



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 19

Fersenschmerz verstehen

Fuß, Wade und Gehbelastung schrittweise aufbauen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Die ersten Schritte wieder planen	3
Nicht jeder Fersenschmerz ist gleich	4
Plantarfaszie, Fersensporn und Belastung	5
Der nächste Morgen zählt mit	6
Schuhe, Stehzeit und Gehpausen	7
F01 · Fußsohle sanft spannen	8
F02 · Wade mit gestrecktem Knie dehnen	9
F03 · Wade mit gebeugtem Knie dehnen	10
F04 · Fersenheben im Sitzen	11
F05 · Fersenheben im Stand	12
F06 · Fußgewölbe sanft aktivieren	13
Wenige Übungen, klare Aufgaben	14
Sechs Wochen mit Blick auf den Alltag	15
Essen, das zum Alltag passt	16
Eiweiß ohne Produktzwang	17
Mikronährstoffe sinnvoll einordnen	18
Linsen-Tomaten-Topf	19
Kartoffeln mit Kräuterquark und Spinat	20
Körpergewicht ohne Schuldzuweisung	21
Beispiel: Einkauf und Training verteilen	22
Mein persönlicher Startplan	23
Mein Verlauf über sieben Einträge	24
Fragen, die häufig auftauchen	25
Wenn Sie Unterstützung brauchen	26
Die gesamte Fußlast zählt	27
Morgenreaktion als Rückmeldung nutzen	28
Quellen zu diesem Thema	29
Quellen zu Ernährung & Begriffen	30
Quellen zur Vertiefung	31
Wissen in den Alltag übersetzen	32
Urheberrecht & Nutzung	33

START / FUSS & ALLTAG

Die ersten Schritte wieder planen

Nach dem Aufstehen zieht es unter der Ferse, nach längerem Stehen wird der Fuß empfindlich oder der Spaziergang endet früher als gewünscht? Dieser Band hilft, typische plantare Fersenbeschwerden einzuordnen und die tägliche Last überschaubar zu gestalten.

Welche Beschwerden sind gemeint?

Beschwerden unter der Ferse, wie sie bei plantarer Fasziiopathie vorkommen. Schmerzen hinten an der Achillessehne, akute Verletzungen, Nervenbeschwerden oder knöcherne Belastungsverletzungen brauchen eine eigene Einordnung. Der Band stellt keine Diagnose.

Woran Sie Fortschritt erkennen können

- Die ersten Schritte nach Ruhe fallen im Verlauf leichter.
- Eine wichtige Geh- oder Stehaufgabe gelingt verlässlicher.
- Sie können eine höhere Übungsdosis verkraften, ohne dass der nächste Morgen deutlich schlechter wird.

Der Einstieg ist klein

Lesen Sie die Warnzeichen. Notieren Sie eine typische Gehaufgabe und die Reaktion am nächsten Morgen. Beginnen Sie mit einer gut verträglichen Bewegungsübung; Kraft kommt in einer dosierten Form dazu. Lange Spaziergänge sind bereits Belastung und werden mitgeplant.

Eine Ferse muss nicht „abgehärtet“ werden, indem Sie täglich deutlich gegen die Beschwerden anlaufen. Ziel ist ein wiederholbarer Aufbau.

SICHERHEIT / DIFFERENZIEREN

Nicht jeder Fersenschmerz ist gleich

Akut abklären

Nach Verletzung bei fehlender Belastbarkeit, sichtbarer Fehlstellung oder plötzlichem Knall mit Kraftverlust zeitnah ärztliche Hilfe suchen. Ein roter, heißer, stark geschwollener Fuß mit Fieber oder eine rasch zunehmende Infektion braucht eine dringende Beurteilung.

Hinweis	Warum der Plan warten sollte
Sehr lokaler knöcherner Schmerz	Neue hohe Trainingslast, ausgeprägter Druckschmerz am Knochen oder zunehmender Ruhe- und Nachtschmerz können eine andere Ursache bedeuten. Nicht durch Springen selbst testen.
Brennen, Taubheit oder Ausstrahlung	Nerven können beteiligt sein. Neue oder zunehmende Ausfälle brauchen eine Untersuchung.
Diabetes / Gefühlsstörung / Wunde	Bei Wunden, auffälliger Schwellung oder eingeschränktem Gefühl keine Selbstbehandlung mit intensiver Dehnung, Reibung oder Wärme. Fachlich beurteilen lassen.
Mehrere Gelenke / Allgemeinsymptome	Ausgeprägte Morgensteifigkeit an mehreren Stellen, Fieber oder ungewollter Gewichtsverlust sprechen für eine breitere Abklärung.

Hinten ist nicht unten

Dieser Band richtet sich an die Fußsohle unter der Ferse. Bei Schmerzen am hinteren Fersenbein oder an der Achillessehne können Übungen und Dosierung anders aussehen. Besonders ein tiefes Absenken der Ferse von einer Stufe ist hier kein pauschaler Einstieg.

Im Zweifel vor dem Trainingsaufbau untersuchen lassen. Bei akuter schwerer Gefährdung 112, bei dringenden Fragen außerhalb der Sprechzeiten in Deutschland 116117.

Fersenschmerz verstehen

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 33 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.