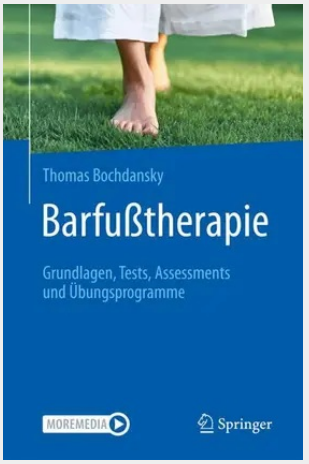
Bochdansky

# Barfußtherapie

Grundlagen, Tests, Assessments und Übungsprogramme




**69,99 €**
65,41 € (zzgl. MwSt.)

*vorbestellbar, Erscheinungstermin ca. Dezember 2026*

Barfußgehen ist weit mehr als ein Trend, es ist ein evolutionsbiologisch verankertes Grundprinzip menschlicher Bewegung. Dieses Fachbuch bietet eine umfassende, evidenzbasierte Einführung in die Barfußtherapie und verbindet anatomische, funktionelle und therapeutische Perspektiven zu einem ganzheitlichen Konzept der Fußgesundheit.

Im ersten Teil werden die Grundlagen gelegt: von der Evolution des menschlichen Fußes über seine komplexe Struktur aus Knochen, Bändern, Faszien, Muskeln, Nerven und Gefäßen bis hin zu biomechanischen Funktionen wie Fußwölbung und systemischer Steifigkeit. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frage, wie Barfußgehen die Entwicklung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Fußsystems in verschiedenen Lebensphasen beeinflusst.

Der zweite Teil widmet sich der differenzierten Diagnostik. Klinische Inspektion und Palpation werden ergänzt durch moderne funktionelle Verfahren wie Pedographie und Elektromyographie. Neurologische und angiologische Aspekte runden eine sorgfältige Befunderhebung ab und schaffen die Grundlage für individuelle Therapieentscheidungen.

Im dritten Teil stehen evidenzbasierte Interventionen im Fokus. Verschiedene Therapieansätze, von efferent-muskulär über afferent-sensorisch bis hin zu kognitiven und manualmedizinischen Konzepten werden praxisnah dargestellt. Ergänzende Verfahren wie Bewegungs- und Trainingstherapie, Massage, Elektro- und Thermotherapie sowie der gezielte Einsatz von Bandagen und Orthesen erweitern das therapeutische Spektrum.

Abgerundet wird das Werk durch alltagsnahe Anwendungen, vom bewussten Barfußgehen bis zur sinnvollen Nutzung moderner (Barfuß-)Schuhe. Ein unverzichtbares Standardwerk für Therapeut:innen, Ärzt:innen und alle, die den Fuß neu verstehen und nachhaltig stärken möchten.

Barfußgehen ist weit mehr als ein Trend, es ist ein evolutionsbiologisch verankertes Grundprinzip menschlicher Bewegung. Dieses Fachbuch bietet eine umfassende, evidenzbasierte Einführung in die Barfußtherapie und verbindet anatomische, funktionelle und therapeutische Perspektiven zu einem ganzheitlichen Konzept der Fußgesundheit.Im ersten Teil werden die Grundlagen gelegt: von der Evolution des menschlichen Fußes über seine komplexe Struktur aus Knochen, Bändern, Faszien, Muskeln, Nerven und Gefäßen bis hin zu biomechanischen Funktionen wie Fußwölbung und systemischer Steifigkeit. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frage, wie Barfußgehen die Entwicklung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Fußsystems in verschiedenen Lebensphasen beeinflusst.Der zweite Teil widmet sich der differenzierten Diagnostik. Klinische Inspektion und Palpation werden ergänzt durch moderne funktionelle Verfahren wie Pedographie und Elektromyographie. Neurologische und angiologische Aspekte runden eine sorgfältige Befunderhebung ab und schaffen die Grundlage für individuelle Therapieentscheidungen.Im dritten Teil stehen evidenzbasierte Interventionen im Fokus. Verschiedene Therapieansätze, von efferent-muskulär über afferent-sensorisch bis hin zu kognitiven und manualmedizinischen Konzepten werden praxisnah dargestellt. Ergänzende Verfahren wie Bewegungs- und Trainingstherapie, Massage, Elektro- und Thermotherapie sowie der gezielte Einsatz von Bandagen und Orthesen erweitern das therapeutische Spektrum.Abgerundet wird das Werk durch alltagsnahe Anwendungen, vom bewussten Barfußgehen bis zur sinnvollen Nutzung moderner (Barfuß-)Schuhe. Ein unverzichtbares Standardwerk für Therapeut:innen, Ärzt:innen und alle, die den Fuß neu verstehen und nachhaltig stärken möchten.

**Artikelnummer:** 9783662738719
**Medium:** Buch
**ISBN:** 978-3-662-73871-9
**Verlag:** Springer
**Erscheinungstermin:** 01.12.2026
**Sprache(n):** Deutsch
**Auflage:** Erscheinungsjahr 2026
**Produktform:** Kartoniert
**Format (B x H):** 155 x 235 mm



**Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG**
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)