



## **Fersenschmerz ade**

**Die Ferse ist eine Sonderanfertigung der Evolution für den aufrechten Gang. Und wie alle Sondermodelle hat sie ihre Schwachstellen. Fußfehlstellungen können zu Überlastungen führen. Sehnen und Schleimbeutel können sich entzünden, Knochen Kalk anlagern. Was tun also, wenn die Ferse weh tut?**

Seit Monaten schon schmerzt Jürgen Helm die linke Ferse. Nach einer langen Wanderung fing es an und hörte nicht wieder auf. „Sobald man festes Schuhwerk anhat, macht das unheimliche Schmerzen beim Gehen. Morgens ist es am schlimmsten“, erzählt der Leipziger. Er beschreibt damit einen Schmerz, mit dem sich etwa jeder zehnte Deutsche im Laufe seines Lebens herumpelagen muss: Schmerzen durch einen Fersensporn.

### **Plattfuß begünstigt Fersensporn**

Ein Fersensporn ist ein dornartiger Auswuchs am Fersenbein. Er entsteht durch Kalkanlagerungen am Knochen. Im Bereich des Sehnenansatzes kommt es dadurch zu Entzündungen. Die können sowohl an der Unterseite der Fußsohlensehne entstehen, als auch hinten an der Ferse, wo die Achillessehne ansetzt. Letzteres ist bei Jürgen Helm eingetreten. Wie bei vielen Patienten begünstigen bei ihm ein Plattfuß und eine verkürzte Wadenmuskulatur die Entstehung des Fersensorns. Sein behandelnder Orthopäde Dr. Jörn Schwede empfiehlt in solchen Fällen zunächst drei Dinge: „Man muss immer eine mögliche Fehlstellung des Fußes korrigieren, das heißt Einlagen tragen. Dann muss die Muskulatur vor allem im Bereich der Wade gedehnt werden und Physiotherapie ist auch wichtig.“

### **Schmerzlindernde Phonophorese**

Der Physiotherapeut kann mit speziellen Massagehandgriffen die festen Sehnenansätze dehnen und dem Patienten Übungen für zu Hause zeigen. Bei akuten Schmerzen hilft auch die sogenannte Phonophorese. „Das ist eine Ultraschallbehandlung mit einem entzündungshemmenden Schmerzgel. Durch die Ultraschallwellen kommen die entzündungshemmenden Stoffe richtig gut an den Ort der Problematik“, erklärt „Hauptsache Gesund“-Physiotherapeutin Gitte Baumeier. In Einzelfällen zeigt sie ihren Patienten auch, wie man Tapes zur Entlastung anlegen kann.

### **Patienten brauchen Geduld**

Bei Jürgen Helm führt Orthopäde Dr. Jörn Schwede zusätzlich eine Stoßwellentherapie durch. „Die Stoßwelle setzt einen lokalen Reiz. Die Patienten merken das auch, das kann nämlich richtig wehtun. Dadurch wird eine Mehrdurchblutung erreicht und dem Körper geholfen, die Reizung abzubauen.“ Allerdings, was schon ein halbes Jahr schmerzt, verschwindet auch nicht sofort. So brauchen die Patienten bei der Behandlung auch etwas Geduld. „Den besten Therapieerfolg verspricht, wenn alle vier Maßnahmen: Einlagen, Eigentaining, Physiotherapie und Stoßwellentherapie miteinander kombiniert werden.“

## **Stoßwelle bald Kassenleistung**

Aktuell müssen Patienten übrigens die Stoßwellentherapie noch selbst bezahlen. Doch das soll sich ab Januar 2019 ändern. Der Gemeinsame Bundesausschuss hatte im Sommer dieses Jahres den Einsatz der Stoßwellentherapie aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage neu bewertet und den Kassen empfohlen, die Kosten für die Stoßwellentherapie zu übernehmen. Allerdings gilt das nicht ohne Einschränkungen. Die Therapie wird künftig nur bezahlt, wenn die Patienten schon mindestens sechs Monate durch den Fersenschmerz in ihrem Alltag beeinträchtigt sind und alle anderen Therapieoptionen ohne Besserung ausgeschöpft wurden. Zudem werden nur drei Anwendungen für den betroffenen Fuß bezahlt.

### **Das können Sie selbst tun!**

Fersenschmerzen? Werden Sie aktiv! Das können Sie selbst tun, um die Schmerzen zu lindern.

**Kräftigung:** Im Schuh haben die vielen kleinen Muskeln und Sehnen am Fuß wenig zu tun. Also raus aus den Tretern und machen Sie Balanceübungen! Stellen Sie sich auf eine weiche Matte. Achten Sie darauf, dass der Fuß schön gerade steht und ein gutes Längsgewölbe bildet. Balancieren Sie etwa 20 Sekunden lang auf einem Bein.

**Dehnen:** Eine verkürzte Wadenmuskulatur ist eine häufige Ursache für Schmerzen an der Ferse. Diese Dehnungsübung ist ein Klassiker! Stellen Sie ein Bein nach hinten und strecken Sie das Bein durch. Das darf ruhig ein bisschen ziehen in der Wade. Halten Sie die Übung 20 Sekunden lang und wiederholen Sie diese 5 Mal.

**Selbstmassage:** Fersenschmerzen entstehen oft, wenn die Sehne an der Fußsohle überlastet ist. Hier hilft eine Massage. Rollen Sie etwa zwei Minuten lang mit dem Fuß über einen Igelball, von der Ferse bis zum Ballen. Andere Variante: Legen Sie eine Wasserflasche ins Gefrierfach und rollen Sie den Fuß über die kalte Flasche.

**Tapes:** Damit kann man eine leichte Fehlstellung korrigieren. Steht die Ferse beispielsweise zu weit innen, kann sie durch das Tape nach außen gezogen werden. Dazu wird ein 20 cm langes Tape unter die Ferse geklebt und mit starken Zug außen am Knöchel entlang gezogen. Am besten lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten zeigen, wie das Tape angelegt werden muss.

## **Neue Mittel gegen Neurodermitis – endlich Hoffnung?**

**Extrem trockene, schuppige Haut. Unerträglicher Juckreiz, der die Betroffenen den Schlaf kostet. Kratzen bis aufs Blut. Neurodermitis ist bisher nicht heilbar. Doch für die am schwersten Leidenden bieten neue Medikamente nun Hoffnung.**

Cordula Thiel ist 61, kommt aus der Nähe von Magdeburg und hat schon ihr ganzes Leben mit den wiederkehrenden Entzündungen ihrer Haut zu tun. Als Kind litt sie unter den Blicken der anderen auf den auffälligen Ausschlag im Gesicht oder an den Armen. Zur Jugendweihe zog sie deshalb möglichst lange Sachen an. „Baden war auch immer nicht so mein Ding“, erzählt sie, „weil Ausziehen, und alle gucken, das mochte ich nicht.“ Wie die meisten Betroffenen erlebt sie die Krankheit in Phasen. Mal ist die Haut nur trocken, geschuppt und gerötet. Während akuter Schübe jedoch ist sie entzündet und extrem juckend.

### **Neurodermitis – keine Nervensache!**

Der Begriff „Neurodermitis“ leitet sich vom griechischen Wort „neuron“ für „Nerv“ ab. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass die Nerven nichts mit der Erkrankung zu tun haben. Deswegen bevorzugen Hautärzte die Bezeichnungen „atopische Dermatitis“ oder „atopisches Ekzem“.

„Atopisch“ bedeutet: zu allergischen Reaktionen neigend. Dennoch hat sich das Wort „Neurodermitis“ so eingebürgert, dass es weiterhin verwendet wird.

Krankheitsnamen, die mit „-itis“ enden, bezeichnen stets eine Entzündung. Und um entzündliche Vorgänge geht es auch bei der Neurodermitis. Die Betroffenen haben zunächst eine genetische Veranlagung. Ihre natürliche Hautbarriere ist dadurch nicht intakt, immer wieder können Erreger eindringen. Auch Umweltreize haben so einen stärkeren Effekt. Immer wieder werden so kleinere Entzündungen ausgelöst. Das führt zu einer Störung der Immunregulation, zu einer leichteren Sensibilisierung. Die Körperabwehr reagiert mit Übereifer auf eigentlich harmlose Reize. Symptome: Die Haut trocknet aus, rötet sich, es kommt zu teils nässenden Ekzemen, die sehr stark jucken. Hautflächen können sich verdicken, Knötchen entstehen.

Cordula Thiel schildert, wie sich das anfühlt: „Dann kann ich auch nicht sagen, du willst dich jetzt nicht kratzen! Das geht nicht. Der Juckreiz ist so extrem stark, das kann man sich nicht vorstellen. Dann sieht man auch nicht schön aus, wenn es aufgekratzt ist. Die Sachen sind auch blutig.“

Besonders betroffene Stellen sind oft die Beugeseiten der Arme und Beine, die Hände und der Nacken. Bis zu 13 Prozent der Kinder bekommen Neurodermitis, unter den Erwachsenen sind noch zwei bis drei Prozent betroffen. Die Zahlen zeigen an, dass die Beschwerden in einem gewissen Alter – meist bei Einschulung oder mit Beginn der Pubertät – bei vielen von allein verschwinden. Das heißt jedoch nicht, dass die Krankheitsgeschichte der Betroffenen dort endet.

### **Türöffner für oft lebenslange Krankheitskarriere**

Noch ist nicht vollkommen entschlüsselt, was Neurodermitis auslöst und welche Vorgänge bei akuten Schüben in der Haut ablaufen. Klar ist nur: die Krankheit funktioniert gewissermaßen als Türöffner für lebenslange Allergien. Auch dann, wenn Neurodermitis nach den ersten Lebensjahren von selbst wieder verschwindet, bleibt nämlich eine Überempfindlichkeit der Körperabwehr. Die Betroffenen reagieren allergisch auf Pollen, Milbenkot im Hausstaub oder auf Tierhaare. Mediziner fassen Neurodermitis, Allergien auf Nahrungsmittel, allergischen Schnupfen und allergisches Asthma unter dem Überbegriff „atopische Erkrankungen“ zusammen.

### **Zu viel Hygiene?**

Warum sind in unserer modernen Gesellschaft so viele Menschen von Krankheiten betroffen, die mit der Immunregulation zu tun haben? Ein Verdacht: Wir wachsen in einer Umgebung auf, in der wir nicht mehr so häufig mit Keimen in Berührung kommen wie unsere Vorfahren. Unser Abwehrsystem kann deshalb womöglich nicht richtig trainieren und reagiert überschießend auch auf eigentlich harmlose Auslöser.

### **Kampf der Keime**

Forscher in Augsburg sind einem anderen Verdacht auf der Spur. Ihre Hypothese: Neurodermitis steht im Zusammenhang mit der Bakterienbesiedlung unserer Haut. Auf unserer Körperoberfläche tummeln sich Milliarden von Keimen. Das ist zunächst völlig natürlich. Die verschiedenen Bakterienarten in diesem „Mikrobiom der Haut“ stehen normalerweise in einem gewissen Gleichgewicht. Bei Neurodermitis ist dieses Gleichgewicht aber offenbar gestört. Bestimmte Keime, vor allem *Staphylococcus aureus*, werden übermächtig und verdrängen andere Bakterien, die unserer Gesundheit eher förderlich sind. Warum das geschieht, ist noch nicht klar. Die Forschungen zeigen aber einen neuen möglichen Ansatz zur Behandlung der Krankheit: Cremes mit bestimmten Nährstoffen, die vor allem die gesundheitswirksamen Bakterien auf der Haut „aufpäppeln“ sollen. Erste Studien laufen bereits.

### **Die Haut – ein Spiegel der Seele?**

Viele Menschen mit Neurodermitis machen die Erfahrung, dass Stress und seelische Belastungen die Krankheit fördern und sogar neue Schübe auslösen können. Alleiniger Auslöser sind psychi-

sche Faktoren aber nicht. Offenbar besteht hier eine Wechselbeziehung. Stress kann Einfluss auf den Zustand des Immunsystems haben. Umgekehrt führt ständiger Juckreiz und Schlafmangel zu neuerlichen seelischen Belastungen. Eine angebliche „Neurodermitis-Persönlichkeit“ jedenfalls existiert nicht.

### **Was tun gegen trockene Haut, Juckreiz und Entzündungen?**

Neurodermitis ist nicht heilbar. Die Behandlung setzt vor allem auf die Linderung der Symptome und das Verhindern neuer Schübe. Grundlage ist eine gute Pflege der Haut, die das Austrocknen verhindert. Betroffene müssen zudem die Auslöser ihrer Beschwerden meiden – oft sind das bestimmte Textilien, Waschmittel, Nahrungsmittel, mitunter auch Tierhaare.

Gegen den Juckreiz sollen Salben helfen, bei Bedarf mit leicht betäubenden Zusätzen wie Polidocanol. Auch gegen Histamin wirkende Tabletten werden eingesetzt. Bei schweren Entzündungsschüben kann der Arzt Cortisonsalben verordnen.

### **Neue Hoffnung durch Biologika – wer bekommt die Mittel?**

Mitunter wurden bisher bei schwerer Neurodermitis auch Mittel eingesetzt, welche die Immunabwehr unterdrücken sollen. Der dabei häufig verwendete Wirkstoff Ciclosporin wird auch in der Transplantationsmedizin genutzt. Doch die Arzneien hatten heftige Nebenwirkungen. Die so behandelten Patienten litten zum Teil unter Bluthochdruck und mussten mit dem Risiko einer eingeschränkten Nierenfunktion leben. Doch in vielen Fällen hatten Ärzte und Patienten keine Wahl. Das ändert sich nun mit einer neuen Gruppe von Wirkstoffen, die erst vor wenigen Monaten zur Therapie zugelassen wurden.

Dabei handelt es sich um so genannte Biologika. Biologika bedeutet: Solche Mittel werden mit Hilfe der Gentechnik aus lebenden Zellen hergestellt. Der Wirkstoff Dupilumab setzt gezielt dort an, wo die Entzündung entsteht. Er hemmt einen krankheitsfördernden Botenstoff. Die Mittel werden nicht wie bisher geschluckt, sie werden alle zwei Wochen gespritzt.

Die Therapie mit den „Dupis“ ist allerdings nicht billig. Eine Behandlung kostet pro Jahr mehrere zehntausend Euro. Momentan ist sie schweren Fällen der Krankheit vorbehalten. Die Entscheidung, wer die Mittel bekommt, wird mit Hilfe eines Punktesystems getroffen, eines so genannten Scores. Patientin Cordula Thiel gehörte zu den ersten Anwendern des Mittels. „Ich muss sagen, gleich nach zwei, drei, vier Tagen habe ich eine Besserung erfahren. Der Juckreiz hat gleich nachgelassen, dadurch habe ich nicht mehr diese aufgekratzte Haut. Ich bin begeistert.“

Allerdings haben auch die neuen Mittel das Risiko von Nebenwirkungen. Gewarnt wird vor allem vor Augenproblemen. Es kann zu Reizungen und Entzündungen kommen.

### **Therapie mit Bädern und Licht**

Manche Neurodermitis-Kranke beobachten, dass sich der Zustand ihrer Haut bei einem Urlaub am Meer deutlich bessert. Dabei spielen der Salzgehalt des Wassers und das Sonnenlicht eine Rolle. Der Effekt bestimmter ultravioletter Anteile des Lichts wird bei Neurodermitis und Psoriasis auch gezielt für die Therapie genutzt. Bei der sogenannten PUVA-Therapie bekommt der Patient eine Bestrahlung mit UV-A-Licht. Diese ultravioletten Strahlen sollen die Immunantwort bestimmter Hautzellen hemmen. Um die Haut für die Behandlung empfindlicher zu machen, wird zuvor der Wirkstoff Psoralen eingenommen – oder als Badezusatz angewendet. Die PUVA-Therapie hilft vielen, aber leider nicht allen Patienten, bei denen größere Hautflächen von Entzündungen betroffen sind.

### **Hautpflege**

Patientin Cordula Thiel muss die betroffenen Hautpartien zwei bis drei Mal täglich eincremen. Meist benutzt sie eine Lotion, an Tagen mit akuten Krankheitsschüben eine Cortisonsalbe. Welche Pflegemittel angewendet werden sollten, hängt sehr vom individuellen Zustand der Haut ab. Generell wird zu Lotionen geraten, die gut rückfetten. Harnstoff soll Feuchtigkeit in der Haut binden. Bei Kindern eignen sich Produkte mit dem Zusatz von Mandelöl. Von der Verwendung reiner Öle wird aber eher abgeraten, da sie nicht so gut in die Haut einziehen.

## **Aromatherapie: Heilsame Düfte**

**Aromaöle duften nicht nur herrlich, sie werden auch immer häufiger zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Die Auswahl an Ölen ist riesig und die Qualität sehr unterschiedlich. Welche Öle sollten unbedingt in die Hausapotheke? Und was gibt es bei der Anwendung zu beachten?**

Massageöle, Wickel, Bäder oder Duftkompressen – Aromaöle lassen sich unglaublich vielfältig einsetzen. „Ätherische Öle können die Selbstheilungskräfte anregen, Schmerzen lindern oder Erkrankungen vorbeugen“, sagt Aromatherapeutin und Heilpraktikerin Tuula Misfeld. Die Leipzigerin hat einen ganzen Koffer mit unterschiedlichsten Düften ins „Hauptsache Gesund“-Studio mitgebracht.

### **Duftöle für die Hausapotheke**

Über 450 verschiedene Aromaöle gibt es mittlerweile auf dem Markt. Für die Hausapotheke tun es erst mal ein paar Klassiker: „Pfefferminzöl hilft gut gegen Kopfschmerzen, Bergamotte wirkt wie alle Zitrusöle anregend und stimmungsaufhellend“, empfiehlt unsere Expertin. Lavendelöl ist zudem ein Allroundtalent, das entspannend wirkt und einen erholsamen Schlaf fördert. Wichtig für die Hausapotheke ist auch ein gutes Trägeröl. „Ätherische Öle dürfen nicht pur auf die Haut aufgetragen werden. Man sollte sie immer mit Mandel- oder Olivenöl mischen und vor allem sparsam verwenden“, so Tuula Misfeld.

### **Hilfreiche Exoten**

Erstaunlicherweise gibt es etliche Düfte, die kaum jemand kennt, die aber häufig in der Aromatherapie eingesetzt werden. Einer dieser „Exoten“ ist Cajeput, ein Öl, das aus den Blättern der Myrtenheide gewonnen wird. „Cajeput verwende ich gern gegen eine Erkältung. Ich gebe zum Beispiel einen Tropfen auf den Schal, bevor es aus dem Haus geht.“ Das macht die Nase frei und wirkt schleimlösend. Immortelle wird aus den Blüten einer mediterranen Strohblume gewonnen und gilt als Heil- und Wundöl. Es hilft gegen Prellungen und schmerzhaftes Schwellungen. Und auch Neroli ist durchaus ein Öl für die „Hausapotheke für Fortgeschrittene“. Es wird aus den Blüten der Bitterorange gewonnen und wirkt stimmungsaufhellend und gegen Ängste.

### **Schneller Allergietest**

Bedenken sollte man, dass Aromaöle allergische Reaktionen auslösen können. Wer eine empfindliche Haut hat, sollte daher vor der Anwendung eine Kontaktprobe in der Ellenbeuge machen. Dafür wird etwas Mandel- oder Olivenöl mit einem Tropfen des Aromaöls vermischt. Diese Mischung trägt man dann in der Ellenbeuge auf. „Wenn nach etwa 15 Minuten keine Rötung oder Juckreiz auftritt, kann man das ätherische Öl bedenkenlos verwenden“, so Tuula Misfeld.

### **Qualität ist das „A und O“**

Beim Kauf von Aromaölen sollte man unbedingt auf die Qualität achten. Preiswerte, synthetische Öle haben ein höheres Allergierisiko oder können Kopfschmerzen auslösen. „Ätherische Öle sollten naturbelassen sein und keine synthetischen Zusatzstoffe enthalten. Zudem muss die Ursprungspflanze eindeutig auf dem Etikett verzeichnet sein“, empfiehlt Aromatherapeutin Tuula Misfeld. Gute Öle haben zudem eine ausführliche Beschriftung, auf der vermerkt ist, wie und wo das Öl gewonnen wurde.

### **Haltbarkeit beachten**

Da sich ätherische Öle nicht ewig halten, sollte man sich auf der Flasche notieren, wann man sie geöffnet hat. Teebaumöl beispielsweise wird schnell ranzig und hält nur etwa sechs Monate. Kräuteröle wie Lavendel oder Pfefferminze halten durchaus zwei Jahre. Damit die Öle nicht verderben, sollte man sie dunkel aufbewahren und keinen großen Temperaturschwankungen aussetzen.

### **Roll-on gegen Schnupfen**

Die schnelle Hilfe für Schnupfnasen. Eukalyptus macht die Nase frei, Cajeput wirkt schleimlösend und Bergamotte belebend. Mandelöl pflegt zudem die empfindliche Haut unter der Nase.

Zutaten:

10 ml Mandelöl als Basis  
2 Tr. Cajeput  
1 Tr. Eukalyptus radiata  
3 Tr. Bergamotte  
1 leerer Roll-on (Apotheke oder Reformhaus)

So wird's gemacht:

Die Öle mit dem Mandelöl vermischen und in einen leeren Roll-on füllen. Ein paar Mal hin und her wenden, damit die Kugel gut befeuchtet wird. Der Roll-on kann mehrfach täglich unter die Nase gerieben werden. Praktischerweise passt er in jede Tasche und ist damit ein guter Helfer für unterwegs.

### **Aroma-Fußbad gegen Erkältung und Kopfschmerzen**

Wenn die Füße eiskalt sind und der Kopf dröhnt, ist wahrscheinlich eine Erkältung im Anmarsch. Ein warmes Fußbad heizt dann ordentlich ein und nimmt gleichzeitig den Druck aus dem Kopf.

Zutaten:

20 g Salz  
5 Tr. Lavendel  
3 Tr. Weißtanne  
5 Tr. Zitrone oder Bergamotte  
2 Liter warmes Wasser  
Fußbadewanne oder Schüssel

So wird's gemacht:

Die ätherischen Öle mit dem Salz vermischen. Das Salz wirkt wie ein Emulgator und sorgt dafür, dass sich die Öle gut mit dem Wasser vermischen. Für das Fußbad das Badesalz in zwei Liter warmen Wasser auflösen. Die Füße etwa 20 Minuten darin baden.

**„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500**

#### **Gäste im Studio:**

**Prof. Dr. Stefan Beisert**, Dermatologe, Universitätsklinikum Dresden

**Dr. Jörn Schwede**, Fußchirurg, Leipzig

**Tuula Misfeld**, Aromatherapeutin, Leipzig

#### **Anschrift:**

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig  
Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund); E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

**unsere nächste Sendung 15.11.2018:**  
**Altersmedizin, Citrusfrüchte, Arteriosklerose**