



Mit der Kraft  
der Natur.



# Damit Fersensporn keinen Stich mehr macht!

Informationen und Tipps zum  
Thema Fersensporn.

Mit der  
Heilkraft aus  
dem Vulkan  
Hekla!



**Homöopathie**

Original DHU





## Für einen schmerzfreien Auftritt

Wenn beim Auftreten die Ferse schmerzt,  
als ob ein Nagel in der Fußsohle steckt,  
könnte ein Fersensporn die Ursache sein.



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

wenn schon morgens beim Aufstehen Schmerzen im Fersenbereich auftreten, lautet die Diagnose oftmals Fersensporn. Der knöcherne Stachel kann bis zu 15 mm groß werden und bei jedem Schritt höllisch weh tun. Viele meiner Patienten beschreiben den Schmerz so, als würde ein Nagel in der Fußsohle stecken. Sie fragen mich, ob es Möglichkeiten gibt, diesen imaginären Fremdkörper zu entfernen. Zu ihrer Beruhigung kann ich sagen: Ja, die gibt es! Und sie sind oft deutlich sanfter, als sie sich das vorstellen.

Wichtig sind mechanische Übungen, welche die Fußsohle gezielt ansprechen und Schuheinlagen, um den Fuß zu entlasten. Statt z. B. mit Röntgenbestrahlung oder Kortisoninjektionen zu beginnen, empfehle ich die begleitende Behandlung mit einem homöopathischen Mittel.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zum Thema Fersensporn und nützliche Übungen, die Ihnen dabei helfen können, wieder unbeschwert durchs Leben zu gehen.

Werden Sie aktiv – damit Fersensporn keinen Stich mehr macht!

Mit besten Grüßen

*Frank Schmelcher*

Frank Schmelcher  
Physio- und Fußtherapeut

# Wissen, was sticht – wissen, was hilft

## → Wie entsteht Fersensporn?

Das Fußgewölbe ist mit einer Sehnenplatte verspannt, die beim Laufen Aufprallkräfte auffängt. An der Ansatzstelle der Sehne am Fersenbein treten hohe Zugkräfte auf. Sie verursachen häufig winzige Risse, die zum Umbau des weichen Gewebes in eine feste, knöcherne Struktur führen – den Fersensporn. Die Entzündung, die ihn umgibt, verursacht den typischen, stechenden Schmerz.

## → Wer ist betroffen?

Etwa 10 % der Erwachsenen sind im Laufe ihres Lebens von Fersensporn betroffen. Meist sind die Patienten zwischen 50 und 60 Jahre alt. Aber auch junge, insbesondere sportlich aktive Menschen, die richtiges Aufwärmen vernachlässigen, können betroffen sein. Faktoren wie Fußdeformationen (Senk- oder Spreizfuß) oder Übergewicht können ebenfalls zur Entstehung eines Fersensporns beitragen.





Übrigens:  
Zur Entlastung gehört  
auch, die Füße öfter  
mal hochzulegen.

## → Was sorgt für Entlastung?

Für die größte Entlastung der Ferse sorgt die Wahl der richtigen Schuhe. Sie sollten den Zehen nach vorne ungefähr einen Zentimeter Platz lassen. Bewährt haben sich außerdem Schuhe aus weichen Materialien mit einem kleinen Absatz. Wer zu Übergewicht neigt, kann seinen Füßen darüber hinaus durch eine Gewichtsreduktion etwas Last abnehmen.

## → Was beugt Schmerzen vor?

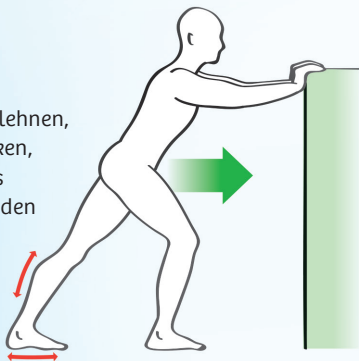
Es hat sich gezeigt, dass gezielte Übungen die Fersensporen-Schmerzen lindern oder gar vorbeugen können. Ziel dieser Übungen ist es, die Fuß- und die Wadenmuskulatur zu dehnen und durch spezielles Training den Fuß auf Beanspruchung vorzubereiten. Überaus hilfreich sind dabei Dehnungs- und Massageübungen wie auf den folgenden Seiten dargestellt.

# Kleine Übungen – große Wirkung

**Unsere Empfehlung:**

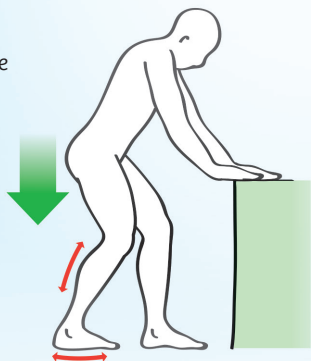
## Wandübung

Mit etwas Abstand gegen eine Wand lehnen, Bein mit schmerzender Ferse so strecken, dass die Ferse den Boden berührt, das andere beugen. Die Position 10 Sekunden halten, danach Übung 20-mal wiederholen.



## Hockübung

Hände an einer Stuhllehne oder Tischkante abstützen, Fuß mit schmerzender Ferse leicht versetzt hinter den anderen stellen und langsam in die Hocke gehen. Ferse dabei mindestens 10 Sekunden auf dem Boden halten und die Übung 20-mal wiederholen.



## Greifübung

Aufrecht auf einen Stuhl setzen, ein kleines Tuch oder Blatt Papier vor sich legen und dieses anschließend mit den Zehen vom Boden greifen und fallen lassen. Die Übung pro Fuß 3-mal wiederholen.



## Fußmassage

Mit leichtem Druck auf eine Faszienrolle oder einen Igelball stellen und den Fuß über die ganze Sohlenfläche hin- und herrollen lassen. Die Übung pro Fuß mindestens 5 Minuten durchführen.



Weitere nützliche  
Tipps finden Sie auf  
[www.dhu-globuli.de](http://www.dhu-globuli.de)



Mit der Kraft  
der Natur.



## Natürlich gute Gesundheit

Wer mit gezielten Übungen mehr Bewegung in sein Leben bringt, hilft dem Körper, sich selbst zu helfen. Genau auf diese Selbstheilungskräfte setzt auch die Homöopathie. Sie ist für immer mehr Menschen ein elementarer Bestandteil eines aktiven Lebensstils und ein wichtiger Begleiter bei bestimmten Beschwerden.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wie Homöopathie auch Sie unterstützen kann, aktiv und gesund durchs Leben zu gehen.

Mehr Informationen finden Sie auch unter [www.dhu-globuli.de](http://www.dhu-globuli.de) oder auf [www.facebook.de/DHUDeutschland](https://www.facebook.de/DHUDeutschland)



**Deutsche Homöopathie-Union**

DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG · Postfach 41 02 40 · 76202 Karlsruhe