



# Der Ganzkörperschuh



## Das Konzept

### Vorüberlegung zum TERRA-Schuh

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist der Minus-Absatz des Terra-Schuhs die Voraussetzung für die einzige „wahre“ Stellung des Fußes im Schuh und somit für den ganzen Körper.

Beim Barfußlaufen auf weichem Boden sinkt die Ferse tiefer ein als der Vorfuß. Aus dieser Grundstellung heraus hat sich unser Körperbau über zwei Millionen Jahre lang entwickelt.

Der Terra-Schuh mit Minus-Absatz und Ferseineinunterstützung gibt dem Körper seine aufrechte Haltung zurück. Die Körperachse wird wieder in die Mitte des Körpers gebracht, die Gelenke, Bänder und Muskeln entlastet.



### TERRA – der Schuh, der dem Körper Freiheit gibt

Die Schultern und Arme sind gelöst, die Kopfhaltung ist freier und aufrechter.

Die Bauch- und Brustatmung wird vertieft.

Die Wirbelsäule und das Becken stehen aufrecht und sind entspannt, alle inneren Organe werden somit besser durchblutet.

Die Beinmuskulatur wird aktiviert, dadurch besser durchblutet; der venöse Rückstrom wird gefördert.

Das Kniegelenk steht in seiner ursprünglichen Stellung.

Das Fußgelenk und vor allem der Vorfuß werden entlastet, die Zehen können sich frei bewegen und entwickeln.

Durch die Entspannung des ganzen Körpers, die bessere Durchblutung und die vertiefte Atmung steigt die Dynamik und die Lebenskraft.

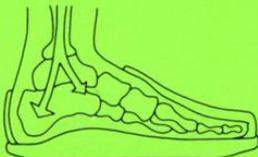
## Das Produkt

### Erfahrungen mit dem TERRA-Schuh für die Gesundheit

Seit über 15 Jahren haben wir Erfahrungen mit dem Terra-Schuh gesammelt und ausgewertet.

Dabei haben sich erstaunliche und teilweise überraschende, positive Einwirkungen im gesamten Körper gezeigt. Besonders die Entlastung im Fuß- und Wirbelsäulenbereich führen oft zur Linderung oder Auflösung von Beschwerden, die zunächst gar nicht in diesem Zusammenhang gesehen werden.

Die Idee und die sorgfältige handwerkliche Ausführung haben dazu geführt, daß der Terra-Schuh von vielen Ärzten, Heilpraktikern und Krankengymnasten selbst getragen und weiter empfohlen wird.



### Das Besondere des TERRA-Schuhs

Der Terra-Schuh hat den gleichen Laufwinkel bei allen Schuhgrößen.

Ferse und Vordersohle sind abgerundet, und in Verbindung mit dem leichten, hochelastischen Sohlenmaterial kommt es zu einem abrollenden, elastischen Gang, der dem Barfußlaufen auf weichem Boden entspricht.

Die Ferseineinunterstützung trägt das Hauptgewicht des Körpers und entlastet Fußgelenk und Vorfuß.

Eine Wölbung in der Sohle bewirkt durch leichten Druck hinter dem vorderen Quergewölbe eine Streckung und Entspannung der Zehen.

Das Oberleder besteht aus hochwertigem, atmungsaktivem Rindleder. Die Brandsohle gewährleistet einen guten Feuchtigkeitsausgleich. Das hochelastische Sohlenmaterial ist zugleich sehr widerstandsfähig. Terra-Schuhe gibt es für Damen, Herren und Kinder in den Schuhgrößen 26 bis 48.

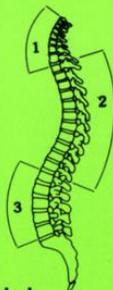
## Die Wirkung

### TERRA – Ein Schuh entlastet die Wirbelsäule

Die normale Krümmung der Wirbelsäule verläuft so, daß alle Zwischenwirbelscheiben und Wirbelkörperkanten gleichmäßig belastet werden. Nervenbahnen und Durchblutung sind dadurch frei.

Durch das Tragen von hohen und harten Absätzen entsteht eine Belastung und Einengung der hinteren Zwischenwirbelräume im Lendenbereich (3) und im oberen Brustwirbelsäulenbereich (1). Durch die ständige Überlastung und Reizung entsteht vorzeitiger Verschleiß der Zwischenwirbelscheiben sowie die Bildung von Knochenumbau an den Wirbelkörperkanten.

Viele Beschwerden im Bereich des Schultergürtels, des Kopfes, sowie der Lendenwirbelsäule und der Beine sind die Folgen falscher Wirbelsäulenstatik, bedingt durch unnatürliches Gehen und Stehen.



### TERRA-Schuh. Für den ganzen Körper

Das Gehen in Terra-Schuhen bewirkt eine Vergrößerung der hinteren Wirbelkörperkantenabstände in den Bereichen, wo die meisten Schmerzen ihre Ursache haben.

Es kommt zu einer Entlastung der Zwischenwirbelscheiben und des Bindegewebes, die zu einer besseren Durchblutung und zur Entlastung der Nervenbahnen führt.

Während das Tragen hoher und harter Absätze zu hinteren Zwischenwirbelkompressionen in den Bereichen 1 und 3 und zu vorderen Kompressionen im Bereich 2 führt, werden durch das Tragen von Terra-Schuhen diese Kompressionen mit allen Begleit- und Folgeumständen aufgehoben.



## Die Quelle

TERRA-Gesundheitsschuh und Naturkleidung GmbH,  
Schildsheider Str. 136, 4006 Erkrath 2, Tel. 02104 / 41700

5100 Aachen, Büchel 23, 4000 Düsseldorf, Adersstr. 4 und Grabenstr. 10, 5000 Köln, Eigelstein 36,  
4190 Kleve, Spoy-Ufer 1, 5600 Wuppertal, Friedrich-Ebert-Str. 72



Etwa 60000 Bücher  
erscheinen  
Jahr für Jahr  
in der  
Bundesrepublik

40000 in England  
30000 in Frankreich  
90000 in USA

Diese Vielfalt  
ist unsere Welt

Wir besorgen  
Bücher  
und Zeitschriften  
von überall her

Besonders  
die Literatur  
für die Schulen  
und Hochschulen  
unserer Stadt

In unseren Räumen stehen mehr als 250000 Bücher für  
Sie bereit.



**STERN-VERLAG**  
JANSSEN & CO

Buchhandlung Antiquariat  
4 Düsseldorf Friedrichstr.24-26 T373033

Kunden-Parkhalle Talstr.21

Universitätsbuchhandlung

Nähe Mensa T346161