

Was mir geholfen hat



## Fersensporen über Halswirbel und Hüfte behandelt

*Eine Röntgenaufnahme bestätigte den Fersensporen und erklärte die Schmerzen beim Gehen. Gabi Amschler nahm entzündungshemmende Mittel, trug Schuheinlagen, ließ sich mit Stosswellen behandeln – es half nichts. Eine Heilpraktikerin entdeckte die Ursache und somit den erfolgreichen Behandlungsweg: die Stellung des Beckens.*

Bei jedem Tritt schmerzte meine Ferse und ich hatte das Gefühl, als trete ich auf einen Reißnagel! Mein Orthopäde vermutete einen Fersensporen und fand auch prompt diesen kleinen Kalkdorn auf dem Röntgenbild, dort wo die Achillessehne mit dem Fersenbein verbunden ist. „Die Schmerzen verursacht ja nicht der Dorn, sondern das entzündete Gewebe, deshalb verschreibe ich Ihnen ein entzündungshemmendes Schmerzmittel.“ Dazu wurden spezielle Einlagen angefertigt. Ich kaufte einlagengeeignete Schuhe vom Haus- bis zum Sportschuh, was mein Finanzbudget empfindlich belastete.

### Erfolglos: Stosswellentherapie, Schmerzmittel, Einlagen

Als ich die zweite Packung Schmerzmittel komplett ohne die erwünschte Wirkung geschluckt hatte, empfahl mir der Orthopäde, es mit einer Stosswellentherapie zu versuchen. „Dabei werden ge-

bündelte Schallwellen auf den Schmerzpunkt gelenkt, wo sie sich ausbreiten, die Stoffwechselaktivität erhöhen und so die natürlichen Selbstheilungskräfte stimulieren“, erklärte er mir. Nach drei Sitzungen von je zehn Minuten, war ich zwar wieder jede Menge Geld los, jedoch nicht meine Schmerzen. Weiterhin quälte mich jeder Schritt, ganz besonders nach dem Aufstehen.

Ich beschloss, einen alternativen Therapeuten aufzusuchen. Die Heilpraktikerin ertastete meine schmerzende Ferse. „Da ist etwas verkantet. Die Sehne gerät durch ein verkantetes Fersenbein unter Spannung und versucht durch Kalkablagerung dem Druck zu entgehen. Dabei kommt es zu Entzündungen und den bekannten Schmerzen“, meinte sie und besah sich meine ganze Körperstatik. „Ihr Becken ist ebenfalls verdreht.“ Durch das Abtasten meines Kopfes versuchte sie, Rückschlüsse auf

Verspannungen und Funktionseinschränkungen zu ziehen. Das war wohl die Craniosakraltherapie (siehe *Naturarzt* 11/2007), die auf ihrem Praxisschild erwähnt wird. Der Knackpunkt bei mir war letztlich das schiefe Becken. „Am besten arbeite ich mich vom Kopf herunter“, meinte sie und knetete sich systematisch über den Rücken zum Becken bis zur schmerzenden Ferse. Sie versuchte die Fehlstellung meines Beckens manuell zu korrigieren. Die Sitzung dauerte eineinhalb Stunden, und am Ende war mein Rücken sehr entspannt. Es folgten drei weitere Behandlungen in dieser Form, und danach war das Becken gerade.

### Problem dauerhaft gelöst: Druck auf Sehne verschwand

Zur Ausheilung des entzündeten Gewebes erhielt ich täglich einen Teelöffel Bansenpulver. Ferner verschrieb sie auf mich persönlich abgestimmte homöopathische Medikamente: *Rhus tox C200*, um die morgendlichen Anlaufschmerzen zu bessern und *Johanniskraut (Hypericum C200)*, zur Stärkung der Nerven. Beide Mittel nahm ich drei Wochen lang, jeden zweiten Tag. Der Schmerz verlagerte sich dabei an den Rand der Ferse. Nun änderte sie die Mittel: Mit *Lycopodium C30*, dem elastizitätsförderndem *Silicea D12* sowie dem Beinwellpräparat *Symphytum C200*, das ich täglich im Wechsel mit *Rhus tox C30* einnahm, wurde ich von Tag zu Tag schmerzfreier und beweglicher. Nun drückten allerdings die Schuheinlagen. Sie waren überflüssig. Nach drei Monaten war der Spuk mit dem Fersensporen endgültig vorbei. Inzwischen trage ich seit fünf Jahren wieder ganz normale Schuhe und habe keine Fußbeschwerden mehr.

**Haben auch Sie segensreiche Erfahrungen mit Ihrem eigenen Weg gemacht? Sind Beschwerden – vielleicht nachdem schon „alles mögliche“ probiert worden war – endlich verschwunden? Schreiben Sie uns, und lassen Sie andere von Ihren Erfahrungen profitieren! Werbung für Präparate, Geräte oder patentierte Verfahren können wir jedoch nicht veröffentlichen.** ■

## Tipp des Monats

### Sonne ist wichtiger Taktgeber in den Wintermonaten

Die Sonne steuert unsere innere Uhr und diese wiederum alle biologischen Vorgänge im Körper. In den Wintermonaten ist die Sonne besonders wichtig, um Vitamin D<sub>3</sub> herzustellen. Das geschieht, wenn natürliches Licht auf die Haut, derzeit also Gesicht, Hals und Hände trifft. Wir wussten bisher: Vitamin D<sub>3</sub> ist wichtig für die

Einlagerung von Kalzium in die Knochen.

#### Täglich 30 Minuten ins Freie zur Vitaminbildung

Nach neuester Forschung weiß man jedoch, dass ein Mangel an Vitamin D<sub>3</sub> bei der Entstehung von Diabetes Typ 1 und 2 eine Rolle spielt, sowie auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankun-

gen und Krebs. Vitamin D<sub>3</sub> gilt als Anti-Aging-Vitamin unseres Immunsystems. Ich rate deshalb, regelmäßig – am besten in der Mittagszeit – ins Freie zu gehen und Vitamine herzustellen. Nebenbei werden die Schleimhäute befeuchtet und Wohlfühlhormone gebildet.

Marianne Porsche-Rohrer