

Das Buch für die Ferse

„Dieses Buch ist all meinen Klienten gewidmet. Mit dem Vertrauen, das sie mir seit vielen Jahren entgegenbringen, und mit ihrer Individualität haben sie mir großes Erfahrungswissen geschenkt. Was für eine Freude, diesen unschätzbaren Wert heute an andere Menschen weitergeben zu können.“

Das Buch für die **Ferse**

Ganzheitliche Hilfe für Ferse,
Fersensporn und Achillessehne

Carsten Stark

südwest

Vorwort	6
Wann es sich auf jeden Fall lohnt, dieses Buch zu lesen	8
Kapitel 1: Die Ferse im Fokus	10
Der Einstieg	11
Die Ferse: Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens	15
Kapitel 2: Die Ferse, ein komplexes Wunderwerk	20
Die Ferse verstehen	21
Bänder und Muskeln für vitale Spannung	28
Kapitel 3: So entstehen Fersenprobleme	32
Ursache und Wirkung	33
Zeigt her eure Schuhe	37
Was Körperhaltung und Bewegung bewirken	45
Die Rolle der Ernährung	50
Rauben Sie sich den Schlaf?	56
Äußerer und selbst gemachter Stress	57
Auf die innere Haltung kommt es an	59
Kapitel 4: Voraussetzungen der Heilung	66
Verändern Sie Ihre Sichtweise	67
Schmerz als willkommener Fingerzeig	70
Kapitel 5: Fragwürdige Maßnahmen und Irrtümer	76
Die verbreitetsten Fersen-Denkfehler	77
Kapitel 6: Hilfe für die Ferse – die richtige Vorbereitung	88
Tasten Sie sich heran	89
Kapitel 7: Allgemeine Tipps für Ihre Ferse	92
Schritt für Schritt zur gesunden Ferse	93
Naturheilkundliche Hilfe bei Fersenproblemen	99

Inhalt

Kapitel 8: Leben ist Bewegung	106
Neue Impulse setzen	107
Beweglichkeit versus Flexibilität	112
Iliopsoas: Der Muskel für die Ferse	121
Kapitel 9: Die drei Fersenbereiche	128
Die Fersenbereiche kennenlernen	129
Bereiche 1 und 2: Achillessehne und hintere Ferse	129
Bereich 3: Untere Ferse und inneres Sprunggelenk	133
Kapitel 10: Konkrete Hilfe für Ihr Fersenproblem	138
Bevor Sie starten	139
Bereich 1: Achillessehne	140
Bereich 2: Hintere Ferse	152
Bereich 3: Untere Ferse und inneres Sprunggelenk	164
Nachwort	180
Ein rechtlicher Hinweis	181
Sachregister	186
Impressum	190