# Fersensporn und Magnesium

**Gehen hat zahlreiche Vorteile:** Es verbessert den Stoffwechsel, steigert die Kreativität und fördert das Gedächtnis. Es ist gut für das Herz, die Knochen und Muskeln. Wanderer bleiben länger fit, reagieren schneller, sind weniger anfällig für Depressionen und haben ein besseres Gedächtnis. Kein Medikament bietet all diese positiven Eigenschaften ohne Nebenwirkungen.

**60% der Menschen leiden gelegentlich an Fußschmerzen und -beschwerden.** Manchmal sind sie vorübergehend und schmerzhaft, wie Hühneraugen, und manchmal anhaltender und schmerzhafter, wie Fersensporn und Achillessehnenbeschwerden. Kann zusätzliches Magnesium helfen, diese Fußbeschwerden zu verhindern oder zu lindern? Wir gehen der Sache auf den Grund!

# Was ist Fersensporn?

Fersensporn ist eine Verkalkung der Plantarsehne am Fersenbein, die manchmal eine Entzündung unter der Ferse verursacht. Die wichtigsten Symptome von Fersensporn sind:

- Fersenschmerzen, besonders bei den ersten Schritten nach einer Ruhepause.
- Zunehmende Schmerzen beim Stehen und Gehen.
- Empfindlichkeit bei Berührung der Ferse.
- Manchmal leichte Schwellungen um die Ferse.
- Ausstrahlende Schmerzen bis zum Fußgewölbe.

Der stechende Schmerz wird oft als „Messerstich in die Ferse“ beschrieben und durch Entzündungen im umliegenden Gewebe verursacht. Ältere Menschen, Sportler, übergewichtige Personen und solche, die ungeeignetes Schuhwerk tragen, haben ein erhöhtes Risiko für Fersensporn.

## Behandlung von Fersensporn

Die Behandlung von Fersensporn umfasst oft Ruhe, geeignetes Schuhwerk, Einlagen, einen gesunden Lebensstil und, wenn nichts hilft, medizinische Eingriffe. Eine häufig empfohlene Therapie ist die Stoßwellentherapie. Bei dieser mechanischen Behandlungsmethode werden Schallwellen auf die schmerzende Stelle übertragen.

Zusätzlich wird bei Fersensporn eine regelmäßige Massage empfohlen, um den Schmerz zu lindern und den Heilungsprozess zu fördern. Für diese Massagen ist die spezielle Fußcreme von Zechsal ideal geeignet. Diese innovative Fußcreme ist besonders gut zur Behandlung schmerzender Stellen und empfindlicher Haut. Wenn du den Verkalkungsprozess und die bei Fersensporn zugrunde liegende Entzündung hemmen möchtest, können regelmäßige Fußbäder und die Anwendung von Zechsal MCM-Gel hilfreich sein.

# Empfohlene Produkte

### Zechsal Fußcreme




---

## Andere Fußbeschwerden

Fußbeschwerden können äußerst unangenehm sein, da das Gehen eine natürliche und notwendige Tätigkeit ist. Zu den häufigsten Beschwerden neben Fersensporn gehören:

- Hühneraugen oder Schwielen
- Senkfüße
- Hammerzehen oder Krallenzehen
- Achillessehnenbeschwerden

**Hühneraugen und Schwielen:** Clavus ist der medizinische Begriff für Hühneraugen, die durch Druck oder Reibung entstehen. Die Haut reagiert mit einer Verdickung der Hornschicht. Diese Verdickung führt zu mehr Druck und kann sehr schmerzhaft werden. Mögliche Ursachen sind:

- Enge Schuhe
- Viel Gehen
- Andere Fußbeschwerden wie Senkfüße oder Fersensporn
- Übergewicht
- Diabetes
- Rheuma oder Arthritis

Gegen Hühneraugen helfen passende Schuhe, das Entfernen überschüssiger Hornhaut und eventuell Hühneraugenpflaster. In schweren Fällen kann eine chirurgische Behandlung notwendig sein. Zur Vorbeugung empfiehlt sich eine gute Fußpflege, wie etwa die Zechsal Fußcreme. Magnesium-Fußbäder können ebenfalls hilfreich sein.

**Senkfuß:** Überpronation oder Senkfuß kann durch Übergewicht, ungeeignetes Schuhwerk oder lange Stehzeiten verursacht werden. Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur und korrigierende Einlagen helfen, die Beschwerden zu lindern.

**Hallux valgus (Hammer- oder Krallenzehe):** Ein Ungleichgewicht zwischen den Zehenmuskeln kann zu einer Hammerzehe führen. Ursachen sind Alter, Diabetes, Verkalkung oder Rheuma. Eine Behandlung mit speziellem Schuhwerk und Einlagen ist oft die erste Wahl.

**Achillessehnenbeschwerden:** Die Achillessehne ist die stärkste Sehne im Körper, aber auch sehr anfällig. Sportler und Männer zwischen 40 und 60 Jahren sind besonders gefährdet. Bei ersten Anzeichen, wie Morgensteifigkeit, helfen Ruhe und spezielle Übungen.