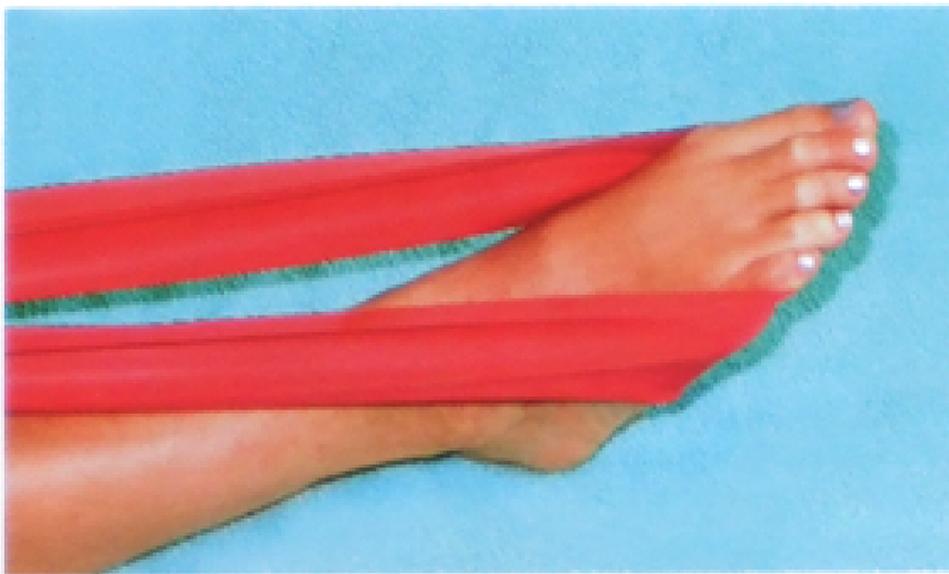




**DR. MED. CHRISTIAN SOMMER**  
ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und insbesondere auf Fußchirurgie spezialisiert. Er ist Inhaber der FUSSCLINIC in Luzern, Schweiz.  
[www.fussclinic.ch](http://www.fussclinic.ch)

# Sommerzeit – Barfußzeit!

InShoes-Experte **Dr. med. Christian Sommer** freut sich aufs Laufen ohne Schuhe und verrät, wie Sie Ihre Füße für die Saison fit bekommen



Legen Sie ein Theraband auf den Fussballen, halten Sie es gespannt, und drücken Sie den Vorfuß gegen den Widerstand nach vorne.



Legen Sie das Theraband auf den Fußrücken, binden Sie es irgendwo fest und ziehen Sie den Vorfuß gegen den Widerstand zu Ihnen.



Zeichnen Sie im Stehen Ihren Fußmouss auf ein Blatt Papier nach. Sitzend versuchen Sie, den Fuß schmaler zu machen oder das Papier zu zerknittern.

**E**ndlich Sommer! Raus aus Schuhen, Socken – und an die frische Luft mit den Füßen! Die Kinder machen es uns vor. Barfußlaufen ist gesund. Es stärkt die kleinen Fußmuskeln, verbessert das Gleichgewichtsgefühl und lässt die Haut frei atmen.

Trainieren kann man die Fußmuskeln auch mit wenigen Hilfsmitteln zu Hause. Wir haben für Sie ein paar einfache Übungen zusammengestellt. Super ist auch das Stehen auf den Zehenspitzen, für Profis auch einbeinig.

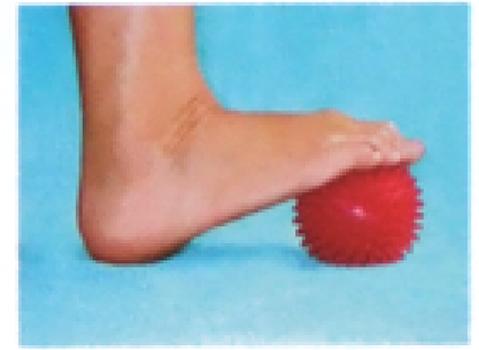
Das beste Resultat wird erzielt, wenn die Übungen kurz, dafür aber mehrmals täglich durchgeführt werden. Einige lassen sich auch bequem beim Zähneputzen absolvieren. Mit diesem Programm sind Ihre Füße fit für die Bade- und Sandalensaison. ||



Balancieren Sie mit einem Bein auf einem zusammengerollten Handtuch. Auch eine halb gefüllte Bettflasche erfüllt den Zweck.



KralLEN Sie sich ein Handtuch, aber mit den Zehen. Diese Übung wird am besten und wirkungsvollsten im Sitzen durchgeführt.



Ihr Fuß hat sich nun eine tolle Massage mit dem Igelball verdient. Rollen Sie die Noppen genussvoll über die ganze Sohle.