

Dr. Thomas Pfeifer

TREFFEN SICH ZWEI KNOCHEN

Fit und gelenkig bis ins hohe Alter



WESTEND

Wundersubstanz namens Knorpel kennen, die die Knochenenden an ihren Treffpunkten davor schützt, sich zu nahe zu kommen. Ihre größte Schwäche wird Ihnen wie ein Mantra immer wieder begegnen: *Knorpel heilen nicht*. Sie wachsen nicht nach. Sind sie einmal weg, kommen sie nicht mehr wieder.

Das andere Mantra dieses Buchs ist eine ziemlich schlechte Nachricht für Couch Potatoes, aber eine gute für alle Freunde sanfter Sportarten wie Radfahren und Schwimmen: Unsere Gelenke und Muskeln bleiben nur gesund, wenn wir uns ausreichend bewegen. Wobei die Zauberformel heißt: *Bewegen, ohne zu belasten*.

Aber die meisten erwischt die Arthrose irgendwann doch – in der Schulter, im Knie, in der Hüfte oder auch in einem der kleineren Gelenke. Dann müssen wir Orthopäden ran. Deshalb handelt dieses Buch auch von den

mittlerweile vielfältigen
Therapiemöglichkeiten, mit denen wir die
Lebensqualität von Gelenkpatienten
wiederherstellen oder zumindest verbessern
können.

Die Anregung zu diesem Buch stammt von
meinem Verleger Markus Karsten. Ihm danke
ich ebenso wie Claudia Stursberg und Oliver
Domzalski für ihre sachkundige
Unterstützung.

1 Plauderei mit den Muskeln

»Guten Morgen, Streckmuskel des rechten Oberschenkels!«

»Guten Morgen. Guck mal, was ich kann!«

»Fa-bel-haft! Ich bin beeindruckt.«

»Darf ich das noch zwanzig Mal machen?«

»Was, zwanzig Mal?! Also meinetwegen zehn Mal. Mehr geht nicht.«

»Ok, erledigt. Jetzt wollen dir meine kleinen Geschwister auch noch was zeigen.«

»Ach ja? Ich wollte jetzt eigentlich frühstücken.«

»Erstmal zeigen!«

»Ja ... wie viele Geschwister hast du denn?«

»Am Bein? So dreißig ungefähr. Zehn am Oberschenkel, elf am Unterschenkel, vierundzwanzig am Fuß ... ach, es sind doch fünfundvierzig insgesamt.«

»Was, so viele? Na, dann zeigt mal, aber die Füße jetzt nicht, die kommen nach dem Frühstück dran.« *(Hebt das Bein hoch, beugt und streckt es, in Bauch-, Seiten und Rückenlage etc.)*

»Na, was sagst du?«

»Super! Danke, dass ihr so viel für mich arbeitet!«

»Du hast uns in letzter Zeit auch geholfen, die Arbeit fällt uns jetzt viel leichter. Und übrigens – wir haben in der Zeit noch einen Nebenjob erledigt. Hast du's gemerkt?«

»Äh, ich weiß nicht?«

»Wir haben jeden Tag eine Gießkanne voll Synovia bei deinen Gelenken

vorbeigebracht.«

»Voll – was?«

»Synovia. Das ist Dünger und Gießwasser für deine Knorpelkissen.«

»Oh, danke! Wo hattet ihr die denn her, diese Synovia?«

»Die hatte sich in die Ritzen verkrochen, wir mussten sie da rauspumpen. War ganz schön Arbeit. Wir haben das immer gemacht, während du Walken warst. Deine neuen Stöcke sind supergut!«

»Also, ich weiß gar nicht, wie ich euch danken soll!«

»Einfach in Bewegung bleiben! Wolltest du dir nicht ein neues Fahrrad kaufen? Kann auch eins mit Elektromotor sein, für die steilen Anstiege, die sind ja für deine Knie nicht mehr so gut.«

»Tolle Idee.«