

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Einführung</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Wie kommt es zu Schmerzen</b>                          | <b>11</b> |
| <b>Gesundheit beginnt im Kopf</b>                         | <b>15</b> |
| <b>Die Ferse</b>  | <b>17</b> |
| <b>Untere (plantare) Fersenschmerzen</b>                  | <b>26</b> |
| <b>Fersensporn</b>  | <b>26</b> |
| <b>Entzündung der Plantarfaszie (Fasciitis plantaris)</b> | <b>29</b> |
| <b>Oberen (kraniale) Fersenschmerzen</b>                  | <b>32</b> |
| <b>Achillessehnenbeschwerden (Achilodynie)</b>            | <b>32</b> |
| <b>Schleimbeutelentzündung (Achillobursitis)</b>          | <b>34</b> |
| <b>Haglund-Syndrom (Haglundferse)</b>                     | <b>35</b> |
| <b>Risikofaktoren</b>                                     | <b>36</b> |
| <b>Behandlung</b>   | <b>46</b> |
| <b>Andere Krankheitsbilder</b>                            | <b>47</b> |
| <b>Wann Sie zum Arzt gehen sollten</b>                    | <b>54</b> |
| <b>Barfuss gehen</b>                                      | <b>56</b> |
| <b>Ernährung</b>  | <b>59</b> |
| <b>Dehnen</b>   | <b>63</b> |
| <b>Schuheinlagen nach Mass</b>                            | <b>72</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Hekla-Lava</b>              | <b>76</b>  |
| <b>Schüsslersalze</b>          | <b>80</b>  |
| <b>Rhododendron cp-Salbe</b>   | <b>84</b>  |
| <b>Stosswellentherapie</b>     | <b>85</b>  |
| <b>Silikonfersenkissen</b>     | <b>88</b>  |
| <b>Massage</b>                 | <b>90</b>  |
| <b>Fussbäder</b>               | <b>93</b>  |
| <b>Eis</b>                     | <b>95</b>  |
| <b>Bandagen</b>                | <b>96</b>  |
| <b>Kinesiotaping</b>           | <b>98</b>  |
| <b>Grossmutters Hausmittel</b> | <b>103</b> |
| <b>Weiche Schuhe</b>           | <b>112</b> |
| <b>Schuhe mit Absätzen</b>     | <b>115</b> |
| <b>Nachtschienen</b>           | <b>115</b> |
| <b>Iontophorese</b>            | <b>117</b> |
| <b>Medikamente</b>             | <b>117</b> |
| <b>Ultraschall</b>             | <b>119</b> |
| <b>Bestrahlung</b>             | <b>120</b> |
| <b>Operation</b>               | <b>122</b> |
| <b>Häufige Fehler</b>          | <b>124</b> |
| <b>Fazit</b>                   | <b>130</b> |