Ausbildung von Hornhaut und Hühneraugen führen oder Schmerzen verursachen. Fehlhaltungen und Überlastung können Knochen von der Fußwurzel bis zu den Zehen verformen und zu Fehlstellungen führen. Die Sportmedizinerin Dr. med. Ursula Manunzio liefert mit diesem Ratgeber ein umfassendes Werk zur Fußgesundheit – mit Basiswissen über Anatomie, Ratschlägen für einen fußgesunden Lebensstil ohne Schmerzen sowie praktischen Tipps und Übungen.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Die Anatomie unseres Fußes
- Bewegung für einen gesunden Fuß
- Ernährung für einen gesunden Fuß
- Die Füße richtig pflegen
- Häufige Fußdeformitäten
- Entzündliche Fußerkrankungen
- Interview: der Fuß aus Sicht der Sportorthopädie
- Mit Fußgymnastik punkten
- Heilkräuter für die Füße

#### **Die Autorin**

Dr. med. Ursula Manunzio ist Ärztin für Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Prävention und Rehabilitation. Sie ist ärztliche Leiterin der Sportambulanz der Uniklinik Bonn und als Ärztin und Dozentin an der Deutschen Sporthochschule Köln tätig. Sie betreut seit vielen Jahren Athleten des Landessportbundes und des Olympiastützpunkts Rheinland und ist als sportliche Leitung bei Triathloncamps unterwegs. Präventive Maßnahmen wie eine Anpassung des Lebensstils, mehr Bewegung und gesunde Ernährung werden bei ihr großgeschrieben – in ihrem Buch macht sie Vorschläge, die in jeden Alltag hineinpassen.

