Paul Guckelsberger – Friedhofsweg 9 – 65620 Hausen
Fon-P: 06436/288675 – Fon-D: 0611/9495-1453 – pgpm@gmx.de - www.PaulGuckelsberger.de

Therapie bei Achillessehnenschäden/-entzündung

Dieser Text ist hinterlegt und wird in zwangloser Folge aktualiesiert auf: www.PaulGuckelsberger.de

Die Achillessehne gehört zu jenen Körpersehnen die, wenn einmal überreitzt und entzündet, schnell zum „Dauerbrenner", im wahrsten Sinne des Wortes, wird. Das gilt für Sportler wie für „Unsportler" gleichermaßen. Täglich müssen wir gehen, laufen, Treppensteigen. Der Belastungsreiz auf die entzündete Sehne, Sehnenscheide in der sich die Sehne bewegt, den Schleimbeutel der zwischen Sehnenansatz und Fersenbeinknochen als Reibeschutz liegt, ist allgegenwärtig. Da die Körpersehnen mit den Jahren etwas weniger durchlutet und damit spröder werden, treten Sehnenentzündung vor allem bei Sportlern ab dem 35 Lebensjahr verstärkt auf. Operationen und die mit einer großen Bandbreite an Nebenwirkungen behafteten Cortisonspritzen und chemische Entzündungshemmer in Tablettenform, haben nach meinen langjährigen Erfahrung und Recherchearbeit 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.

Da leide ich seit Jahren in mehr oder weniger ausgeprägten Schmerzintervallen an Achillessehnenentzündungen und ausgerechnet ich, will euch erzählen wie ihr die Plage in den Griff bekommt – mutet schon etwas makaber an, nicht wahr ?
Bevor ihr das weiterlesen einstellt, will ich aber noch sagen, wie ausgeprägt meine Verletzung war/ist und was ich in den Jahren trotz dieser Beschwerden, durch Anwendung der nachstehend aufgeführten Kombitherapie erreicht habe:
Auslöser und Ursachen – Antibiotika entzündet deine Achillessehnen !!
Ich musste erstmals in meinem Leben ein Antibiotikum nehmen und habe während der letzten Tage der Einnahme trainiert, es ging mir ja wieder recht 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 Achillisshenenentzündung bis zu Abriss führen !"
Na toll ! – Wussten Sie das ? Hat ihnen das je ein Arzt gesagt ?
Da haben wir zumindest in meinem fall den Auslöser. In der Regel gibt es aber immer eine Kombination an auslösenden Faktoren, so wie es auch von Vorteil ist ein Kombination von verschiedenen Therapiemaßnahmen zu ergreifen um die Sache auszuheieln. Was kam ggf. noch als Ursache in Frage ?:

Mögliche Ursachen

1. **Nach Dr. Wüstenberg 10.03.2010, führen die vorhandenen extremen Fehlstellungen erst am dem 35 Lebensjahr zu spürbaren Schäden. Bei sind das O-Beine mit Hohl-, Senk- und Spreizfuß. Die A-Sehne wird immer quer über den Fersenbeinhöcker geszogen. Dieser Knochen am Fersenbein, hat sich zudem durch die mechanische Zugbelastung über Jahre, herausgebildet und Knochen aufgebaut. Somit wird die Sehen und schleimbeutel an dieser stelle immer gereizt. Immer gute Einlagen tragen und den Knochen am Fersenbein abtragen lassen, ist seine Meinung.**
2. **Einnahme des Antibiotikum Oflox-Sandoz 100mg mit Nebenwirkung „Achillesehenenentzündung & A-Riss !**
3. **Zeckenbiss – Bestehende Borilliose**
4. **Überlastung im ersten Training nach Krankheitsbedingter Trainingspause**
5. **Säureüberschuß im Körper**

Paul Guckelsberger – Friedhofsweg 9 – 65620 Hausen
Fon-P: 06436/288675 – Fon-D: 0611/9495-1453 – pgpm@gmx.de - www.PaulGuckelsberger.de

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 ersten mal gemacht ! – Kann ich nur empfehlen !) beim Orthopädiarzt 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 Stundnen 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 koplikationen kommen kann.
Die Blutwerte haben auch gezeigt, dass ich noch immer die Borilliose in mir habe.
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.

Paul Guckelsberger – Friedhofsweg 9 – 65620 Hausen
Fon-P: 06436/288675 – Fon-D: 0611/9495-1453 – pgpm@gmx.de - www.PaulGuckelsberger.de

Der Therapieweg und was ich trotzdem sportlich angestellt habe

Was ich trotzdem sportlich erreicht habe

In Zeiten in denen ich die aufgeführten Maßnahmen konsequnet anwendete war der Schmerspegel auf der Skala 0 (kein Schmerz) bis 10 (sehr starke Schmerzen) bei 0 bis 1. Obwohl ich immer wieder Zeiten der Disziplinlosigkeit hatte, bin ich an der linken A-Sehne bis heute 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 schnell mental ziemlich down, weil mir der Sport fehlt und 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, auch wenn der Verstand anderer Ansicht war. Ich habe dann mindestens immer 3 der unten aufgeführten Maßnahmen parallel gemacht und es ging zunehmend besser. Basis war das exentrische Kraft-/Dehntraining 3mal am Tag sowie mindesten 2 Liter stilles Wasser und eine „meist „ harmonisch-gesunde, mineralstoffreiche, basisch wirkende Ernährung.

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

Bei meinem ersten Ironman 2007 in Frf. Qualifizierte ich mich dann in 9:20 h für die Ironman-WM auf Hawai und 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 urück. Jeztz fange ich aber langsam wieder an, ein paar Maßnahmen aus dem unten angeführten wieder in den Tagesablauf zu integrieren.

1. Die Basis: Exzentrisches Krafttraining zur Stärkung der Achillessehne

Das exzentrische Krafttraining für die Stärkung der Achillessehne 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, ggf. 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 Traininigseffekte 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 Traininigs 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.

2. **Fußmuskulatur stärken**: Öfter mal Barfuss / in Strümpfen laufen, regelmäßig Fußgymnastik um das Längs- und Quergewölbe des Fußes zu stabilisieren. Nach dem Training auf einer Wiese Barfuss auslaufen. 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.
3. **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 uns einsalben oder Salbenwickel (siehe unten).
4. **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. Hirse und Buchweizenprodukte. 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 (z.B. von BECEL). Neutral bis basisch sind viele (nicht alle) Obstsorten. Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Fleisch werden dagegen sauer verstoffwechselt. 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 Ernähring mit regelmäßigen Verzehr der Basenbildner zu achten, dann ist auch die 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 , abwechselungsreiche 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 schroten (zum Thema Frischkornbrei später mehr). Ich hatte in dieser Zeit der sehr bewussten, Basisch-Mineralstoffreichen Ernährung meine Wehwehchen und vor allem die Achillessehnenentzündung soweit 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 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, das 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.

5. **Trinken:** : Wenn es unserem Körper an Wasser mangelt werden erst mal wichtige Organe (Her, 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, Saft, 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. Während längerer Trainingseinheiten sollte ohnehin Flüssigkeit aufgenommen werden. Kaffee sollte man nicht hinzu rechnen, weil er die Wasserausscheidung fördert. 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.
6. **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 Teebaumöl wird. Daher nach dem Salzfußbad nicht mit Leitungswasser nachspülen.
7. **Quarkwickel oder Lehmwickel (Lovus Heilerde):** Quarkwickel und Lehmwickel (Pulver im Reformhaus oder Lehmgrube) wirken entzündungshemmend, weil sie kühlen und die Haut, wie beim Salzbad, basisch machen. Unterstützen kann man den Kühleffekt indem man ein Gelkissen aus dem Kühlschrank zwischen Leinentuch und Quark /Lehm legt. Abschließend in der Badewanne mit einem in Basesalzwasser getränkten Schwamm den Quark/Lehm abwaschen und ggf. eine entzündungshemmenden Salbe einmassieren oder einen Salbenverband anlegen. Die Haut ist jetzt sehr Aufnahme- und Ausscheidefähig. Die Wickel können mit Alu- oder sonstiger Folie abgedeckt (trocknet dann nicht so schnell aus) auch über Nacht mit Verband/Strumpf angelegt werden.
8. **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, besonders hat mir Kytta-Plasma F als Verband geholfen, Pferdesalbe, Arnikasalben, Flexal, Teebaumöl, Traumeelsalbe, Tigerbalsam etc. .
9. **Einreibungen/Selbstmassage: mit 100% reinem Teebaumöl**. 2-3 dem Tropfen nach Basesalzfußbad, abends und morgens, auf dem schmerzenden Bereich leicht einmassieren. Es 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.
10. **Traumeel- oder Zeelspritze**: 8-10 (1-2 Stück pro Woche) Eines der wenigen homöopathischen Mittel, dass bei mir anschlägt, zumindest wurde die Entzündung unmittelbar und eine Zeitlang zurück gedrängt. Sie enthalten Wirkstoffe 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 mög-

lich, zumindest im Achillessehnenbereich vermeiden. Sie machen in der Nebenwirkung die Sehne spröde = Rissgefahr !

11. **Laufschuheinlage mit Vorfußpelotte**: Hier muss jeder selbst seine Erfahrung machen. Auch wenn ich selber bislang keine guten 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/

12. **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 die Zähne putzen kann.
13. **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.
14. **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.
15. **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 Durchfall und Magenschmerzen also lasse ich sie weg. Statt dessen immer mal wieder Omega-3-Öl-Kapseln und Ananas, Wallnüsse als natürliche Entzündungshemmer so essen. Voltalen und andere Synthetische Schmerzkapseln, schlagen ebenfalls auf den Magen und haben Nebenwirkungen auf Leber, Nieren, Blutbild. 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.
16. **Der Schollenmuskel & Physiotherapie**: „Einen so verhärteten Schollenmuskel hatte ich noc nicht in den Fingern". Das waren die Worte von Horst Löchel (Physiotherapie, ..., Trbur-Geinsheim). Ich glaubte nicht so recht das auch eine Verhärtung in dem Übergangsmuskel Wade-Achillessehne ebenfalls seinen Beitrag zu meiner Achillesehnen/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" sukksessive 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.
17. **Anwendung mit dem Handy Cure von: www**.hammergel.de
18.