

PRESEMITTEILUNG

Wer gut geht, dem geht's gut

Ganzheitliche Fußvorsorge: dauerhaft die Füße stärken / Reset für Füße und Körper: Aktiv-Einlagen und Bowen Technik

Nürnberg, 8. Mai 2024. Die Füße tragen unseren Körper das ganze Leben lang, wenn es gut geht, umgerechnet dreimal um den Globus. Da ist es doch angemessen, wenn wir ihnen die nötige Aufmerksamkeit und Pflege geben. Leider ist das oft nicht der Fall, obwohl viele Beschwerden von Ischias bis Knieschmerzen auf Fehlstellungen oder die schwache Muskulatur der Füße zurückzuführen sind.

„Die Fußvorsorge sollte den gleichen Stellenwert besitzen wie die Zahnprophylaxe“, fordert deshalb der Physiotherapeut Ralf Kraft. Bisher versuche man meist, Abweichungen von der normalen Fußform mithilfe von klassischen Einlagen zu therapieren. Mit seinen Aktiv-Einlagen hat Kraft eine Alternative entwickelt. Deren Federeffekt bringt den Fuß in eine natürliche Schwingung und sorgt für Aktivität und Kräftigung in der Fußmuskulatur. Beides bewirkt eine Korrektur der Fehlstellung.

„Das ist wie ein Reset für die Füße“, erklärt Eva Spiegelsberger, eine von mehr als 250 Fuß-Coaches, die mit den „Step Flex“ Aktiv-Einlagen arbeiten. Die Heilpraktikerin aus dem hessischen Dieburg verwendet den Begriff Reset auch gerne, um die Wirkungsweise der Bowen Technik (kurz: Bowtech) zu beschreiben, die sie in ihrer Praxis anwendet. Mit gezielten sanften Griffen über Muskeln und Faszien aktiviert sie die Selbstheilungskräfte und bringt „den Körper dazu, sich selbst wieder neu auszurichten.“

Im Rahmen der Mitgliederversammlung des Anwendervereins BOWTECH Deutschland e.V. hält Ralf Kraft einen Vortrag zum Thema „Die Füße neu denken“. Und für alle, die sich für das Thema Fußgesundheit interessieren: am 26. Juni ist der Tag des Fußes.

Informationen und Literatur:

- Internetseite Aktiv-Einlagen: www.aktiv-einlagen.de/
- Internetseite Bowtech: www.bowtech.de
- Podcast Ralf Kraft: Mit Herz und Fuß www.aktiv-einlagen.de/podcast
- Buch: Ingomar W. Schwelz. Leicht und schmerzfrei gehen, Info und Bestellung: schmerzfrei-buch.gr8.com/
- Buch: Manfred Zainzinger, Sabine Knoll: „Die Original BOWTECH-Methode“, Südwest Verlag Stuttgart (bestellbar unter: www.bowen-academy-shop.com)

Der Verein Bowtech Deutschland e.V.

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 500 Mitglieder, die meisten davon sind als ausgebildete Bowtech-Practitioner im Internet zu finden unter: www.Bowtech.de.

Kontakt

Bowtech Deutschland e. V.

Ralf Lösch,
1. Vorsitzender
Stuttgarter Straße 13,
90449 Nürnberg Telefon: 0171-22 32 277
E-Mail: Vorstand@Bowtech-verein.de
Internet: www.bowtech.de
[LinkedIn XING](#)

Step Forward GmbH

Ralf Kraft (Geschäftsführer)
Sundgauallee 35
79114 Freiburg
Tel.: +49 (0) 761 51220088
E-Mail: info@sf-de.de
Internet: www.aktiv-einlagen.de

Pressekontakt

Bodo Woltiri
Fachjournalist für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
mobil: 0157 79 08 57 69
E-Mail: zeitung@bowtech-verein.de