

Therapie bei Achillessehenschäden/-entzündung

P. Guckelsberger 2006 – letzte Aktualisierung 20.07.2011

Der Text ist hinterlegt und wird in zwangloser Folge aktualisiert auf: www.PaulGuckelsberger.de

Die Achillessehne und ihr Ansatz am Fersenbeinknochen gehören zu jenen Körpersehnen die, wenn einmal überreizt und entzündet, schnell zum „Dauerbrenner“, im wahrsten Sinne des Wortes, werden. Das gilt für Sportler wie für „Unsportler“ gleichermaßen. Täglich müssen wir gehen, laufen, Treppensteigen. Der Belastungsreiz auf die entzündete Sehne, den Sehnenansatz am Fersenbeinknochen und die Sehnenhülle (Sehnenscheide) in der sich die Sehne bei jedem schritt bewegt, den Schleimbeuteln die über und unter dem Sehnenansatz zum Fersenbeinknochen als Reibeschutz liegen, ist allgegenwärtig. Da die Körpersehnen mit den Lebensjahren etwas weniger durchlutet und damit spröder werden, treten Sehnenentzündung vor allem bei Sportlern ab dem 35 Lebensjahr verstärkt auf. Bei der Achillessehne kommt hinzu, dass sie weit vom Herzen entfernt ist und somit, wie das Fußareal allegemin weniger gut durchblutet ist.

Operation und Cortison ja/nein ?

Operationen und die mit einer großen Bandbreite an Nebenwirkungen behafteten Cortisonspritzen sowie chemische Entzündungshemmer in Tablettenform, haben nach meinen langjährigen Erfahrung und Rechercharbeiten äußert selten einen wirklich nachhaltigen Erfolg im Sinne einer Ausheilung. In der Regel unterdrücken sie für gewisse Zeit den Symptomschmerz, wirken aber nicht gegen die Ursache der Entzündung.

Um es vorweg zu nehmen, ich wurde operiert. In 4 Jahren (2007-2011) mit beidseitiger Achillessehnen und Fersenbeinentzündung habe die linke A- Sehne mit den u.a. Maßnahmen, ohne OP, ausheilen können. Die rechte A- Sehne habe ich in der gleichen Zeit ein wenig anders behandelt (dazu später mehr), hier wanderte die Entzündung in das Fersenbein, führte dort zu einer Knochenwucherung mit chronischer Entzündung des Fersenbeines, der Schleimbeutel und des umliegenden Gewebes. 2011 steigerte sich der Gehschmerz täglich im normale Alltag. Die MRT-Bilder zeigten, dass sich die Entzündung quasi verkapselt hat und jeder noch so kleine Reiz ein Fortschreiten der Entzündung in die Tiefe, zum Knochen hin bedeutet. Nun war auch für mich die OP unumgänglich.

1. Empfehlung

Eine OP ist immer angezeigt, wenn zweifelsfrei:

- ein Sehnenabriss mit geschädigter Sehnenhülle
- strukturelle Schädigung der Sehne mit verminderter Reißfestigkeit
- ein tiefgehendes, chronische Entzündungsbild vorliegt, dass auch den Fersenknochen betrifft

Ansonsten sollte man vor einer OP rd. 15 Montae lang alle möglichen, konventionellen Therapiemaßnahmen ergreifen. Innerhalb dieser Zeit sollte man versuchen, 2 bis 3 Monate, am besten zu Beginn der Beschwerden, größt mögliche Schonung (Fersenkeil, kein Sport außer Schwimmen, wenig Belasten) zu gewährleisten.

Wichtig: Parallel dazu täglich Kühlen (Kühlgelpack oder Quarkwickel) und Anwendung natürlich entzündungshemmender Präparate innerlich (Omega-3 Kapseln, Leinöl, Wobenzymtabletten, Ackerschachtelhalmpräparate, 1 Glas Gemüsesaft, Basen-Kräutertee, Mineraltabletten) und äußerlich (Quarkwickel, Ritterspitzwickel/-einreibung, Anrika-, Kytta-, Ichtolan-, Traumeel-Salbe,). Flankierend sind leichte Fußmuskel und Fußgelenkübungen sinnvoll, z.B. auf dem Bauch liegend Unterschenkel nach oben anwinkeln, Füße (im und gegen den Uhrzeigersinn) kreisen lassen und A- Sehne durch anheben der Fußspitze zum Schienbein hin dehnen, abschließend Bürstenmassage im Sehnen-Fersen-Wadenbereich.

Bevor ich zu den einzelnen Maßnahmen einer konventionellen A- Sehnen-Therapie komme, die zu mindest bei meiner linken A- Sehne zur Ausheilung geführt hat, kurz zu meinem Fall:

Auslöser und Ursachen – Antibiotika entzündet deine Achillessehnen !!

Ich musste erstmals in meinem Leben ein Antibiotikum (Oflox-Sandoz 100mg) nehmen und habe während der letzten Tage der Einnahme trainiert, es ging mir ja wieder gut. Am Morgen nach dem Training waren beide A- Sehnen entzündet und schmerzhaft dick. Auf Hinweis von Dr. Knobloch schaute ich mir Wochen später die Liste der Nebenwirkungen auf dem Antibiotika-Beipackzettel an und traute meinen Augen nicht: „Kann zu Achillishenenentzündung bis zum Sehnenabriss führen !“

Na toll ! – Wussten Sie das ? Hat ihnen das je ein Arzt gesagt?

Da haben wir zumindest in meinem Fall „einen“ Auslöser. In der Regel gibt es aber immer eine Kombination an auslösenden Faktoren, so wie es auch von Vorteil ist eine Kombination von verschiedenen Therapiemaßnahmen zu ergreifen um die Sache auszuheilen. Was kam ggf. noch als Ursache in Frage ?:

Mögliche Ursachen in meinem Fall

Bei jedem Leidensgenossen können die Ursachen mehr oder weniger stark voneinander abweichen. Auch die Ausprägung und Art der Beschwerden ist bei genauer Diagnose sehr unterschiedlich. Somit solltest Du als Betroffener auch nicht resignieren, wenn eine Therapieanwendung, die vielen geholfen hat, bei nicht hilft. Es gilt, alles was nicht schadet auszuprobieren und auf die Reaktion im eigenen Körper zu hören.

1. Nach Dr. Wüstenberg 10.03.2010, führen die vorhandenen extremen Fehlstellungen erst am dem 35 Lebensjahr zu spürbaren Schäden. Bei mir sind das O-Beine mit Hohl-, Senk- und Spreizfuß. Die A-Sehne wird immer quer über den Fersenbeinhöcker gezogen. Dieser Knochen am Fersenbein, hat sich zudem durch die mechanische Zugbelastung über Jahre, herausgebildet und Knochen aufgebaut. Somit werden Sehne und Schleimbeutel an dieser Stelle immer gereizt, hinzu kommt äußerer Druck durch die Schuhfersenkappe. Dr. Wüstenberg: „Immer gute Einlagen tragen und den Knochen am Fersenbein abtragen“.
2. Einnahme des **Antibiotikum Oflox-Sandoz 100mg** mit Nebenwirkung „Achillessehnenentzündung bis zum Abriss (Reptur) !
3. Zeckenbiss – Bestehende Borilliose ? In 3/2010 wurden erneut Antikörper festgestellt. Es wurde aber nicht weiter untersucht (2. Blutwert) ob es sich um eine bestehende oder ausgestandene Borilliose handelt.
4. Überlastung im ersten Training nach Krankheitsbedingter Trainingspause
5. Säureüberschuß im Körper durch Sport und säurebildender Ernährung

Der Aktuelle Stand in meinem Falle

11.03.2010

Ich war am 10.03.2010 mit Blutbild und MRT-Bildern und –Bericht (MRT wurde nach fast 4 Jahren zum erstenmal erstellt! – Kann ich nur empfehlen!) beim Orthopädiar Dr. Wüstenberg in Weilburg. Die linke A-Sehne habe ich seit Ende 2007 mit den u.a. Maßnahmen wieder geheilt. Bei der rechten (die wurde zeitweise im Gegensatz zur linken, mit Traumeel gespritzt) hat sich die Entzündung am Fersenbein-Schleimbeutel bin in die Fußsohlenmuskulatur festgesetzt.

Als mein Hausarzt Dr. Schmitt sagte, der MRT-Bericht zu meinen Fußgelenken sei der heftigste den er bislang vorliegen hatte, war das schon mal blöd, als er dann noch sagte, dass in einem Bereich des geschädigten Knochens „verdrängendes Gewebe“ festgestellt wurde, das nichts mit dem, durch die Entzündung verursachte degenerierten Gewebe zu tun hat und das es auch ein bösartiger Tumor sein könnte, na ja , da war mir schon anders.

Nach 4 Stunden Wartezeit hat Dr. Wüstenberg er sich 1 Stunde mit mir gut beschäftigt. Das Wuchergewebe ist wohl gutartig und von der Art wie man es von sogenannten „Oberbeinen“ (Galiongewebe ?) kennt. Wegschneiden nur wenn es ursächlich Schmerzen bereitet, da es beim Wegschneiden zu Koplifikationen kommen kann.

Zeckenbiss - Borilliose

Die Blutwerte haben auch gezeigt, dass ich noch immer die Borilliose in mir habe. Es müsste jetzt aber ein zweiter Blutwert festgestellt werden, an dem man erkennt, ob es eine bestehende oder überstandene Borilliose ist.

Operation – Ja oder Nein ?

Entgegen der Meinung des MTR-Arztes wonach eine OP nichts bringt, weil die Entzündung zu Großflächig sei, wurde mir von dr. Wüstenberg am 11.3.10 nach der Untersuchung gesagt, dass nur die extreme Fehlstellung meiner Füße in Kombination mit der Knochenwucherung „immer“ die Entzündung aufrecht erhalten.

Entzündunghemmer würden wenig bringen, da die Fehlstellung und die Kochenwucherung immer einen Reiz darstellen. Ich soll „immer“ gute Einlagen tragen und ich soll mir in der BGU Klinik Frankfurt bei Dr. W...? endoskopisch den Fersenknochen abtragen lassen. Lokale Revision steht auf der Überweisung. Überweisung habe ich gleich bekommen.

Mal sehen, falls wer jemanden kennt, der schon mal ein „lokale Revision“ am Fersenbein hinter sich hat, vielleicht sogar in der BGU-Klinik frankfurt, dann würde ich gerne mal mit dem sprechen.

Bilder zu meiner A-Sehne



8/2008

3 Tage nach einem lockeren 15km-Lauf ist die rechte A-Sehne insbesondere im Fersenbein bereits leicht abgeschwollen, aber immer noch recht dick. Die Schmerzen strahlen vom Fersenbein nach rechts bis unter die Fußsohle. Schleimbeutelentzündung hinter dem Fersenbein ? – P. Guckelsberger 8/2008

4

4/2010: Nach fast 3 Monaten Lauf- und RadPause zeigen sich nach der ersten kleinen Radtour wieder Schmerzen im rechten Fersenbein die wie immer nach rechts bis unter die Fußsohle ausstrahlen. Statische Belastung durch O-Beine, Hohl-, Senk-, Knick- und Spreizfuß haben.

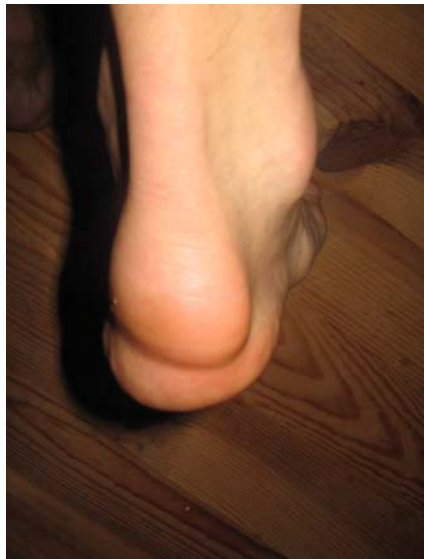


Abb. 1: Chronisch entz. Fersenbein vor der OP 30.06.2011

Der Therapieweg und was trotzdem sportlich ging

Was ich trotzdem sportlich erreicht habe

In Zeiten in denen ich die aufgeführten Maßnahmen konsequent anwendete war der Schmerzpegel auf der Skala 0 (kein Schmerz) bis 10 (sehr starke Schmerzen) bei 0 bis 1. Obwohl ich immer wieder Zeiten der Disziplinlosigkeit hatte, war ich an der linken A-Sehne nach einem Jahr Therapie (2007 bis 2008) bis heute (2011) Beschwerdefrei. An der rechten A-Sehne hat sich eine Schleimbeutelentzündung hinter dem Fersenbein am Ansatz der Achillessehne (retrocalcaneare Bursitis, rechts) eingenistet.

Aber der Reihe nach:

Ich war seinerzeit mental ziemlich schnell down, weil mir der Sport fehlt, insbesondere das Laufen, diese wunderbare Urform der Bewegung. Meine Kollegin Kirsten sagte: Geh schwimmen, radeln und meld dich zum Ironman Germany an. Laufen brauchst du nicht trainieren, du bist ein Lauftalent. Schwimmen und Radeln ging in der Tat gut. Einen Triathlon hatte ich aber noch nie gemacht und Kraulen konnte ich auch nicht, aber ich wusste, dass so ein Ziel mir helfen würde die nötige Disziplin im Kampf gegen die A-Sehnenverletzung aufzubringen. Also steckte mein Herz sich dieses hohe Ziel, wenigstens die 4km zu schwimmen und die 190km zu radeln. Ich habe dann mindestens immer 3 der unten aufgeführten Therapie-Maßnahmen parallel durchgeführt und es ging zunehmend besser. Basis war zunächst regelmäßig Kühlen und das exzentrische Kraft-/Dehntraining 3mal am Tag sowie mindesten 2 Liter stilles Wasser und eine „meist“, harmonisch-gesunde, mineralstoffreiche, basisch wirkende Ernährung.

Bei meinem ersten Ironman 2007 in Frf. konnte ich dann wider Erwarten doch auch die abschließende, dritte Disziplin (42km laufen) nahezu schmerzfrei bewältigen und Qualifizierte mich in 9:20 h für die Ironman-WM auf Hawaii im Oktober 2007. Auch dort kam ich gut ins Ziel. Erst als diese sportlichen Höhepunkte hinter mir lagen, es der A-Sehne recht gut ging, wich die Disziplin während das Lauftraining gesteigert wurde und so kam die Entzündung zurück.

Vorsicht mit Spritzen

In der Folge habe ich die unten angeführten Maßnahmen wieder disziplinierter aufgegriffen. Allerdings habe ich mir in die rechte Sehne homöopatische Traumeelspritzen geben lassen. Nur in die rechte Sehne, weil ich unbedingt einen Vergleich mit Spritze (rechter Fuß) und ohne Spritze (linker Fuß) haben wollte. Die Alternative zur Traumeelspritze ist die Cortisonspritze. Sie stoppt in 50% der Fälle die Entzündung und führt fast unmittelbar nach der Anwendung zu Schmerzfreiheit. Daher ist Sie bei Ärzten und Patienten gleichmaßen „bleibt“. **Aber Vorsicht:** Bei weniger aktiven Menschen ist die Sache damit ausgeheilt. Aktivere beginnen durch die schnelle Schmerzlinderung dagegen wieder sehr früh, aktiv zu werden. In der Folge treten erneut leichte Schmerzen auf und diesmal greift man sehr schnell ein zweitesmal zur Cortisonspritze. Damit ist der Sehnenriss vorprogrammiert. Cortison macht Sehnen und Körpergewebe spröde, dünn, unflexibel. Meist kommt der Riss ein bis 5 Jahre nach der Cortisongabe.

Dann ist es wichtig, dass Achillessehnen-spritzen, gleich welchen Inhalt sie haben, nur in das umliegende Gewebe, nie in die Sehne gespritzt werden dürfen.

Mir wurde die Traumeelspritze mitten in die Sehne gespritzt. Damals hatte ich mich noch nicht über die Art wie man A-Sehnen-spritzen „setzen“ sollte informiert. Genau an der Einstichstelle, in Sehnenmitte 2cm über dem Fersenbeinansatz breitete sich danach die chronische Entzündung aus.

Spritzen-Fazit: 1. Immer nur in das umliegende Gewebe. 2. Cortison möglichst nur einmal bei Aktiven die aktiv bleiben wollen, zweimal bei weniger Aktiven Menschen.



Abb. 1: Schleimbeutelentzündung hinter dem Fersenbein – P. Guckelsberger 8/2008

1. Erstbehandlung: Kühlen, schonen und Entzündungshemmung

Kühlen mit Geelpacks oder besser Quarkwickel, auch über Nacht und Anwedung natürlich entzündungshemmender Präparate innerlich (Omega-3 Kapseln, Leinöl, Wobenzymtabletten, Ackerschachtelhalmpräparate, 1 Glas Gemüsesaft, Basen-Kräutertee, Mineraltabletten) und äußerlich (Quarkwickel, Ritterspitzwickel/-einreibung, Arnika-, Kytta-, Ichtolan-, Traumeel-Salbe,). Flankierend sind leichte Fußmuskel und Fußgelenkübungen sinnvoll, z.B. auf dem Bauch liegend Unterschenkel nach oben anwinkeln, Füße (im und gegen den Uhrzeigersinn) kreisen lassen und A-Sehne durch anheben der Fußspitze zum Schienbein hin dehnen, abschließend Bürstenmassage im Sehnen-Fersen-Wadenbereich.

2. Die Basis: Exzentrisches Krafttraining zur Stärkung der Achillessehne

Das exzentrische Krafttraining sollten nach meinen Erfahrungen nicht im Akutzustand der Entzündung starten, sondern erst nach abklingen der schlimmsten Phase. Es fördert die Stärkung der Achillessehne, ist auch ohne Verletzung gesund und wurde mir seinerzeit von Dr. Knobloch empfohlen. Den aktuellen Stand der Forschung und weiter Varianten findet ihr unter:

<http://www.eccentrictraining.com/>

Exzentrische Kraft-/Dehntraining erfordert ein engagiertes und gewissenhaftes Mitarbeiten über mindestens 12 Wochen täglich.

Die Übungen können selbstständig ohne Hilfsmittel außer einer Stufe durchgeführt werden. Man stellt sich am besten barfuß auf die Zehenspitzen, hält diese Position für 2 Sekunden und senkt dann den Fuß unter die Horizontale, daher ist auch die Treppenstufe notwendig. Man wiederholt diese Übungen 15mal und macht dann eine Pause von 30 Sekunden, dann erneute 15 Wiederholungen. Insgesamt sollte man 3x15 Wiederholungen täglich durchführen, ggf. auch bis zu 6x15 Wiederholungen pro Tag.

Um die Last zu erhöhen und noch bessere Effekte zu erzielen sollten sie die Übungen nach kurzer Eingewöhnung auf einem Bein oder mit einem Rucksack mit Gewichten beschwert, durchführen.

Dieses Training muß mindestens über 12 Wochen täglich durchgehalten werden. Man muß an dieser Stelle darauf hinweisen, daß Sehnenzellen eine Teilungszeit von 8 Wochen haben, weshalb nachhaltige Trainingseffekte erst nach diesem Zeitraum zu erwarten sind.

Das Training kann Schmerzen, insbesondere im Achillessehnenbereich, aber auch in der Wade auslösen, dennoch sollte man die Übungen durchhalten, um Trainingseffekte zu erzielen. Die verdickte Sehne verdünnt sich im Verlauf des Trainings meßbar.



Die Schmerzen nehmen um bis zu 44% ab in einer ersten Studie. Der krankhaft erhöhte kapilläre Blutfluß vom Ort des Schmerzes sinkt um bis zu 50% durch das Training an der symptomatischen als auch interessanterweise an der asymptomatischen Seite, so daß eine Prävention denkbar ist.

3. **Fußmuskulatur stärken:** Öfter mal Barfuß / in Strümpfen laufen, regelmäßig Fußgymnastik um das Längs- und Quergewölbe des Fußes zu stabilisieren. Zieh dich durch eine krallende Bewegung mit den Zehen etwa 2 Meter Stück für Stück über einen Teppich, Matte oder Rasen. Barfuß über die Fußkanten in kreisender Bewegung abrollen. 10mal nach innen, 10mal nach außen. Auf dem Rücken liegend, beine angewinkelt, Füße kreisen im Fußgelenk: 10mal nach innen, 10mal nach außen.
4. **Fußbäder mit Base-Salz.** Die entschlackende Wirkung dieser Fußbäder kann durch Bürstenmassagen von den Waden her, nach unten in Richtung der Fußzehen (= Ausscheidungsrichtung) unterstützt werden. Ich verwende das Basesalz von www.pjentschura.de und nach dem Training stelle ich die Füße (Wasser sollte bis mindesten über die Knöchel gehen) in kaltes Base-Salz-Wasser, in das ich ggf noch 2 KühlGelpacks aus dem Gefrierfach lege. Nach 5-15 Minuten nur abtupfen und einsalben oder Salbenwickel (siehe unten).
5. **Basische Ernährung:** Wir ernähren uns (mich eingeschlossen) mit einem mehr oder weniger großen Anteil an Nahrungsmitteln die in unserem Körper unter Säurebildung verstoffwechselt werden. Stress und intensiver Sport führen ebenfalls zur Säurebildung im Körper. Säureüberschuss begünstigt das Entstehen von Entzündung und wirkt dem Ausheilen von Entzündungen entgegen. Daher sollte man auf regelmäßige Regenerationsphasen im Sport und auf eine einigermaßen ausgewogene = abwechslungsreiche Ernährung achten. Dadurch halten sich die sauren und basischen Körper-Phasen etwa die Waage. Basische wirkende Nahrungsmittel sind z.B: Kartoffeln, alle Gemüse und Salate, vegetarische Pizza. Die Kieselsäure in Hirse und Buchweizenprodukte stabilisiert das Bindegewebe. Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Grünlippmuschel, Leinöl, Rapsöl, Wallnussöl, Olivenöl), Wallnüsse und frische Ananas enthalten zudem „Entzündungshemmer“. Ananas enthält das eiweißspaltende Enzym Bromelin, das entzündungshemmend wirkt. Bei Ölen für Salat und Braten/Dünsten auf hohen Omega-3-Anteil achten (Oliven, Lein, Raps-, Diestelöl). Neutral bis basisch sind viele (nicht alle) Obstsorten. Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Weißmehlprodukte und Fleisch werden dagegen sauer verstoffwechselt – also reduzieren. Sie enthalten aber auch essentielle Vitalstoffe die dem Körper hin und wieder zugeführt werden sollten. Ein kompletter Verzicht auf die säurebildende Nahrung ist meiner Erfahrung nach auch deshalb wenig hilfreich, weil es irgendwann zum Heißhunger auf diese Nahrungsmittel kommt. Besser ist es auf eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigem Verzehr der Basenbildner zu achten, dann ist auch mal die (möglichst dunkle = hoher Kakaogehalt) Schokolade erlaubt. Auch sollte man ein wenig auf die Zutatenliste von Fertigprodukten schauen. Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, künstliche Aromen bringen nur dem Hersteller Vorteile, der Körper hat damit zu kämpfen. Ich habe in den 4-6 Wochen vor meinem Start bei der Ironman-WM-Hawaii besonders auf eine abwechslungsreiche Ernährung geachtet. Zusätzlich habe ich 1 EL des „natürlichen“ Mineral-Vitamin-Produktes „Wurzelkraft“ sowie der basisch wirkenden Hirse-Buchweizen-Frucht-Müslimischung „Morgenstund“ von www.pjentschura.de genommen. Wer eine Getreidemühle besitzt, kann sich den Frischkornbrei auch selbst schrotten (zum Thema Frischkornbrei später mehr). Ich hatte in dieser Zeit der sehr bewussten, Basisch-Mineralstoffreichen Ernährung meine Wehwehchen und vor allem die Achillessehnenentzündung gut im Griff, das Tempotraining und sogar Läufe bis 120 Minuten möglich waren, was in den Monaten zuvor nicht ging. Im Zeitraum dieser bewusst basischen Ernährung hatte ich kaum Muskelkater nach dem Training und Wettkämpfen, selbst nach dem Ironman-Hawaii – war die Muskulatur überraschend locker. Dies allein auf die basisch-mineralstoffreiche Ernährung zurück zu führen, wäre zu einfach, dazu war der Zeitraum etwas zu kurz. Sicher ist aber, dass diese Ernährungsform im Zusammenspiel mit anderen Komponenten, zu dem guten Befinden beigetragen hat. Ich werde in Zukunft jedenfalls längerfristige Selbstversuche in diese Richtung starten und darüber berichten.
6. **Trinken:** Wenn es unserem Körper an Wasser mangelt werden erst mal wichtige Organe (Herz, Hirn, Nieren) mit dem Restwasser versorgt und dazu werden Muskeln, Bänder und Gelenke quasi trocken gelegt. Die werden dadurch spröde und leicht reizbar = Entzündung = Abnutzung. 80 Prozent unseres Körpergewichtes ist Wasser. Allein diese Tatsache zeigt, wie sehr alle Körperfunktionen von diesem Element abhängig sind. Ein gut hydrierter Körper kann Schlacken besser ausscheiden und hat bessere Selbstheilungskräfte/Immunsystem. Die oft zitierte Empfehlung, am Tag 3-4 Liter zu trinken ist allerdings für die wenigsten Menschen mit dem Arbeitsalltag vereinbar. Diese 3-4 Liter-Empfehlung wird in neueren Untersuchungen aber auch als etwas hoch angesehen, genauso ist es wenig ratsam der pauschalen Aussage, bei einem Marathon oder der Triathlon-Langdistanz „soviel wie möglich“ zu trinken, blind zu folgen. Wer es schafft 1 bis 1,5 Liter (möglichst stilles) Wasser pro Tag zu trinken, der ist recht gut versorgt. Wenn noch etwas Tee, Gemüsesaft, Suppe, Obst, Milch etc. dazu

kommt, dann ist der Bedarf gedeckt. Sinnvoll: Täglich 1-2 Tassen Basen- oder Kickucha-Tee ggf mit frischem Ingwer und wenig Süße (Argavendicksaft). Während längerer Trainingseinheiten sollte ohnehin Flüssigkeit aufgenommen werden. Kaffee sollte man nicht hinzu rechnen, weil er die Wasserausscheidung fördert und Säuren bildet. Kaffee. Aber auch hier keine pauschale Kaffee-Ablehnung, in vielen Studien wurden viele positive Eigenschaften nachgewiesen. Kohlensäurearme Wässer sind übrigens besser, weil sie Schadstoffe besser aufnehmen und mit dem Urin ausscheiden.

7. **Basesalz-Fußwickel oder Basesalz-Strümpfe (über Nacht):** Die Haut wird durch diese Anwendungen basisch, die Poren öffnen sich, so dass einerseits die Haut, als größtes Ausscheidungsorgan, Schlacken/Entzündungsstoffe nach außen zieht und andererseits sehr aufnahmefähig für Salbenwirkstoffe und/oder ätherische Massage und Pflegeöle (Chi-öl, Teemaumöl, Calendulaöl etc.) wird. Daher nach dem Salzfußbad nicht mit Leitungswasser nachspülen.
8. **Quarkwickel oder Lehmwickel (Locus Heilerde):** Quarkwickel und Lehmwickel (Pulver im Reformhaus oder Lehmgrube) wirken entzündungshemmend, weil sie kühlen und die Haut, wie beim Salzbad, basisch machen, dadurch die Poren öffnen und Schlacken ableiten. Unterstützen kann man den Kühleffekt indem man ein Gelkissen aus dem Kühlschranks zwischen Leinentuch und Quark/Lehm legt. Abschließend in der Badewanne mit einem in Basesalzwasser getränkten Schwamm den Quark/Lehm abwaschen und ggf. eine entzündungshemmende Salbe einmassieren oder einen Salbenverband anlegen. Die Haut ist jetzt sehr Aufnahme- und Ausscheidfähig. Die Wickel können mit Alu- oder sonstiger Folie abgedeckt (trocknet dann nicht so schnell aus) auch über Nacht mit Verband/Strumpf angelegt werden.
9. **Salben und Plasma:** Hier gibt es ein ganze Reihe „natürlicher“ Salben, die bei richtiger Anwendung auf keinen Fall schaden. Das einmassieren macht die betroffene Muskel-Sehnenpartie geschmeidig und fördert den Stoffwechsel, die Salbenhinhaltsstoffe wirken kühlend/wärmend (vor dem Sport) und entzündungshemmend. Beispiel für brauchbare Salben/Öle: Alle Beinwellpräparate, Kytta Salbe, Kytta-Plasma-F als, Ichtolan50%-Salbe, Pferdesalbe, Arnikasalben, Flexal, Teebaumöl, Traumeelsalbe, Teebaumöl, Chi-öl (von Ultra-Sports).
10. **Einreibungen/Selbstmassage: mit 100% reinem Teebaumöl ggf. mit Calendulaöl mischen.** 2-3 dem Tropfen nach Basesalzfußbad, abends und morgens, auf dem schmerzenden Bereich leicht einmassieren. Teebaumöl hat ein nachgewiesen sehr fungizide und entzündungshemmende Wirkung bis in tiefe Hautschichten. Teebaumöl ist das Allheilmittel der australischen Ureinwohner. In Supermärkten am billigsten (auf „100% reines Öl“ achten). Gibt es aber auch in Apotheken, Drogerien, Internet.
11. **Traumeel- oder Zeelspritze:** Vorsicht, nie direkt in die Sehne spritzen lassen, nur in das umliegende Gewebe. Ich habe den starken Verdacht, dass meine Fersenbeinentzündung chronisch wurde, weil die Spritze direkt in die Sehne gegeben wurde. Das Gefühl der Schmerzfreiheit nach der Spritze führe ich auch auf die Tatsache zurück, dass die Spritze auch ein Betäubungsmittel enthält. Traumeelwirkstoffe stammen aus dem Pflanzen- und Mineralbereich. Diese antihomotoxischen Medizin ist eine spezielle Form der Homöopathie die körpereigenen und von außen zugeführten Schadstoffen (= Homotoxine) entgegenwirkt. Kortisonhaltige Spritzen sollte man wenn irgend möglich, zumindest im Achillessehnenbereich vermeiden. Sie machen in der Nebenwirkung die Sehne spröde = Rissgefahr !
12. **Lauf- und Alltagsschuheinlage mit Vorfußpelotte:** Hier muss jeder selbst seine Erfahrung machen. Ich trage Sie erst seit 2008 und auch wenn ich selber bislang keine entscheidende Erfahrungen damit gemacht habe, von vornherein ablehnen sollte man Einlagen auf keinen Fall. Ich kenne viele, denen der „richtige“ Orthopäde mit der richtigen Problemanalyse, der richtigen Diagnose und der darauf gefertigten Einlage geholfen hat. Es gibt also Unterschiede und zuweilen hilft sogar eine Standardeinlage aus dem Laufladen. Eine dieser Einlagen hat meinem Sohn (11) bei seinen Fersenschmerzen (Fersensporn) geholfen: <http://www.fersensporn-einlagen-info.de/>
13. **Kneipsche Anwendungen:** Warm-eiskalt-Wechselduschen der Unterschenkel (Waden + Fuß). Morgens und Abends. In der Regel Kalt zum Schluss. Als Abschluss kann man sich auch kurz in einen Eimer mit kaltem Basesalzwasser stellen. Das warme Salzfußbad vom Vorabend steht bei mir im Bad und dient am nächsten Morgen als erste basische Kühlung, während dessen man ohne Zeitverlust im Salzwassereimer stehend, die Zähne putzen kann.
14. **Schwimmen und Aquajoggen:** Davon abgesehen, dass Schwimmen ein guter und gesunder Ausgleich für alle Landsportler ist, hat die Wasserkühlung einen Entzündungshemmenden Effekt. Die Bewegung im Wasser hat zu dem einen positiven Einfluss auf die Lymphdrainage was wiederum entschlackend wirkt. Eine Massage mit einem Unterwasserstrahl (in vielen Schwimmbädern) hilft den betroffenen Muskel-Sehnenbereich zu lockern.

15. **Homöopathie:** Sind die Sehnen und Bänder der Wirbelsäule und Wirbelgelenke gereizt und entzündet, wie nach einer Prellung, sollte Ruta D6 Streukügelchen angewendet werden. Es wirkt hervorragend bei ausstrahlendem Ischias Schmerz im Wechsel mit Cocculus D6.
16. **Tabletten:** Natürliche Entzündungshemmer ohne Nebenwirkung auf Leber, Niere, Blutbild sind z.B. Die Ananasenzympräparate Wobenzym und Phlogentzym. Viele Menschen kommen damit gut klar, ich früher auch, heute bekomme ich Magenschmerzen also lasse ich sie weg. Stattdessen immer mal wieder Omega-3-Öl-Kapseln und Ananas natur, Wallnüsse als natürliche Entzündungshemmer so essen. Voltaren, Ibuflam, Ibuprophen und andere Synthetische Schmerztabletten, schlagen ebenfalls auf den Magen und haben Nebenwirkungen auf Leber, Nieren, Blutbild, Herz-Kreislauf. Ausserdem ist ihre Wirkung zu 80% Schmerzlindernd und nur zu 20% ursächlich entzündungshemmend. Dennoch können Sie in dem ein oder anderen Fall in Kombination mit flankierenden Maßnahmen dazu beitragen, dass die Entzündungsherde den Körper vollständig und nachhaltig verlassen.
17. **Der Schollenmuskel & Physiotherapie:** „Einen so verhärteten Schollenmuskel hatte ich noch nicht in den Fingern“, meinte Horst Löchel (Physiotherapie, ..., Trebur-Geinsheim). Ich glaubte nicht so recht dass auch eine Verhärtung in dem Übergangsmuskel Wade-Achillessehne ebenfalls seinen Beitrag zu meiner Achilleshnen/Fersenbeinentzündung beigetragen hätte. Erst als ich vor Schmerzen Weinen und Lachen musste (kennt ihr diesen Schmerz ?) und den Unterschied zwischen der linken und rechten Wade unter seinen Händen spürte war klar, dass sich da ein Muskel über „Jahre“ sukzessive verhärtet hatte. Also: regelmäßiges „frei machen“ dieses Muskels durch einen guten Physiotherapeuten trägt zur Heilung/Ursachenfindung bei. Das bestätigte mir 1 Jahr später auch der Verbandsarzt des Deutschen Ruderverbandes Dr. Kau, der zuerst nach diesem Muskel fragte, als er von meiner Verletzung hörte.
18. **Anwendung mit dem Handy Cure von:** www.hammergel.de
19. **Ichtolan Zugsalbe.** Stinkt erbärmlich, zieht aber zumindest Oberflächennahe Entzündungen heraus.
20. **Ultraschall.** Soll auch helfen. Habe ich an der A-Sehne noch nicht (11/2010) ausprobiert.
21. **Ritterspitz-Tinktur oder Teeumschläge.** Ritterspitzumschläge über Nacht hatten stark abschwellende und schmerzlindernde (entzündungshemmende) Wirkung bei mir.
22. **Aloavera.** Verband mit einem in Aloaverasaft getränkten Lappen oder direktauflege der aufgeschnittenen Pflanze sollen ebenfalls bei A-Sehnenentzündung helfen. Habe keine eigene Erfahrung.
23. **Rechtsregulat:** Teures aber hoch gepreisenes Reformhausprodukt das innerlich und äußerlich angewendet werden kann.
- 24.