

So helfen Sie sich selbst

Schmerzen beim Laufen müssen nicht sein. Wie bei vielen Erkrankungen lautet auch hier das Zauberwort **Vorbeugung**. Und selbst wenn sich erste Beschwerden melden, kann man noch etwas dagegen tun



1 Massage der Fußsohle

Mit einer Hand den Vorderfuß greifen, mit der anderen in Längs- und Querrichtung die Sohle massieren (3-5 Minuten pro Seite).



2 Stärkung der Beinmuskulatur

Mit den Zehenspitzen auf den Rand eines Steppers oder einer Stufe stellen, die Fersen senken und wieder heben (10 bis 15 Mal).



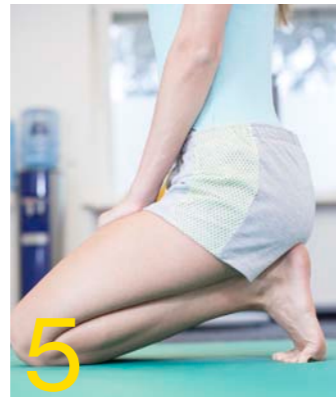
3 Training für die Balance

Auf ein Bein stellen, das Knie des Standbeins leicht beugen, der Blick geht geradeaus, Bauch leicht anspannen (20 Sekunden halten). So verbessert sich das Gleichgewicht.



4 Mobilisierung

Mit einer Hand die Ferse, mit der anderen den Vorderfuß umfassen. Diesen Richtung Boden bewegen (15 bis 20 Mal pro Seite).



5 Dehnung der Zehen

Mit aufgestellten Zehen hinknien, Gesäß Richtung Fersen führen, bis eine Dehnung in Zehen oder Sohle spürbar ist (20 Sekunden halten).

Wie ein spitzes Steinchen im Schuh – so fühlt es sich an, wenn ein Fersensporn sich zum ersten Mal meldet. Da man ihn so schnell nicht wieder los wird, sollte man möglichst alles daran setzen, dass sich der Knochenauswuchs an der Ferse gar nicht erst entwickelt – oder sofort gegensteuern. Hier die wichtigsten Tipps.

Entlastung. Wer viel stehen oder gehen muss, strapaziert seine Füße mehr als Menschen, die viel sitzen. Für sie ist deshalb Entlastung besonders wichtig. Damit sollte man so früh wie möglich beginnen. Die wichtigste Maßnahme ist die Wahl der richtigen Schuhe: Problematisch sind hier ausnahmsweise nicht High-Heels, sondern eher harte, ungepolsterte Modelle wie ganz flache Ballerinas, Sandaletten oder Flip-flops. Den Füßen gut tun stattdessen Schuhe aus weichen Materialien mit einem kleinen Absatz. Orthopäden empfehlen zudem, die Schuhe öfter am Tag zu wechseln, das beugt einseitigen Belastungen vor. Die Zehen brauchen nach vorne etwa einen Zentimeter Platz. Menschen mit Knick-, Senk- oder Spreizfuß sollten maßgeschneiderte Einlagen tragen. Sie nehmen den Druck von der Ferse. Zum Entlasten gehört übrigens auch, abends die Füße hoch zu legen.

Gewicht. Die Füße spüren jedes Kilo zu viel. Deshalb ist bei Übergewichtigen Abnehmen wichtig. Hinzu kommt, dass die Sehnenplatte unter dem Fuß im Laufe der Jahre immer mehr aushalten muss. Denn das Fettpolster, das als natürlicher Dämpfer unter der Ferse sitzt, wird kleiner.

Dehnung. Das A und O bei der Vorbeugung und Behandlung eines bereits vorhandenen Fersensorns sind darüberhinaus Dehnübungen (s. links). Sie sorgen für Entspannung der Sehnenplatte, kräftigen Fußmuskeln und -gewölbe. So werden Fehlbelastungen vermieden.

Marschieren Sie dem Fersensporn davon

Fast jeder Zehnte hat Probleme mit einem **Knochenauswuchs** am Fuß. Wie ein Fersensporn entsteht und was dagegen hilft, lesen Sie auf dieser und den folgenden Seiten



Der Fuß, ein wichtiger Stoßdämpfer

- Aufgabe der Achillessehne (1) ist es, die Kraft des Wadenmuskels auf den Fuß zu übertragen.
- Wo die Achillessehne am Fersenbein ansetzt, kann es zu einem oberen Fersensporn (2) kommen.
- Der untere Fersensporn (3) entwickelt sich an der Innenseite des Fersenbeinknochens.
- Die Sehnenplatte (4) hält das Längsgewölbe des Fußes beim Stehen und Gehen aufrecht.

Wussten Sie schon, dass...?

... jeder Mensch im Laufe seines Lebens 50 Millionen Schritte macht? Er läuft ca. 40 000 km, also einmal um den Erdball

Wenn schon morgens beim Aufstehen Schmerzen durch die Fußsohlen ziehen, lautet die Diagnose oftmals: Fersensporn. Der knöcherne Stachel kann bis zu 15 mm groß werden und bei jedem Schritt höllisch weh tun. **Auslöser.** Dabei ist der Knochenauswuchs gar nicht der Auslöser der Beschwerden. Vielmehr sammelt sich Entzündungsflüssigkeit im Bindegewebe der Sehnenplatte an, die sich die ganze Sohle entlang zieht. Diese Schwellung drückt beim Auftreten. Ursache ist eine chronische Überlastung im Bereich des Sehnenansatzes an der Ferse. Es kommt in der Sehnenplatte zu kleinen Rissen, die der Körper zu

heilen versucht, indem er knochenaufbauende Zellen dorthin schickt. Es kommt zur Neubildung von Knochen – ein Fersensporn wächst.

Unterschied. Mediziner unterscheiden zwei Arten: den oberen Fersensporn im Bereich



Knochenauswüchse können überall am Körper entstehen. Am bekanntesten ist der Fersensporn

der Achillessehne und den unteren direkt unter der Ferse. Etwa jeder zehnte ist hierzulande von einer dieser beiden Formen betroffen. Meistens macht sich der Knochenauswuchs zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr bemerkbar.

Risiko. Menschen mit Fehlstellungen wie Knick-, Senk- oder Spreizfuß haben ein höheres Risiko für Fersensporn. Weitere Faktoren, die einen Knochenauswuchs begünstigen, sind intensiver Sport vor allem auf harten Böden und Stoffwechselerkrankungen wie Gicht.

Schonung. Wie man dem Fersensporn davon marschieren kann, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

So werden Patienten herkömmlich behandelt

Wer unter einem Fersensporn leidet, muss manchmal mehrere **Methoden** ausprobieren

Patienten mit Fersensporn probieren oft eine Reihe verschiedener Methoden aus, um die Schmerzen endlich los zu werden. Hier ein Überblick.

Einlagen. Der Orthopäde kann Einlagen mit Schaumgummiunterfütterung im Druckbereich verordnen, die für jeden Patienten maßgefertigt werden. Sie entlasten die Sehnenplatte, die Ferse und Ballen miteinander verbindet und stützen das Längsgewölbe des Fußes. Das lindert den Schmerz.

Tapes. Physiotherapeut und Fußtherapeut Frank Schmelcher aus Karlsruhe hilft manchen Patienten mit Tapes, bunten Pflasterstreifen. „Dadurch kommt es zur Entlastung der Sehnenplatte. Wenn man das Tape über den Fuß hinaus bis zum Ende der Wadenmuskulatur verlängert, wird auch die Achillessehne entlastet.“

Traditionelle Chinesische Medizin. Das Setzen von Akupunkturnadeln kann schmerzhaft sein, insbesondere wenn in die Fußsohle gestochen wird. Hier sitzen nämlich einige der Punkte, die bei Fersensporn mit den Nadeln stimuliert werden.

Röntgen. Eine niedrig dosierte Strahlenbehandlung hat entzündungshemmende und dadurch auch schmerzlindernde Wirkung. Sie wird zwei Mal wöchentlich insgesamt sechs Wochen lang ca. eine Minute durchgeführt.

Stoßwellen. Bei dieser Therapie werden mittel- bis hochenergetische Ultraschallwellen direkt auf den Fersensporn gelenkt. Durch die Stoßwellen kann der Knochenauswuchs in kleine Teile zerfallen. Die Behandlung kostet insgesamt mehrere hundert Euro und wird nicht von den Kassen gezahlt.

Injektionen. Manche Ärzte spritzen ihren Patienten Kortison. Doch die Injektion ist äußerst schmerzhaft. Experten empfehlen sie deshalb nur, wenn eine Operation nichts gebracht hat.

Eingriff. Bei der Operation wird eine Kerbe in die Sehnenplatte geschnitten. Dadurch kommt es zu einer Entspannung. Auch der Fersensporn kann dabei abgetragen werden. Der Eingriff kommt aber nur infrage, wenn trotz anderer Behandlungen die Beschwerden nicht weg sind.



Physiotherapeut Frank Schmelcher klebt Tapes unter die Füße einer Patientin. Die Klebestreifen sollen u.a. das Bindegewebe entlasten

Heilen mit der Kraft des Vulkans

Wenn viele Methoden und Medikamente nicht den gewünschten Erfolg bringen, kann häufig die **Homöopathie** Linderung bringen. Das gilt auch für den Fersensporn. Ein spezielles Mittel aus Lava hat sich seit Jahrzehnten bewährt

Wenn es irgendwo im Körper weh tut und eine Entzündung sich breit macht, verschreibt der Schulmediziner das entsprechende Medikament, das Beschwerden bzw. Ursachen bekämpft. Die Methode, die der Arzt Samuel Hahnemann (1755 bis 1843) entwickelt hat, die Homöopathie, verfährt nach einem grundsätzlich anderen Prinzip. Es lautet: Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt. Das bedeutet: Eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorruft, kann ähnliche Beschwerden bei einem kranken heilen.

Therapie. Ziel der Homöopathie ist es, einen aus dem Gleichgewicht geratenen, also kranken Organismus wieder ins Gleichgewicht zurückzubringen. Damit gehört sie zu den sogenannten Regulationstherapien. Dr. Markus Wiesenauer, All-

gemeinmediziner und Homöopathie-Experte aus Kernen: „Sie macht die Selbstheilungskräfte des Körpers stark.“

Mittel. Davon können auch Patienten mit Fersensporn profitieren. Ihnen hilft ein Mittel, das aus der Lava am Fuße des Hekla, einer der aktivsten Vulkane Islands, hergestellt wird – Hekla lava. Die wesentlichen Inhaltsstoffe der Lava sind Silizium, Eisen und Fluorid. Vor allem der hohe Fluorid-Gehalt zeichnet die Hekla-Asche aus.

Hintergrund. Bereits 1869 hatte der Londoner Arzt Dr. J. J. Garth Wilkinson in einem dänischen Bericht gelesen, dass nach einem Ausbruch des Hekla dort grasende Weidetiere vermehrt Knochenauswüchse bekamen. Offenbar waren Asche-Spuren, die die Tiere aufgenommen hatten, der Grund dafür. Dadurch kam er auf die Idee, einige Patienten gemäß der Ähnlichkeitsregel mit Hekla



Das Original von der Deutschen Homöopathie-Union: Hekla lava nimmt man am besten als Tabletten ein

lava als homöopathischem Mittel zu behandeln. Er konnte ihnen tatsächlich helfen – und viele Ärzte nach ihm. Bei der Behandlung eines Fersensorns wird das homöopathische Einzelmittel Hekla lava von Medizinern schon seit über 100 Jahren erfolgreich angewandt. Auch wenn der Mechanismus der Wirkung noch nicht vollständig erforscht ist, weiß man: Es kann dem Körper dabei helfen, den Entzündungsprozess in und um die Sehnenplatte unter dem Fuß in Eigenregie einzudämmen. Die Schmerzen lassen nach, oft bildet sich der Sporn zurück. Außerdem vermuten Experten, dass homöopathische Mittel generell die Kommunikation der Körperzellen wiederherstellen können, was ebenfalls zur Heilung beiträgt. Hekla lava wird

ausschließlich als homöopathisches Arzneimittel eingesetzt. Eine andere medizinische Verwendung ist nicht bekannt.

Verreibung. Wie bei vielen homöopathischen Mitteln aus festen, schwer löslichen Ausgangsstoffen wird auch für die Herstellung von Hekla lava das Ausgangsmaterial, also die Lava, zunächst zerkleinert und mit Milchzucker verrieben. Anschließend wird das Ganze potenziert.

Potenzen. Samuel Hahnemann hatte nämlich herausgefunden: Je häufiger ein Mittel verdünnt und verschüttelt bzw. mit Milchzucker verrieben wird, desto größer ist seine Wirkung. Diesen Prozess nennt man Potenzieren. So entstehen bis heute homöopathische Mittel nach strengen mathematischen Regeln: Die Ur-Tinktur z.B. wird mit einem Wasser-Alkohol-Gemisch verschüttelt – ein Teil Ur-Tinktur auf neun Teile Gemisch. Dies wird mit der Hand wieder zehn Mal verschüttelt und ergibt so die Potenz D1. D bezieht sich auf das lateinische „decem“ – zehn. Verdünnt man nun ein Teil D1 wieder mit neun Teilen Wasser-Alkohol-Gemisch, erhält man die Potenz D2. Analog verfährt man bei Verreibungen mit Milchzucker. Schon Hahnemann war klar, dass hohe Potenzen nicht mehr nach den

Gesetzen der Physik wirken können. Vielmehr gehen Homöopathen davon aus, dass die Ur-Tinktur eine Art Energie auf den Trägerstoff (z.B. das Wasser-Alkohol-Gemisch) überträgt. Wie der Organismus diese abrufen, um sich selbst zu heilen, ist jedoch noch unklar.

Anwendung. „Therapeutisch optimal bei Fersensporn ist eine Dosis von drei Mal täglich einer Tablette Hekla lava D6“, erklärt Dr. Wiesenauer. „Man sollte sie rund zehn Minuten vor den Mahlzeiten langsam im Mund zergehen lassen.“ Je länger der Fersensporn besteht, desto länger dauert auch die Anwendung des homöopathischen Mittels. Es können wenige Wochen, aber auch Monate sein.

Deshalb rät der Homöopath: „Patienten sollten schon bei den ersten Anzeichen mit der Einnahme beginnen.“

Vorteile. Manchmal empfiehlt der Mediziner seinen Patienten auch eine Kur. „Hekla lava nimmt man dann drei Wochen lang ein, macht eine mehrtägige Pause und fährt mit einer rund dreiwöchigen Einnahme fort, insgesamt sechs bis neun Monate lang.“ Der Vorteil: Im Gegensatz zu chemischen hat das homöopathische Mittel keinerlei Nebenwirkungen. „Es hat sich bewährt, in Ferse und Fußsohle zusätzlich Rhus-Rheumagel einzumassieren“, rät Wiesenauer. Mit dieser Kombi konnte er schon vielen Patienten helfen.

Nach Ausbrüchen des Vulkans Hekla entwickelten Weidetiere Knochenauswüchse



Mit 1491 m ist der Hekla der größte Vulkan Islands. Seit 1104 gab es bis zu 30 Ausbrüche, bei denen acht Kubikkilometer Lava gefördert wurden. Daraus entsteht das homöopathische Mittel Hekla lava