



# Step Forward...



*... stellt den Fuß natürlich auf und gibt bei jedem Schritt einen aktiven Impuls für den gesamten Körper. Der Bewegungsapparat arbeitet, aufbauend vom Fuß, wie es die Natur vorgesehen hat. Korrigieren Sie Ihre Fußfehlstellungen- Ihr gesamter Körper profitiert davon. Das „Fitness-Studio für die Füße“ ist ein aktives Fußkonzept mit dem Sie den gesamten Organismus positiv beeinflussen.*

Fersensporn, Schwielen, Hallux valgus, Beinkrämpfe und schmerzende Hühneraugen und Rückenbeschwerden sind oft nur die Symptome für ein viel Größeres Problem. Harte Oberflächen, glatte unsachgemäße Schuhe, Alter und Schwerkraft sind die wichtigsten Faktoren, die zu strukturellen Störungen des Bewegungsapparates führen. Aus Sicht der Evolution ist unser Fuß nicht dafür gemacht, auf harten Untergründen zu stehen und zu gehen. Weiche Böden wie Sand und Gras sind die perfekte Voraussetzung für unser anatomisches Fundament. Hinzu kommt: Nur wenige Schuhformen fördern die Fußaktivität oder unterstützen wirklich die Anatomie des Fußes. Vielmehr sind die meisten Schuhe zu bequem und polstern. Daraus resultiert schwache Fußmuskulatur, wodurch die Statik des Fußes und der angrenzenden Gelenke verloren geht. Dr. George Alzner war einer der ersten, der feststellte, dass die meisten maßgefertigten Schuheinlagen nicht zufriedenstellend funktionieren. Bereits in den 60er und frühen 70er Jahren entwickelte er in den USA daher ein neues Konzept, das der Schlüssel zur Effektivität von Step Forwards ist. Was durch Dr. G. A. in Seattle begonnen hat, ist mittlerweile international bei Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern Osteopathen etc. weit verbreitet. In Deutschland überzeugt „das Fitness-Studio für die Füße“ nicht nur in medizinisch therapeutischen Fachkreisen, sondern hat seit 2013 inzwischen auch unzählige Kunden, mit einer Erfolgsrate von über 95%, von ihren Problemen am Bewegungsapparat befreit. Die Einlagen sind aus flexiblem Material hergestellt, das weder Hitze erzeugt noch aufnimmt. Der Fuß schwitzt nicht und es entsteht keinerlei Geruchsbildung. Der Fuß wird sich dieser vorgegebenen Form annehmen und sich umformen, dies ermöglicht so zu arbeiten wie es die Natur vorgesehen hat. Ein weiterer Clou: Step Forward Einlagen federn, wenn man läuft, als ob man barfuß auf

Sand, Gras oder einer Wiese gehen würde. Die erzielten physiologischen Veränderungen tragen maßgeblich zur Linderung selbst länger bestehenden Beschwerden an Füßen und Rücken bei. Step Forward Einlagen werden in der Größe des Fußgewölbes (Knochenstruktur) korrekt angepasst und werden daher nur von Ärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Heilpraktikern und Osteopathen angeboten. Step Forward Einlagen können problemlos in einem weiten Umfang Schuhen, inklusive Sandalen mit oder ohne Fersenriemen, getragen werden. Eine Anwenderin berichtet:

*Seit Jahren litt ich unter Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Trotz angepasster Schuheinlagen waren die Schmerzen so unerträglich, dass mein Orthopäde mir sogar zur Operation riet. Zufällig bin ich auf die Step Forward Einlagen aufmerksam geworden. Diese trage ich bereits seit über 6 Wochen und meine Rückenbeschwerden sind weg!*



Mehr Info: [step-forward-germany.de](http://step-forward-germany.de)

# Welcher Typ sind Sie?

## hohes Fußgewölbe (Pes Cavus)



Hohe Fußgewölbe werden durch allzu angespannte Muskeln in den Füßen hervorgerufen. Wenn Sie Step Forward Einlagen tragen, werden sich Ihre Muskeln entspannen. Mit der Zeit wird sich das Fußgewölbe ein wenig abflachen und zu einem idealen Fußgewölbe werden.

## ideales Fußgewölbe



Ideale Fußgewölbe verteilen das Gewicht gleichmäßig über den gesamten Fuß. Sie leiden weniger unter starkem Pronieren und Supinieren. Die Form von Step Forward Einlagen entspricht der idealen Fußform und Ihre Füße werden sich dieser Form anpassen.

## Plattfuß (Pes Planus)



Plattfüße entstehen durch schwache Muskeln in den Füßen. Wenn Sie Step Forward Einlagen tragen, werden Ihre Muskeln gestärkt. Das Fußgewölbe wird aufgebaut und sich nach einer gewissen Zeit zu einem idealen Fußgewölbe entwickeln.

# Testen Sie jetzt! Das Fitness-Studio für Ihre Füße

- Sie finden Step Forward auf vielen Messen und Ausstellungen. Probieren Sie unsere Einlagen ohne Kaufverpflichtung.
- Besuchen Sie einen unserer persönlichen Berater. Dieser gibt Ihnen weitere Informationen, nimmt Ihre Fußabdrücke und bestellt auf Wunsch Ihr Paar direkt.
- Wenn Sie ein Paar erwerben möchten und dies nicht auf einer Messe oder bei einem Berater tun können, rufen Sie das Step Forward Büro an.
- Sie können Ihre Größe auch selbst zuhause bestimmen, mit unserem Abdruckset per Post.



**Anmerkung:** Symptome können auf einem weiten Umfang an Gründen beruhen. Nur ein qualifizierter medizinischer Fachmann kann ihren Zustand diagnostizieren. Diese Broschüre erklärt wie Step Forward Einlagen in vielen Situationen hilfreich sein können, aber sollte nicht als ein medizinischer Ratschlag verstanden werden.



**Step Forward-Für Gesundheit**  
**Sundgaullee 35**  
**79114 Freiburg**

info@step-forward-germany.de

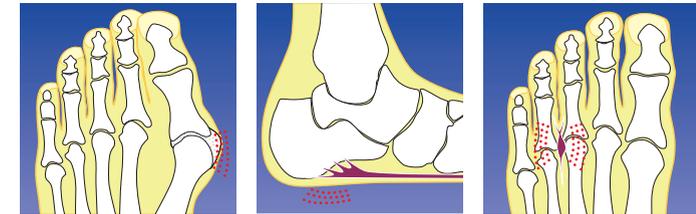
www.step-forward-germany.de

Tel. 0800 3304 7440 (kostenlos)

Tel. 0761/51220088



# Das Fitness-Studio für die Füße



## Hilft Deinem Fuß sich selbst zu helfen!



Die  
federnde  
Fuß-  
Korrektur



Seit 1974 in den USA hergestellt

Verwendet von Ärzten,  
Therapeuten, Osteopathen und  
anderen Heilberufen weltweit.

Testen Sie jetzt kostenlos bei uns!



**Viele Einlagen werden hergestellt, um sich dem problematischen und unausgeglichenen Fuß anzupassen. Step Forward Einlagen haben die Form eines idealen Fußes. Ihr Fuß wird sich dieser Form anpassen.**

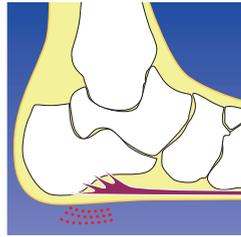
Überlastungen, ungeeignetes Schuhwerk sowie schwache Fußmuskulatur führen zu Fußfehlstellungen. Die Step Forward Einlage korrigiert den Fuß wieder in die perfekte anatomische Form und baut das Fußgewölbe auf. Davon profitiert die gesamte Körperstatik. Hunderttausend Kunden auf der ganzen Welt tragen Step Forward Einlagen. Sie werden von Ärzten, Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Sporttrainern und anderen Therapeuten vertrieben.

### Step Forward Einlagen werden:

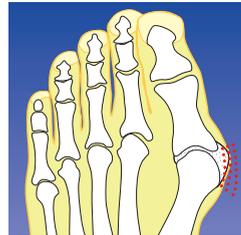
- die Fußknochen sofort ausrichten und unterstützen
- die Fußmuskeln trainieren und stärken.
- Probleme aufgrund fehlgestellter Füße beheben

### Testen Sie unsere Einlagen. Sie und Ihre Füße werden sich besser fühlen!

- unterstützt alle Fußgewölbe
- kräftigt die Fußmuskulatur
- richtet die gesamte Körperstatik aus
- 10 Jahre Produktgarantie
- drei Monate Zufriedenheitsgarantie
- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- nur ein Paar Schuhe notwendig
- passt in 90% aller Schuhe
- fördert die Durchblutung des Fußes
- gut bei Diabetes
- sehr hygienisch, da abwaschbar
- hypoallergen (kein Latex, kein Silikon)

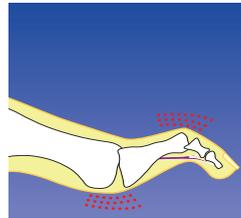


**Fersenschmerzen:** Durch den Verlust der Statik des Fußes kommt es zur erhöhten Fersenbelastung. Die Folgen davon können eine Plantarfasciitis oder ein Fersensporn sein. Unsere Einlagen beheben die Ursache dieses Zustandes, indem sie die Ferse entlasten und den Muskel bzw. die Faszie stärken.

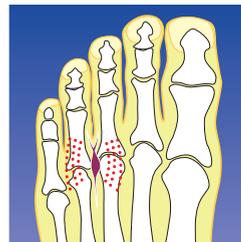


**Hallux:** Die Großzehen drücken oder überkreuzen die zweiten Zehen. Kalzium bildet sich am Gelenk und formt einen Ball. Ein gerader, beweglicher Zeh ist wichtig für die Balance und das Gehen. Durch die Benutzung der Step Forward Einlage und gleichzeitige Zehenübungen, haben viele Kunden Linderung und Korrektur der Fehlstellung erfahren. Operationen

können verhindert werden.



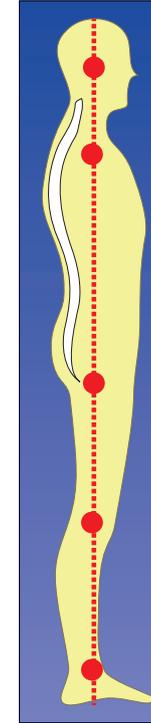
**Hammerzehen:** Durch ein schwaches vorderes Fußgewölbe verkürzen sich die Sehnen. Die Zehen krallen sich zusammen. Betroffen sind vor allem der zweite, dritte und vierte Zeh. Die Step Forward Einlage baut das vordere Fußgewölbe auf. Eine zusätzliche Übung korrigiert und lindert die Beschwerden.



**Morton Neuralgie (Metatarsalgie):** Ein Gefühl von Brennen, Taubheit oder Schmerz im vorderen Fuß, welches häufig zwischen dem dritten und vierten Zeh beginnt. Es entsteht, wenn der Nerv zwischen zwei Köpfen der Mittelfußknochen gequetscht oder verletzt wird, in Folge eines schwachen vorderen Fußgewölbes oder engen Schuhen. Die

Step Forward Einlage baut das Gewölbe wieder auf, entlastet den Nerv, lindert oder eliminiert die Beschwerden.

**Schwielen und Hühneraugen:** Schwielen (unter dem Ballen des Fußes oder der Ferse) sind das Resultat von zu starkem Druck. Durch die Step Forward Einlage können sie den Vorfuß entlasten und die Bildung der Druckstellen vermeiden.



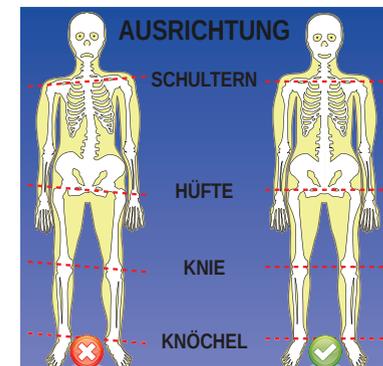
**Knöchel und Knie:** Wenn der Fuß proniert (nach innen kippt) oder supiniert (nach außen rollt) leiden ihre Knöchel und Knie, unter starker Abnutzung und Verschleiß. Die richtige Unterstützung des mittleren und lateralen Fußgewölbes kann diese Gelenke direkt unterstützen. Die Step Forward Einlage stellt alle Fußgewölbe auf und vermeidet eine Überlastung der Gelenke und Schmerzen.

**Lendenschmerzen:** Lendenschmerzen sind sehr verbreitet und meist ein direktes Resultat von falscher Haltung. Falsche Haltung entsteht vielfach durch ein zu schwaches Fußgewölbe. Durch das Tragen der Step Forward Einlage merken Sie sofort, wie sich Ihre Haltung verbessert und Sie fühlen die Entlastung im Rücken.

**Ischias:** Wenn der Ischias Nerv eingeklemmt ist, entsteht meist ein austrahlender Schmerz bis in die Füße. Die Ursache hängt oft mit der Fußstatik zusammen. Zu starke Pronation steht damit in Zusammenhang.

**Beinlängendifferenz:** Das Becken neigt sich oder rotiert. Beispiele sind sichtbare Unterschiede in den Beinlängen, Skoliose oder Schmerzen im unteren Rücken, Hüfte oder Oberschenkel. Viele Therapeuten haben von guten Resultaten bezüglich der Korrektur dieser Probleme berichtet, einfach indem sie Step Forward Einlagen benutzt haben.

**Andere Umstände:** Im Laufe der Jahre (seit 1974) haben wir viele Testberichte von Kunden und Ärzten (weltweit) über den Einsatz der Step Forward Einlage bei verschiedenen Symptomen erhalten. Ist Ihre Symptomatik hier nicht dabei - fragen Sie uns!



# ABSTRACT

## *Eine Untersuchung zur ökonomischen Effizienz und Wirkungsweise von Step Forward-Schuheinlagen*

Von: Nina Kock, Physiotherapeutin      Dozentin: Janine Stangl      Date: 14.02.2014  
Fachbereich Gesundheit und Soziales, Hochschule Fresenius, University of Applied Sciences,  
Gesundheit und Management für Gesundheitsberufe (B. Sc.)

**Zielsetzung:** In einer quantitativen Studie soll untersucht werden, ob Step Forward-Einlagen die Fußstatik (das Fundament) eines Probanden ins Lot bringen können. Des Weiteren werden die Kosten von Einlagen, die von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen werden, zusammengefasst und mit dem Step Forward Konzept verglichen.

**Theoretischer Hintergrund:** Physiologische Haltung resultiert auch aus der Fußstellung. Es gibt mannigfaltige Methoden die Haltung des Körpers ins Lot zu bringen. Im Bereich Einlagenversorgung besteht eine große Vielfalt an verschiedenen Formen und Modellen. Die Evidenzlage dabei ist sehr dünn. Könnte man ein Gerät finden, welches aktiv den Körper in seiner Haltung unterstützt, wäre ein effektives und effizientes Hilfsmittel gefunden, um einen Haltungsausgleich zu erreichen.

**Methodisches Vorgehen:** Es handelt sich bei dieser Projektarbeit um eine quantitative Studie. Im Rahmen einer Untersuchung wird die Wirkungsweise von Step-Forward-Einlagen im Stand getestet. Es wird abgeleitet, ob funktionelle Beinlängendifferenzen durch das Tragen der Einlagen ausgeglichen werden können.

Die Wirkung der Einlagen wird anhand von 11 Probanden mit und 11 ohne funktionelle Beinlängendifferenzen gemessen. Zur Messung der funktionellen Beinlänge wird ein valides Testverfahren aus der Physiotherapie eingesetzt. Dafür wird die funktionelle Beinlängenmessung im Stand gewählt. Um ein objektives Verfahren zu garantieren wird das Testverfahren „verblindet“. Eine staatlich anerkannte führt die Untersuchungen durch.

**Ergebnisse:** Bei drei von elf Probanden kam es zu einem vollständigen Ausgleich der funktionellen Beinlängendifferenzen durch das Tragen der Step Forward Einlagen. Bei sieben Probanden kam es zu einer Annäherung und bei einem zu einer Verschlechterung von 0,4 cm. Ein Mittelwert von 0,77 cm wurde errechnet. Dieser besagt, dass es bei den Probanden mit funktionellen Beinlängendifferenzen zu einer durchschnittlichen Annäherung von 0,77 cm der Beinlängen kam. Bei den elf Probanden, bei denen keine funktionellen Beinlängendifferenzen festgestellt wurden, blieben die Beinlängen auch während des Messens mit den Step Forward-Einlagen gleich lang. Des Weiteren wurde ermittelt, dass Step Forward-Einlagen im Vergleich zu anderen Einlagen, bei denen die gesetzliche Krankenkasse die Festbeträge übernimmt, im unteren Preissegment anzusiedeln sind.

**Schlussfolgerung:** Diese Untersuchung gibt Hinweise darauf, dass mit dem Step Forward Konzept funktionelle Beinlängendifferenzen ausgeglichen werden können. In einer größer angelegten Untersuchung könnten die erreichten Ergebnisse bekräftigt werden. Des Weiteren wurde ermittelt, dass Step Forward-Einlagen im Vergleich zu anderen Einlagen, bei denen die GKVen die Festbeträge übernehmen, im unteren Preissegment anzusiedeln sind. Dies könnte ein Aspekt für GKVen zur Kostenübernahme darstellen. In weiteren Untersuchungen wären folgenden Punkte relevant:

- Größere Probandenzahl, um die statistische Signifikanz zu erhöhen
- Langzeitmessungen, um zu eruieren ob sich die Beinlängendifferenz nach längerem Tragen weiter angleicht
- Weitere Krankheitsbilder im Zusammenhang mit dem Step Forward Konzept
- Wirkungsweise der Fußkorrektoren in dynamischen Abläufen

# Veränderung des Hallux Valgus- Winkels über 11 Monate

