

Vorwort.....	6
Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen.....	8
Kapitel 1: Hallux, der Einstieg	10
Fokus Großzehe.....	11
Es ist nie zu spät.....	17
Auf Spurensuche.....	18
Kapitel 2: Die Großzehe	20
Die Anatomie des Fußes.....	21
Die Großzehe	29
Das Fußgewölbe	31
Kapitel 3: Wie entsteht ein Hallux?	32
Ein Symptom, viele Ursachen.....	33
Hallux valgus, Hallux limitus und Hallux rigidus	36
Diagnose Arthrose.....	40
Diagnose Gicht.....	43
Kapitel 4: Hallux, warum schmerzt du?	44
Fehlbelastung und die Folgen	45
Warnsignal Schmerz	46
Aber wie entwickelt sich nun ein Hallux?	51
Kapitel 5: Hallux-Probleme aus ganzheitlicher Sicht	56
Innere Ursachen	57
Äußere Einflüsse	70

Kapitel 6: Maßnahmen für eine gesunde Großzehe	76
Dem Schmerz vorbeugen	77
Veränderung beginnt im Kopf	86
Fragwürdige Maßnahmen und Irrtümer	94
Indikatoren für eine OP	100
Kapitel 7: Die drei Hallux-Arten unterscheiden	102
Erste Schritte Richtung Heilung	103
Hallux valgus	104
Hallux rigidus	116
Hallux limitus	124
Kapitel 8: Übungen für den Hallux	130
Werden Sie aktiv!	131
Vorbereitende Übungen	138
Allgemeine Übungen für die gesunde Großzehe	140
Übungen für den Hallux valgus	148
Übungen für den Hallux rigidus	150
Übungen für den Hallux limitus	152
Nachwort	154
Sachregister	156
Übungsregister	158
Ein rechtlicher Hinweis	159
Impressum	160