



KEIN ÄRGER MIT DEM FERSENSPORN!

Wird ein Fuß ständig überbelastet, entstehen wiederholt Risse in der Sehnenplatte an der Fußsohle. Es kommt zu einer chronischen Entzündung, die bei jedem Auftreten schmerzt. Manchmal bildet sich auch ein richtiger kleiner Dorn aus der Ferse, versucht der Körper doch, wie bei einem Knochenbruch, die Stelle durch Kalkablagerungen zu heilen. Naturmittel haben hier schon oft geholfen und schon viele Schmerztabletten erspart!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ursache für den Fersensporn ist eine lang andauernde Überbelastung des Fußes etwa durch viel Gartenarbeit, einen stehenden Beruf, Übergewicht, unkorrigierter Fehlstellung des Fußes oder Sport. Das Fettkissen unter der Ferse und eine große Sehnenplatte unter der Fußsohle dämpfen normalerweise die Belastungen bei jedem Schritt. Sind Muskeln und Sehnen jedoch nicht geschmeidig genug, etwa, weil man sich nicht genügend aufwärmt vor dem Sport, können Zerrungen, Entzündungen oder sogar kleine Risse der Sehnenbänder entstehen. Der Körper trachtet nun, das beschädigte Sehnenband zu entlasten und lässt die Muskeln der Fußsohle beim Sitzen oder Liegen erschlaffen. Der stechende Schmerz ist wie weggeblasen. Beim Aufstehen ist er aber sofort wieder da. Über Nacht schwillt der Schleimbeutel stark an und verursacht deshalb morgens die meisten Schmerzen.

DIE ENTZÜNDUNG SENKEN

Einerseits muss man der Entzündung entgegenwirken. Das gelingt am besten mit Entzündungshemmern aus der Natur. Davon gibt es viele. Die besten Erfahrungen haben wir im Verein beim Fersensporn aber mit *Krillöl* mit

Astaxanthin gemacht, mit der natürlichen Schwefelverbindung *MSM* oder mit *Weihrauch*. *MSM* ist nahezu unerlässlich, da besonders im Bereich der Schleimbeutelentzündung sehr wirksam. Es sorgt auch für ein Abschwellen des überlasteten Areals.

DIE SEHNE HEILEN

Die Sehne selbst heilt am besten durch *Cissus*, eine Ayurveda-Pflanze, die für ihre knochenheilende Wirkung bekannt ist. Sie kann jedoch nicht nur die strukturbildenden Zellen der Knochen, sondern auch die der Sehnen, Bänder, Gelenke und Knorpel anregen. Die Heilung der Sehnen wird beschleunigt und das sollte schon bei den allerersten Anzeichen eines Fersenspornis genützt werden.

DEN KALKSPORN WIEDER ABBAUEN

Hat man wirklich auch einen richtigen Kalksporn ausgebildet, muss dieser Kalk abgebaut werden. Kalk-

ablagerungen – egal ob an der Ferse, an der Schulter oder anderswo – begegnet man am besten mit *kolloidalem Kalzium* und *Vitamin D* mit *Vitamin K2*. Auch *kolloidales Magnesiumöl* kann hilfreich sein, macht es doch verhärtete Strukturen mit Säureeinlagerungen wieder weicher. Ein gut mit Basen versorgter Körper ist überhaupt weniger anfällig für Entzündungen, die nur im sauren Milieu gedeihen können. Bei Fersensporn also auch an den Säure-Basen-Haushalt denken. Ein nicht zu heißes tägliches Entsäuerungs-Fußbad (auch zweimal täglich – etwa morgens während des Frühstücks und abends zusätzlich) mit wenig Wasser und *Vulkanmineral* kann mitunter Wunder wirken! ✍

FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTEN-NETZWERK FERSENSPORN

Frau 40, beginnt nach der fünften Injektion beim Orthopäden mit der Einnahme von *Krillöl* und der natürlichen Schwefelverbindung *MSM*. Nach vier Tagen ist sie beschwerdefrei. Sie fördert die Heilung ihrer Sehnen zusätzlich mit *Cissus*.

Mann 40, benötigt fünf Schmerztabletten täglich. Im Frühjahr versucht er es mit *MSM*, nimmt sechs Kapseln täglich, dazu nur mehr eine Schmerztablette. Ab September braucht er nur noch zwei Kapseln *MSM* und eine Schmerztablette an den Tagen, an denen er arbeitet (stehender Beruf). Anfang Oktober hat er fast keine Schmerzen mehr.

Mann 55, nimmt drei Kapseln *Krillöl* täglich und vier Kapseln *MSM*. Das lässt die Entzündung nach fünf Tagen spürbar abklingen.