



# Leseprobe

Carsten Stark

## Das Buch für die Ferse

Ganzheitliche Gesundheit für Ferse, Fersensporn und Achillessehne - Füße gut, alles gut

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 13. April 2020

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Endlich Schluss mit Fersenschmerzen - ganz ohne OP!**

Fersensporn, Achillessehnenentzündungen oder Schmerzen an den Sprunggelenken sind weit verbreitet. In Deutschland leidet jeder Zehnte unter Fersenbeschwerden. Haben Sie auch Schmerzen an der Ferse? Dann haben Sie vielleicht auch schon einiges ausprobiert, um Ihr Fersenproblem in den Griff zu bekommen. Wenn bisher nichts zu einer nachhaltigen Besserung geführt hat, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Der Bestsellerautor und Fußspezialist Carsten Stark geht hier den oft sehr individuellen Ursachen für Fersenschmerzen auf den Grund und motiviert seine Leserinnen und Leser dazu, sich um ihre Ferse zu kümmern. Auf der Basis von ganzheitlichem Fachwissen und langjähriger Praxiserfahrung gibt er tiefgreifende Einblicke und zeigt, wie sich Fersen und Sprunggelenke revitalisieren lassen.

# Das Buch für die Ferse

„Dieses Buch ist all meinen Klienten gewidmet. Mit dem Vertrauen, das sie mir seit vielen Jahren entgegenbringen, und mit ihrer Individualität haben sie mir großes Erfahrungswissen geschenkt. Was für eine Freude, diesen unschätzbaren Wert heute an andere Menschen weitergeben zu können.“

Das Buch für die **Ferse**

Ganzheitliche Hilfe für Ferse,  
Fersensporn und Achillessehne

**Carsten Stark**

**südwest**

Vorwort .....	6
Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen .....	8
<b>Kapitel 1: Die Ferse im Fokus</b> .....	10
Der Einstieg .....	11
Die Ferse: Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens .....	15
<b>Kapitel 2: Die Ferse, ein komplexes Wunderwerk</b> .....	20
Die Ferse verstehen .....	21
Bänder und Muskeln für vitale Spannung .....	28
<b>Kapitel 3: So entstehen Fersenprobleme</b> .....	32
Ursache und Wirkung .....	33
Zeigt her eure Schuhe .....	37
Was Körperhaltung und Bewegung bewirken .....	45
Die Rolle der Ernährung .....	50
Rauben Sie sich den Schlaf? .....	56
Äußerer und selbst gemachter Stress .....	57
Auf die innere Haltung kommt es an .....	59
<b>Kapitel 4: Voraussetzungen der Heilung</b> .....	66
Verändern Sie Ihre Sichtweise .....	67
Schmerz als willkommener Fingerzeig .....	70
<b>Kapitel 5: Fragwürdige Maßnahmen und Irrtümer</b> .....	76
Die verbreitetsten Fersen-Denkfehler .....	77
<b>Kapitel 6: Hilfe für die Ferse – die richtige Vorbereitung</b> .....	88
Tasten Sie sich heran .....	89
<b>Kapitel 7: Allgemeine Tipps für Ihre Ferse</b> .....	92
Schritt für Schritt zur gesunden Ferse .....	93
Naturheilkundliche Hilfe bei Fersenproblemen .....	99

# Inhalt

<b>Kapitel 8: Leben ist Bewegung</b> .....	106
Neue Impulse setzen .....	107
Beweglichkeit versus Flexibilität .....	112
Iliopsoas: Der Muskel für die Ferse .....	121
<b>Kapitel 9: Die drei Fersenbereiche</b> .....	128
Die Fersenbereiche kennenlernen .....	129
Bereiche 1 und 2: Achillessehne und hintere Ferse .....	129
Bereich 3: Untere Ferse und inneres Sprunggelenk .....	133
<b>Kapitel 10: Konkrete Hilfe für Ihr Fersenproblem</b> .....	138
Bevor Sie starten ... ..	139
Bereich 1: Achillessehne .....	140
Bereich 2: Hintere Ferse .....	152
Bereich 3: Untere Ferse und inneres Sprunggelenk .....	164
Nachwort .....	180
Ein rechtlicher Hinweis .....	181
Sachregister .....	186
Impressum .....	190

*„Manchmal konnte ich gar nicht auftreten. Die ersten Schritte waren eine Qual. Es fühlte sich an, als stecke etwas in meiner Ferse – nicht außen in der Haut, sondern innen. Nachdem ich ein paar Schritte gegangen war, ließ es langsam nach. Dann konnte ich auch wieder ohne Probleme lange Strecken joggen. Die Schmerzen tauchten immer nur auf, wenn ich die Beine lange nicht bewegte.“ (E-Mail einer Läuferin)*

Als ich mir die ersten Gedanken zu diesem Buch machte, häuften sich erstaunlicherweise ganz unabhängig voneinander Anfragen von Menschen, die Fersenprobleme hatten. Nicht alle waren Läufer wie in der E-Mail oben. Mir fiel aber eines auf: Obwohl die Klienten ihre Schmerzsymptome und die Folgen ähnlich beschrieben, waren die Ursachen völlig unterschiedlicher Natur. Und noch etwas fiel auf: Die Antworten der Schulmedizin waren trotz dieser Unterschiede meist dieselben. Wie konnte das sein?

Die Erstgespräche in meiner Praxis laufen immer nach einem ähnlichen Muster ab, darum liegen die Papiertaschentücher auch schon bereit. Kaum hat sich der Klient hingesetzt und angefangen, über die schmerzhafteste Fersensituation und deren Folgen zu sprechen, kommen auch schon die ersten Tränen. In der Regel ist es weniger der Schmerz, der sie auslöst. Vielmehr ist es die Erinnerung an den bisherigen Therapieweg. Es sind Tränen der Verzweiflung, kombiniert mit einem Hauch der Enttäuschung über sich selbst und die bisherigen Maßnahmen. Ich kann das verstehen – und doch muss ich feststellen, dass es oft die Klienten selbst sind, die für eine Verschlimmerung oder gar für das Auftreten der Symptome verantwortlich sind. Das hört natürlich niemand gern. Auch das verstehe ich.

In diesem Zusammenhang ist mir folgende Situation gut in Erinnerung geblieben: Zufällig traf ich auf der Straße eine Bekannte, die auf Krücken ging. Als ich sie nach ihrer Verletzung fragte, erzählte sie mir, dass sie einen Achillessehnenabriss gehabt habe und nun für drei Monate an die Krücken gefesselt sei. Interessant ist der Hintergrund: Einige Monate vorher hatten wir uns auf einer Sommerparty getroffen und über die Zehenschuhe, die ich damals trug,



# Vorwort

gespröchen. Offensichtlich war sie damals von den „Handschuhen für die FüÙe“ so angetan, dass sie sie fortan selbst trug – und zwar ohne zu ahnen, dass die Belastung für die ungeübten FüÙe einfach zu groß war.

Und so geht es in diesem Buch nicht nur um hilfreiche Ratschläge, mit denen Sie Ihre Fersenprobleme lindern können. **Sondern es geht ganz speziell um unsere Selbstverantwortung für unseren Körper.** Es geht darum, welchen Beitrag für unser Wohlergehen wir sowohl im positiven als auch im negativen Sinne leisten und wie wir damit Krankheit auslösen oder heilen können.

Nun weiß ich, dass es immer Menschen gibt, die einige Inhalte, Tipps und Empfehlungen belächeln, gerade wenn sie sich darum drehen, selbst aktiv zu werden. Sind auch Sie skeptisch? Dann stellen Sie sich einfach diese Fragen:

- Haben Sie Beschwerden, die Sie loswerden möchten?
- Tauchen trotz bisheriger Behandlungen immer wieder die gleichen Symptome auf?
- Und könnte ein Grund dafür der sein, dass Sie an gewohnten Bewegungs- und Handlungsmustern festhalten?

Ich verspreche Ihnen nicht, dass ich alle Ihre Fußprobleme lösen kann. Aber ich verspreche Ihnen, dass Sie in diesem Buch genügend Anregungen finden werden, um selbst etwas für Ihre Fußgesundheit zu tun und sich damit von Ihren Schmerzen zu befreien.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass es Ihren FüÙen und speziell Ihrer Ferse wieder gut geht.

Ihr Carsten Stark

Anmerkung: Ich verwende in diesem Buch in der Regel nur die männliche Form, auch wenn Frauen und Männer gleichermaßen gemeint sind. Das hat rein praktische Gründe: Eine Doppelung der Formen würde den Text unnötig komplizieren, und die männliche Form ist kürzer als die weibliche. Auf diese Weise halte ich den Text möglichst einfach. Dies soll Ihnen das Lesen erleichtern.

- + Ihnen Fersenpolster oder weiche Sohlen Linderung verschaffen.
- + Ihre Fersen sich „heiß“ anfühlen.
- + Kühle oder Kälte Ihren Füßen guttut.
- + Sie bereits empfindlich auf das Barfußlaufen reagieren, wenn Sie über abgerundete Kieselsteine gehen.
- + eine Körpervorbeuge mit durchgestreckten Knien Ihnen immer schwerer fällt.
- + Sie körperliche Aktivitäten immer mehr einschränken.
- + Sie in letzter Zeit immer mal wieder aufgrund von Unachtsamkeit stolpern.
- + Sie nicht mehr so trittsicher sind und Sie auf wackeligem Untergrund unsicherer werden.
- + Sie in den vergangenen Monaten an Körpergewicht zugelegt haben.
- + Sie immer häufiger den Lift und die Rolltreppe als die Treppe benutzen.
- + Ihre Füße in den letzten Jahren breiter und länger geworden sind oder Ihre bisherigen Schuhe immer enger erscheinen.

### Wenn Sie innerlich spüren, dass...

- + der Gedanke an Ihre Fersensituation Sie verunsichert.
- + die Hoffnung auf Besserung immer mehr dem Zweifel weicht.
- + eigentlich nur die Symptome statt der Ursache „behandelt“ werden.
- + Sie von bisherigen Therapien und Behandlungsmethoden, Salben, Werbeversprechen oder Ähnlichem enttäuscht sind.

### Wenn Sie glauben, dass...

- + Barfußschuhe oder Barfußlaufen eine schnelle Lösung böten.
- + Schmerzfreiheit gleichbedeutend mit Gesundheit sei.
- + ein paar Fußübungen Ihr Beschwerdebild ganzheitlich in der Tiefe lösen könnten.
- + Ihre Schmerzen nur lokale, biomechanische Ursachen hätten und nicht mit Ihrem Schuhwerk, Ihrer Lebenssituation, Ihrer inneren Einstellung oder Ihrer Verhaltensweise zu tun hätten.

## 12

gen und Empfindungen sind etwas sehr Individuelles. Zudem unterliegen sie auch bestimmten Schwankungen – je nach Tagesform, Hormonlage und Tageszeit.

Sie sehen: Es ergibt überhaupt keinen Sinn, von *dem* Idealzustand oder *dem* idealen Bewegungsablauf auszugehen. Darum gibt es auch nicht *das* vorgege-

## Wichtig: Individuelle Einschätzung

Ich lade meine Klienten immer wieder dazu ein, die eigene Situation individuell ein- und abzuschätzen. Eine schmerzende Ferse kann bei dem einen eine psychische Ursache haben, bei dem anderen eine neurologische und beim Nächsten eine muskuläre. Um der Ursache auf den Grund zu kommen, reicht es nicht aus, Lehrbuchwissen anzuwenden. Empfindungen, Wahrnehmungen sowie das Hinterfragen von Gewohnheiten sind ebenso wichtige Schlüssel. Probleme oder Schmerzen beinhalten immer eine Botschaft. Und die ist in jedem Fall einzigartig.

bene Verhaltensmuster bei Fersenproblemen. Und so werden Sie in diesem Buch wieder eine Bandbreite verschiedenster Angebote finden, die sich im Rahmen meiner Arbeit als Fusskartograph bewährt haben. Darunter werden Sie die für Sie individuell passenden Möglichkeiten finden.

Vielleicht stolpern Sie über den einen oder anderen Hinweis und finden ihn zu simpel, zu albern, zu wenig medizinisch. Doch glauben Sie mir: Gerade dann, wenn es albern, kindlich oder sogar abwegig erscheint, verbirgt sich dahinter oft eine riesengroße Chance. Oft lassen sich durch einfache, scheinbar unkonventionelle Tipps die Symptome tatsächlich lindern. Seien Sie also innerlich jung und neugierig: Probieren Sie etwas Neues aus. Nicht nur ein- oder zweimal, sondern über einen über-

schaubaren Zeitraum hinweg. Bleiben Sie mindestens drei bis vier Wochen dabei, denn erst dann werden Sie sehen, wie Ihr Körper reagiert. Sollten Ihre Symptome über vier bis fünf Tage hinweg schlimmer werden, dann hören Sie natürlich auf. Dann tut Ihnen die jeweilige Methode offensichtlich nicht gut. Leider kann ich schlecht durch das Buch auf Ihre Symptomatik schauen – Sie müssen diese Verantwortung für sich selbst übernehmen. Zu vielfältig sind oft die Faktoren, die auf uns Menschen einwirken oder die wir in unserer Ganzheit mitbringen.

Was ich Ihnen in diesem Buch vermitteln werde, ist Erfahrungswissen. Es gibt genug Lehrbücher oder Ratgeber, die sich allein auf Schulmedizin und Gesundheitsfachberufe beziehen und deren Wissen ausführen. Tatsächlich liefern diese Bereiche auch für vieles, was ich hier erkläre, die Grundlage. Trotzdem gehen meine Betrachtungen darüber hinaus. Sie binden das ein, was ich seit vielen Jahren

in meiner Praxis erlebe, was ich von meinen Klienten lerne und was ich in zahlreichen Selbstversuchen erprobt habe. Auch wenn endgültige wissenschaftliche Belege noch nicht für alle von mir vorgestellten Methoden erbracht sind, können Sie daher sicher sein, dass sie schon sehr vielen meiner Klienten geholfen haben. Wichtig ist allein Ihre individuelle Auswahl dessen, was Ihnen persönlich guttut.

Wenn Sie Ihre Fersenprobleme wirklich verstehen wollen, rate ich Ihnen, dieses Buch ganz, von vorn bis hinten, zu lesen. Gleiches gilt, wenn Sie Hintergrundinformationen oder Fakten suchen, die Sie in anderen Büchern nicht gefunden haben. Natürlich können Sie auch gleich zum hinteren Teil des Buches blättern. Im Kapitel 10 ab Seite 138 finden Sie praktische Tipps, Anwendungen und Übungen, die Sie gleich ausprobieren können. Diese Hinweise sind nach Fersenbereichen unterteilt – je nachdem, ob Sie eher Probleme mit der Achillessehne (Bereich 1), der hinteren Ferse (Bereich 2) oder der unteren Ferse und dem inneren Sprunggelenk haben (Bereich 3). Es gibt kein Richtig oder Falsch – Sie entscheiden, was für Sie wichtig ist.

## Schritt für Schritt vorgehen

Wie auch in meinen ersten beiden Büchern zur Fußgesundheit umfassen meine Hinweise zur Gesundung jeweils drei Schritte:

- Schritt 1: Weglassen/Vermeiden. In diesem Schritt geht es um eine Entlastung der Ferse. Dazu müssen Sie Dinge oder Verhaltensweisen weglassen beziehungsweise auf sie verzichten.
- Schritt 2: Optimieren/Verändern. In diesem Schritt geht es darum, dass Sie Ihre aktuellen Verhaltensweisen optimieren, verändern, überdenken, infrage stellen. Loten Sie Alternativen aus, üben Sie Selbstreflexion – oft geht das mit einer Art Lockerung einher.
- Schritt 3: Trainieren/Hinzufügen. Im letzten Schritt kommen neue Verhaltensweisen hinzu, zum Beispiel Übungen. Sie fordern sich, trainieren und erfahren so eine nachhaltige Stärkung.

An diesem Aufbau kommen Sie nicht vorbei, wenn Sie wirklich etwas verändern wollen. Vertrauen Sie mir. In über 15 Jahren Tätigkeit als Fusskartograph habe ich einige Klienten erlebt, die der Meinung waren, es gebe eine Art Abkürzung. Alle diese Klienten mussten feststellen, dass dem nicht so ist. Wir können den zweiten Schritt nicht vor dem ersten machen. Sie können Ihre Füße mit der besten Creme einsalben; wenn Sie trotzdem tagsüber auf hohen Absätzen mit festem Fersenauftritt über glatte Böden laufen, wird sich nichts verändern.

## 14

Noch ein Hinweis sprachlicher Natur. Ich verwende für den Begriff „Ferse“ in diesem Buch auch das Wort „Rückfuß“, das in der Klinik gebräuchlicher ist. Da der Begriff „Ferse“ jedoch für viele vertrauter ist, taucht er hier gleichberechtigt auf.

## Unsichtbarer Schmerz

Jeder Einzelne von uns hat eine ganz konkrete Vorstellung vom Körperbereich „Ferse“. Doch in Wirklichkeit lässt sich dieser Bereich nicht so pauschal eingrenzen, umfasst er doch eigentlich den gesamten Rückfuß. Das wurde mir klar, als ich die vielen, sehr unterschiedlichen Symptome betrachtete, mit denen Klienten zu mir kommen.

Gerade im Sommer, wenn man barfuß durch den warmen Strandsand spaziert, oder im Winter, wenn man einen Pfad in den tiefen Schnee tritt, bemerkt man schnell die Intensität des Gehens. Der Fuß muss sich immer wieder neu zur Mitte orientieren, er muss sich immer wieder neu ausrichten. Wie viele Muskeln hier im Spiel sind! Wie sich die Ferse und die Sprunggelenke spürbar in ihrer Achse verdrehen! Man fühlt sogar, welche Muskelketten dadurch angesprochen werden – sie bauen sich nach oben hin bis zum Kopf auf.

Im Vergleich dazu ist das Gehen auf glatten, ebenen Böden ein Kinderspiel. Der Fuß muss sich dort nicht groß anstrengen und Unebenheiten ausgleichen. Natürlich ging man gern immer den leichteren Weg. Aber Sie wissen vermutlich schon,

dass das nicht sinnvoll ist. Einseitigkeit führt immer zu Verschleiß, und Schonung ist das Gegenteil von Heilung und Fitness. Sind Ihnen Ihre Füße lieb und teuer? Dann sollten Sie nicht den einfachen, sondern den interessanten und abwechslungsreichen Weg gehen.

Werfen wir doch einmal einen Blick auf die Statistik. **Schätzungen zufolge ist in Deutschland jeder Zehnte von Rückfußproblemen betroffen.** Wir reden hier also von etwa acht bis zehn Millionen Menschen, überwiegend im Alter zwischen 40 und 60 Jahren. Das Besondere an Beschwerden wie Achillessehnen-

### Schmerzpatienten-Statistik

Eine Umfrage unter Schmerzpatienten – aufgeteilt nach Berufsgruppen – ergab, dass über alle Gruppen hinweg 22 bis 30 Prozent unter Fersenschmerzen litten. Das galt für Sportler ebenso wie für Büroangestellte, Rentner, Arbeiter und Musiker. Einzig die Berufsgruppe der Verkäufer stach mit einem Anteil von fast 40 Prozent Schmerzgeplagten im Bereich der Ferse heraus ([www.statista.de](http://www.statista.de)).

