

Geleitwort

► **Statt eines Vorworts.** Früher, ja da war ich ein sportlicher Typ mit mehreren Auszeichnungen. Mit dem Beruf haben allerdings die sportlichen Aktivitäten nachgelassen. Es ging ja auch so ganz gut – jahrzehntelang – und ich habe nebenbei immer noch geglaubt, dass ich durchtrainiert wäre. Ich muss sagen, ich habe mich nicht sonderlich um meinen Körper gekümmert; er gab mir auch keine Veranlassung dazu.

Doch dann, nach einer vergleichsweise gut verlaufenen Bandscheibenoperation und anschließend 4 Wochen Rehabilitation merkte ich, dass manche Bewegungen eingerostet waren. Dann fiel ich der Physiotherapeutin Doris Brötz in die Hände, die den nunmehr für mich entscheidenden Satz sprach: „Was man nicht fortgesetzt benützt: Gelenk, Muskel und auch Hirn, schwindet, verkümmert.“

Daraufhin erinnerte ich mich an längst vergessene Bewegungen, die ich offensichtlich schon geraume Zeit nicht mehr ausübte. Dabei denke ich nicht mal an Übungen wie Kniebeugen oder Liegestütz – nein, ganz normal: bücken, aufstehen aus einem Sessel, Treppen steigen und hinuntergehen. Ich war offensichtlich dazu übergegangen, Bewegungen zwar rationeller, aber eingeschränkter auszuführen.

Nun die Frage: Hätte es eine Turn- und Gymnastikanleitung allein nicht auch getan? Heute weiß ich – nein. Selbst wenn ich mich bemühe, die ange-

wiesenen Übungen regelgerecht auszuführen, man lässt nach, schlampft, vereinfacht die Übungen oder lässt sie ganz weg. Für mich ist es wichtig, nach ein paar Monaten der Selbstkontrolle wieder den Rat bzw. die kritischen Augen der Therapeutin zu bemühen und neue Übungen zu akzeptieren. Sie rügt Nachlässigkeiten und belohnt auch mit der knappen Bemerkung: Das war perfekt. Es kommt zu einem Erfolgserlebnis, wenn man Fortschritte bemerkt und erkennt, wie wichtig das für das eigene Image sein kann. Das heißt aber nicht, dass man auf die schriftliche Anleitung verzichten kann. Zunächst erfährt man aus kundiger Feder, wie die Wirbelsäule gebaut ist, wie sie bei verschiedenen Bewegungen funktioniert. Außerdem wird in ansprechenden Bildern gezeigt, wie man sich richtig hält, Fehlhaltungen vermeidet und wie man Muskeln, Nerven und Gelenke schont bzw. wie man sie trainiert. Zweckmäßig sind das schrittweise Vorgehen und die Hinweise zur Selbstkontrolle.

Nun ist es 12 Jahre her, dass ich über meine Erfahrung schrieb. Seither befolge ich weiterhin die damaligen Empfehlungen zu verschiedenen Körperbewegungen.

Es beginnt morgens mit 10 Minuten Bodenturnen. Wenn ich heute mit 90 Jahren noch Spaziergänge machen, schwimmen und Ball spielen kann, so bin ich überzeugt, dass dies zum großen Teil der Physiotherapie zu verdanken ist.

Prof. Dr. Dr. h. c. Erich Körber, ein Patient