

FUSS

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

■ Hallux valgus, Hallux rigidus,
Arthrose, Fersensporn,
Schienbeinschmerzen,
Achillessehne



SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9778-8

1. Auflage 2025

GuU 8-9778 11_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Fotoproduktion: by Liebscher & Bracht

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine
Krohberger

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: seidldesign, Katharina Werner

Illustrationen: Florian Hauer

Fotos: Shutterstock; Stocksy; Katharina Werner

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Petra und Roland zeigen, wie viel wir selbst gegen Schmerzen tun können. Ihre Therapie ist ein echter Gamechanger.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

FUSSSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die wahren Ursachen der Fußschmerzen erkennen
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln
- Fußschmerzen selbst lindern und dauerhaft loswerden
- Wieder in Schwung und Bewegung kommen
- Neue Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Kraft und Flexibilität in den Füßen aufbauen
- Endlich den Spaß am Sport wiederfinden
- Bis ins hohe Alter frei von Fußschmerzen bleiben

Wir wollen, dass alle Menschen wissen, was sie tun können, um ein langes, schmerzfreies Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit zu führen. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können, und sie zu motivieren, es einfach auszuprobieren.



Roland Liebscher-Bracht

studierte Wirtschaftsingenieurwesen Fachrichtung Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Quereinsteiger, die im Gesundheitsbereich tätig werden möchten, in dieser Liebscher & Bracht Therapie aus. Mittlerweile behandeln einige Tausend Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und punktuell auf der ganzen Welt nach ihrer Methode.

Dr. med. Petra Bracht

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit beinahe 40 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin. Oberstes Ziel ihrer Behandlungsweise ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen ihrer Patienten zu aktivieren, die zu Schmerzfreiheit und Gesundheit führen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

GUTE AUSSICHTEN!

Sehr viele Menschen haben Probleme mit ihren Füßen. Sie verspüren zum Beispiel brennende oder dumpfe Schmerzen, haben Schwierigkeiten, den Fuß abzurollen, bei jedem Schritt »schießt« ein Stich in die Ferse, die Gelenke sind gerötet und dick und passendes Schuhwerk zu finden, wird auch immer schwieriger.

Die herkömmliche Medizin bietet dagegen kaum nachhaltige Therapien. Schmerzmittel, Kältetherapie, Fußbäder, orthopädische Einlagen, ja sogar Operationen sorgen meist nur für eine begrenzte Zeit für Schmerzfreiheit.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Fußschmerzen dringend überholungsbedürftig, denn sie entstehen ganz anders als gemeinhin vermutet. Nicht selten sind zu hohe muskuläre Spannungen und unnachgiebige Faszien beteiligt – in den Füßen selbst, aber auch in den Unterschenkeln. Sie entstehen beispielsweise durch sich wiederholende Bewegungsabläufe im Alltag oder einseitige Belastungen wie durch eine falsche Körperhaltung oder intensive sportliche Belastung. Dieses Wissen ist die Grundlage dafür, die Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen.

Wir zeigen Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie mithilfe der Technik Light-Osteopressur, mit Körperübungen, der Faszien-Rollmassage und speziell für diese Methoden entwickelten Hilfsmitteln Ihre Fußschmerzen selbst lindern und ihnen vorbeugen sowie Probleme schnell in den Griff bekommen – und das auf völlig natürliche Weise ohne Schmerzmittel und Operationen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit und an der neuen »Leichtigkeit« in den Füßen!

Roland Liebscher-Brecht Dr. Petra Fracht



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI

Egal, ob Sie regelmäßig unter Fußschmerzen leiden oder nur ab und zu, ob die Schmerzen drückend, stechend oder pulsierend sind und eher an der Ferse, im Mittelfuß oder im Bereich der Zehen auftreten: Wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben, diese Leiden selbstbestimmt abzustellen.



WENN JEDER SCHRITT SCHMERZT

Unsere Füße tragen uns im wahrsten Sinn des Wortes durchs Leben. Dabei lastet durch unseren aufrechten Gang das gesamte Körpergewicht auf ihnen, genauer gesagt auf den Fußgelenken. Das obere Sprunggelenk ist sogar das am stärksten beanspruchte Gelenk unseres Körpers überhaupt. Das obere Sprunggelenk funktioniert wie ein Scharnier und ermöglicht es uns somit, den Fuß zu heben und zu senken. Das untere Sprunggelenk dagegen garantiert optimale Drehbewegungen. Arbeiten beide perfekt zusammen, können wir unseren ganzen Körper ausbalancieren und beispielsweise ohne Probleme auf einem unebenen Boden laufen, ohne ins Wanken zu geraten. Allerdings sind daran neben den Gelenken auch noch andere Körperteile und -bereiche beteiligt.

DIE KUNST DES AUFRECHTEN GANGS

Bei jedem Schritt setzen wir erst die Ferse auf, rollen dann über den ganzen Fuß ab, bis sich schließlich die Zehen wieder vom Boden lösen. Die Achillessehne, die stärkste Sehne in unserem Körper, puffert dabei jeden einzelnen Schritt wie eine Feder ab. Heben wir die Fersen für den nächsten Schritt wieder an, wird Energie aus der Federbewegung frei und verleiht uns neuen Schwung. Dieser Mechanismus sorgt dafür, dass wir uns kraft- und energieschonend fortbewegen können.

Was erschwerend dazukommt: Wenn wir einen Fuß anheben, liegt der Körperschwerpunkt einen Moment lang nicht mehr über der Standfläche. Die Tatsache, dass wir trotzdem nicht umfallen, verdanken wir den Muskeln im Fuß, in den Beinen und im Rumpf, die im richtigen Moment aktiviert werden und uns damit stützen.

Ein ausgeklügeltes Zusammenspiel

Dass wir beim Laufen nicht umkippen, liegt auch an den zahlreichen Sinnesrezeptoren, die wie Messfühler an der Fußsohle sowie den Muskeln und Faszien sitzen und die das Gehirn ständig mit Informationen über die jeweilige Druckbelastung und unsere Lage im Raum versorgen. Das Gehirn ergänzt diese Daten mit den Informationen, die das Auge und der Gleichgewichtssinn ihm liefern, und koordiniert so jede einzelne unserer Bewegungen und auch jeden unserer Schritte.

Kleiner Ausflug in die Anatomie

Der Fuß wird in drei Bereiche unterteilt: die Zehen, den Mittelfuß und die Fußwurzel (**siehe Illu [Seite 10](#)**).

Das Skelett des Fußes wird aus sieben Fußwurzeln, fünf Mittelfußknochen und 14 Knöchelchen, die die Zehen formen, gebildet. Wären all diese Knochen einfach starr

miteinander verwachsen, könnten wir nicht geschmeidig abrollen, würden ständig umknicken und die Belastung für Knie und Hüfte wäre deutlich höher. Deshalb sorgen nahezu 30 Gelenke, 60 Muskeln, 100 Bänder und 200 Sehnen dafür, dass alles reibungslos läuft – im wahrsten Sinn des Wortes. Sie ermöglichen präzise Bewegungen und sorgen gleichzeitig dafür, dass unsere Füße viel Belastung aushalten und abfedern.

An der Fußsohle spannt sich zwischen den zahlreichen Muskeln und der Haut eine Sehnenplatte aus Bindegewebe – sie wird Plantarfaszie oder Plantaraponeurose genannt (plantar bedeutet so viel wie »zur Fußsohle gehörend«). Die Plantarfaszie ist mit der Haut der Fußsohle verwachsen und damit nicht verschiebbar. Das ermöglicht nicht nur einen sicheren Stand, sondern stabilisiert auch das Längsgewölbe im Fuß. Zwischen den Fasern der Plantarfaszie befindet sich außerdem ein Fettgewebepolster, das Stöße zusätzlich dämpfen kann.

Die Oberseite des Mittelfußes wird als Fußrücken (auch Spann oder Rist) bezeichnet. Er reicht vom Schienbeinansatz bis zu den Zehen.



Das Skelett unserer Füße besteht aus 26 Knochen, dazu kommen weitere, meist im Bereich der Gelenke in die Sehnen eingebettete kleine Knochen (Sesambeine). Sie sind durch Gelenke miteinander verbunden und werden durch Bänder gehalten.

Bei so vielen »Einzelteilen« kann natürlich schnell mal etwas aus dem Lot geraten. Entsprechend anfällig ist das ausgeklügelte System auch für Verletzungen, Einseitigkeiten und Überlastungen. Verschleiß an den Fußgelenken, Fehlstellungen, Deformationen und damit einhergehende Schmerzen sind die Folge.

WAS DIE PROBLEME BEREITET

Die Ursache für Schmerzen in den Füßen sind häufig multifaktoriell. Das heißt, dass ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren zu den Beschwerden führt. In vielen Fällen kommt es zu einer Art Kettenreaktion, weil die Balance im Fuß durch eine Fehlstellung der Füße, einzelner

Zehen oder Verspannungen gestört ist, was dann quasi automatisch weitere Beschwerden nach sich zieht. Auch Fehlstellungen der Beinachse, wie X- oder O-Beine, können das Abrollverhalten des Fußes beeinflussen und damit zu einer ungleichen Belastung führen. Zahlenmäßig die wohl geringste Rolle spielen hier Verletzungen der Fußknochen oder der Fußmuskulatur sowie neurologische Erkrankungen oder Störungen – beispielsweise Morbus Charcot-Marie-Tooth oder ein Schlaganfall mit einseitiger Lähmung, die eine Schwächung der Muskulatur zur Folge haben und sich bis in den Fuß hinab manifestieren können.

Tätigkeiten oder Sportarten, die eine erhöhte Belastung der Gelenke hervorrufen oder Muskeln und Faszien unter dauerhaften Stress setzen, haben hier schon mehr Gewicht (Beispiele dafür sind Balletttanz oder Stop-and-go-Sportarten wie Basketball). Dasselbe gilt, wenn die Intensität oder Frequenz des Trainings zu schnell gesteigert wird, weil dann zum Beispiel die Achillessehne nicht genug Zeit hat, sich anzupassen.

Durch schwaches Bindegewebe geraten die Fußknochen ebenfalls leichter aus der Bahn. Viele Menschen mit einer Bindegewebsschwäche haben beispielsweise einen Spreizfuß oder zumindest eine starke Neigung dazu.

Schwaches, weil untrainiertes Gewebe macht Gelenke und Knochen zudem anfälliger für Verletzungen – eine normale Belastung wird so schnell zur Überlastung.

Die Faszien als eigentlich elastischer Teil des Bindegewebes betrifft dies ebenfalls. Sie bilden sich nicht nur zurück, sondern werden zudem immer unflexibler, versteifen zunehmend und entwickeln zu hohe Zugspannungen, was zu Fehlstellungen der Zehen oder sogar ganzer Gelenke führen kann, wie beim Hallux valgus.

Enge und Schuhe mit Absatz (vor allem High Heels, aber auch weniger hohe) setzen dem allem noch das i-Tüpfelchen auf. Sie stören die Biomechanik in den Fußgelenken, schränken auf Dauer die Zehenfreiheit ein, strapazieren die

Fußmuskeln sowie die Zehenballen und setzen die Achillessehne unnötigem Stress aus, indem sie diese verkürzen lassen. Schuhe, umso mehr sie einengen und stützen, mindern immer stärker die Fähigkeit der Füße, uns beschwerdefrei durchs Leben zu tragen. Die eigentlich gut gemeinte Dämpfung und Stabilität von Schuhen führt unserer Erfahrung nach dazu, dass die Füße ihre gesunde Funktion einbüßen. Und eine Studie zeigt, dass Füße, die häufig in Schuhen mit hohen Absätzen stecken, ein flacheres Quergewölbe und häufiger Fehlstellungen mit Fehlbelastungen aufwiesen als die Füße einer Vergleichsgruppe, die eher absatzlose Schuhe trug.¹

Unser Tipp: Kaufen Sie neue Schuhe immer abends. Wenn Sie den ganzen Tag auf den Beinen waren, sind Ihre Füße am Abend natürlicherweise breiter und durch die Belastung auch leicht angeschwollen. Was am Morgen noch gepasst hat, ist nun zu eng und drückt. Etwas größere Schuhe erlauben den Füßen, den Platz zu füllen, den sie bequem benötigen.

Das Hauptproblem: zu wenig Bewegung

Unserer Erfahrung nach sind Fußschmerzen aber vor allem eine Folge unzureichender oder einseitiger Bewegung. Bewegen wir die Füße nicht oder zu monoton, passen sich die Muskeln und vor allem die Faszien dem an, werden mit der Zeit immer unflexibler und »verkürzen«. Die Faszien sind nicht mehr geschmeidig und verfilzen regelrecht. Dadurch entsteht ein einseitiger Zug im Fuß. Die resultierende Muskel- und Faszienspannung geht über das normale Maß weit hinaus und sorgt so zum Beispiel dafür, dass Zehen sich verschieben oder Gelenkflächen so stark aufeinandergezogen werden, dass der Knorpel dazwischen mit der Zeit verschleißt.

Unebene Untergründe mit Wölbungen oder Rundungen, wie beispielsweise am Strand oder auf weichem Waldboden,

kommen unseren Füßen heutzutage kaum mehr unter. Dabei wären sie ganz natürliches Trainingsterrain, weil sich der Fuß permanent an diese unterschiedlichen Böden anpassen könnte. Genau das ist das natürliche Alltagstraining, für das unsere Füße »konstruiert« sind. So wären immer wieder andere kleine Knochen, Muskeln und Sehnen gefordert. In zu engen Schuhen und auf zu ähnlichen Böden wird ein Fuß dagegen nicht vielfältig genug bewegt. Aus diesem Grund können einen sportlichen Läufer tatsächlich dieselben Beschwerden quälen wie einen »Bürostuhlakrobaten«.

Was noch dazu gerne vergessen wird bei der Behandlung von Fußschmerzen: Nicht nur der Zustand der intrinsischen Muskulatur, also der kleinen Muskeln, die Teile des Fußes und der Zehen miteinander verbinden, spielt eine Rolle. Es kommt genauso auch auf die Beschaffenheit und den Zustand der langen (extrinsischen) Muskeln an, die am Unterschenkel entspringen, über das Sprunggelenk hinwegziehen und bis zum Fuß oder sogar bis zu den Zehen reichen. Beispielsweise tragen sie in guter Funktion auch zu einem gesunden Längs- und Quergewölbe bei. Sie sind in unseren Augen ein äußerst wichtiger Ansatz bei der erfolgreichen Schmerzbehandlung. Mehr dazu erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.

HERKÖMMLICHE BEHANDLUNGSWEGE

Weil wir unsere Füße Tag für Tag und Schritt für Schritt brauchen, schränken uns Schmerzen in diesem Bereich des Körpers besonders stark ein. Kein Wunder, dass Betroffene deshalb nach schnellen Lösungen suchen.

Viele Ärzte stehen entsprechend unter dem Druck, einen schnellen Behandlungserfolg erzielen zu wollen oder zu müssen. Auch aufgrund des Zeitdrucks werden jedoch die Wirksamkeit und die Nachhaltigkeit von Behandlungsmaßnahmen gerade bei diffusen

Krankheitsbildern oft nur unzureichend überprüft. Das bedeutet: Nicht immer werden erst alle manuellen, nichtinvasiven Methoden ausprobiert, ehe zu starken Schmerzmitteln gegriffen wird oder gar eine OP erfolgt. Im Nachfolgenden finden Sie einen Überblick über konventionelle Behandlungsmethoden bei Fußschmerzen, die in der herkömmlichen Medizin immer wieder zum Einsatz kommen. Aber wie wirksam sind sie wirklich?

Schmerzmittel

Bei akuten Schmerzen können entzündungshemmende Salben oder Gele direkt auf die schmerzende Stelle aufgetragen werden. Diese enthalten Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen und können die Beschwerden kurzfristig lindern. Bei stärkeren Schmerzen verschreiben Ärzte manchmal auch Medikamente zur oralen Einnahme. Diese sollten jedoch nur zeitlich begrenzt und unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, um mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden.

Doch egal, ob Schmerzsalbe oder Tabletten: Schmerzmittel sollten immer nur in Ausnahmefällen und niemals über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Sie sorgen immer nur für eine vorübergehende Beschwerdefreiheit, beheben aber nie die wirkliche Schmerzursache. Vor allem oral eingenommene Schmerzmittel können zudem heftige Nebenwirkungen für den Magen-Darm-Trakt oder das Herz-Kreislauf-System haben.²

Manchmal werden auch Kortisonspritzen empfohlen, gerade bei Schmerzen im Mittelfuß, etwa bei Plantarfasziitis (**siehe Seite 33 f.**). Hier sollten Sie besonders achtsam sein, denn das Medikament birgt gewisse Risiken, weil es bei mehrfacher Anwendung die Sehnen auch spröde und rissig machen kann.

Orthopädische Hilfsmittel