

Was mich bewegt

Im Juni 2020 habe ich meine Tätigkeit als Mannschaftsarzt des FC Bayern München – nach 43 Jahren und einer kurzen Unterbrechung – beendet. Zwei Jahre zuvor hatte ich bereits entschieden, meinen Einsatz für die Nationalmannschaft ruhen zu lassen, eine Arbeit, die mich über mehr als 24 Jahre begleitet hat. Seither bin ich ein freier Mensch und nur noch für meine Patienten in der Praxis da.

Man kann sich den enormen Verpflichtungen als Teamarzt keinen Moment entziehen und zeitlich war ich daher über Jahrzehnte ungeheuer eingespannt: Über jeden Spieler muss man jederzeit detailliert Bescheid wissen, Diagnosen und Prognosen stellen, immer die richtige Entscheidung treffen, auch war ich mit den Mannschaften viel im In- und Ausland unterwegs – das alles wird mir in seinem Ausmaß erst mit einem gewissen zeitlichen und inneren Abstand klar.

Nun aber habe ich mehr Zeit, mich neuen Aufgaben zu widmen, und mich beschäftigt, wie sich meine Erfahrung und mein Wissen an Medizinstudenten, Physiotherapeuten, aber auch Ärzte weitergeben lässt. Das kann durch Bücher, Vorträge, Vorlesungen oder Seminare geschehen, aber auch mittels Künstlicher Intelligenz. Die Frage, ob sich mein Tastsinn und meine Erfahrungsmedizin in Algorithmen verwandeln lassen, sodass die Computerdiagnostik neue Dimensionen erreicht und bei Muskelverletzungen künftig präzisere Befunde liefert, katapultiert mich in längst reale Zukunftsvisionen der Medizin, die mich faszinieren. Ich bin hierüber bereits seit einigen Jahren im Austausch mit der orthopädischen Forschung und Lehre des Uniklinikums rechts der Isar in München, die sich für meine spezielle Fingerkuppen-Diagnostik (Palpation) interessiert – davon später mehr.

Doch Corona hat uns alle zur Einschränkung unserer Pläne und Projekte gezwungen. Die Pandemie hat unseren Bewegungsradius verengt, begrenzt, kontrolliert. Plötzlich fanden Geisterspiele ohne Publikum statt und die Rufe der Spieler verloren sich in den Stadien. Doch während die Profis zumindest weiterspielen durften, musste der so wichtige Amateursport ein Verbot seiner Aktivitäten hinnehmen. Ein so großes und unerschütterliches Gemeinschaftsgefühl wie das im Sport geriet ins Wanken. In der Praxis spürten wir, dass sich Patienten nicht mehr aus dem Haus trauten, zu groß war die Angst vor Ansteckung, besonders im ersten Jahr. Vor allem die von weit her Anreisenden verzichteten auf Bahn- oder Flugreisen und damit notgedrungen auch auf ihre Behandlungen. Wir mussten nun den ganzen Tag Masken tragen, und ich erkrankte an einem allergischen Ekzem im Gesicht und auf der Kopfhaut. Ich bin nicht der Einzige gewesen, viele, die stundenlang FFP-Masken trugen und noch tragen, haben gelitten. Nach der Erkrankung einer Mitarbeiterin waren wir gezwungen, die Praxis

vorübergehend zu schließen. Ich weiß, dass es andere härter getroffen hat – nicht nur Unternehmer, sondern auch Theater, Museen, Konzerthäuser ebenso wie Fitnessstudios, um nur einige zu nennen. Hinzu kam die Schließung der Schulen und Universitäten.

Am Anfang der Pandemie hatte ich das Gefühl, die Menschen würden vermehrt draußen laufen, Rad fahren, spazieren gehen. Diesen Eindruck hatte ich im zweiten Jahr schon nicht mehr. Der unbeschwerte Schwung, Kinos oder Konzerte zu besuchen, war ebenso weg wie die Lust rauszugehen. Nicht nur weil sich viele vor Ansteckung fürchteten, sondern weil man sich den pausenlos sich verändernden Vorschriften nicht mehr gewachsen fühlte. Viele Menschen, denen ich begegnet bin, schienen mir bedrückt und belastet zu sein.

Mit am härtesten getroffen hat das sicher jedoch die Kinder, denen nichts so wichtig ist wie Bewegung. Plötzlich saßen sie zu Hause fest – zusammen mit ihren Eltern, die im Home-Office konzentriert arbeiten sollten und sich gleichzeitig um die Bedürfnisse der Kinder – allen voran das Homeschooling – zu kümmern hatten. Sportunterricht fiel aus, Vereine und Jugendzentren blieben geschlossen, die Kinder sollten sich besser nicht mit anderen treffen. Ein Kind, das sich nicht bewegt, es aber gerne möchte, kann kein glückliches Kind sein! Ich kann nur erahnen, welche Folgen sich hier in den nächsten Jahren zeigen werden. Psychisch, aber auch, was die körperliche Gesundheit angeht.

Vielleicht war deshalb gerade jetzt ein guter Moment, ein Buch über Bewegung zu schreiben. Denn Bewegung ist nicht nur ein positiver Stimulus für unseren Körper, sondern auch für unsere Psyche, unser Empfinden, unser ganzes Wohlfühl. Wir sind einfach besser drauf, wenn wir Sport gemacht haben. Das weiß ich aus eigener langjähriger Erfahrung, denn ich bewege mich viel, sitze wenig und jogge, wann immer es geht – mindestens zwei- bis dreimal pro Woche rund 45 Minuten. Das Fundament für meinen persönlichen Bewegungsdrang wurde in meiner Jugend gelegt, ich war und bin ein ganz passabler Leichtathlet.

Neben Sport und Bewegung beschäftigt mich beinahe ebenso lange die Medizin. Erfahrung ist in der Medizin alles. Ich lerne immer noch dazu! Seit mehr als 45 Jahren bin ich als Orthopäde und Sportmediziner tätig und habe viele unschätzbare Erfahrungen und auch Entdeckungen gemacht. Zusammenhänge zu durchschauen, Therapien zu entwickeln und dabei auf meine Erkenntnisse, mein Wissen und auf mich selbst zu vertrauen, das treibt mich um und an. Bewegung bestimmt mein Leben! Auch ohne Bayern München oder die Nationalmannschaft ist das so geblieben.

Frühe Jahre

An der kargen Nordsee in den Nachkriegsjahren aufzuwachsen, zumal mit zwei älteren Brüdern, bedeutete Bewegung. Bewegung, um in die Schule zu kommen, Bewegung, um draußen zu spielen, Bewegung, um meine Mutter in der kleinen Landwirtschaft oder meinen Vater, der als Gemeindepfarrer tätig war, zu unterstützen. Wir lebten genügsam. Mein Vater hatte ein knappes Gehalt, das zum größten Teil von den Notwendigkeiten für die drei Söhne aufgefressen wurde. Der Wirtschaftswundertraum vom eigenen Auto erschöpfte sich in einem kleinen Lloyd, unsere Mutter musste am Monatsende im Dorfladen anschreiben lassen, und ohne den großen Nutzgarten wären wir nicht satt geworden.

Wir hatten einen 15 Kilometer langen Schulweg, der uns abhärtete, und unserem Vater wäre es nicht im Traum eingefallen, uns bei Regen oder Schneesturm mit dem Auto zur Schule zu bringen. So waren wir immer unterwegs und auf den Beinen. Es gab im ostfriesischen Leerhufe, wo ich 1942 als drittes Kind geboren wurde, keinen Sportplatz, also musste ich mir selbst ausdenken, wie und wo ich mich austoben wollte. Ich wurde zum leidenschaftlichen Leichtathleten und habe jeden Tag, schon allein um mich nicht um die Schularbeiten kümmern zu müssen, Sport gemacht: Laufen, Hochsprung, Weitsprung, Sprint, Kugelstoßen, Speer- und Diskuswerfen – rund um das Haus habe ich mir die Wettkampfanlagen dafür selbst gebaut. Ich war mein eigener Trainer. 1961 belegte ich in Hamm den dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften im internationalen Fünfkampf.

Durch Sport wurde ich fit, deshalb machten mir auch später die langen Märsche während meiner zwei Jahre in der Bundeswehr nichts aus. Ich hatte mich freiwillig verpflichtet, um die Abfindung in ein Studium investieren zu können.

Meine zweite Leidenschaft galt der Musik. Ich spielte Kirchenorgel, Posaune, Klavier – und noch zu Schulzeiten gründete ich mit meinem besten Freund Wolfgang Junge und mit Jochen Ewald eine Jazzband. In den Sommerferien zog es mich in den Süden und wir trampelten nach Spanien oder nach Frankreich, wo wir in Biarritz das Wellenreiten auf einem Longboard erlernten. Die Begeisterung für Frankreich und den Atlantik hat mich nie mehr losgelassen. Den Eltern haben wir oft erst später erzählt, wo wir in Wahrheit gewesen waren.

Mein Vater war streng, diszipliniert und ein Mann mit Werten, aber er forderte und förderte mich auch, und dass ich am Ende das Abitur mit Ach und Krach schaffte, verdanke ich ihm. Vor allem aber lag ihm mein sportliches Talent am Herzen, wobei es ihm in erster Linie um Disziplin ging.

Meine Mutter stand um sechs Uhr morgens auf und arbeitete bis zehn Uhr abends ohne Unterlass. Ich sehe sie bis heute im großen Garten des Pfarrhauses an der langen Wäscheleine Hemden und Laken aufhängen. Sie stammte aus Göttingen, konnte kein Plattdeutsch und sorgte dafür, dass wir Kinder das Hochdeutsch ihrer Heimat lernten. Wenn es sich ergab, lud sie die Kirchgänger zu Tee und Kuchen oder zu einer deftigen Suppe zu uns nach Hause ein. Wir selbst haben in der Familie gut, aber einfach gegessen, und abends gab es oft Bratkartoffeln, manchmal mit einem Ei darauf. Meine Mutter hat vorgesorgt für den ganzen Winter: Erdbeeren, Birnen, Äpfel, Kirschen, Johannisbeeren wurden geerntet, eingemacht oder Marmelade daraus gekocht. Wir hatten Regale voller Gläser. Zuckerrüben haben wir geerntet, aus denen wir Sirup herstellten. Was das für Arbeit war, aber da hat keiner gejammert.

Ich bin heute zutiefst dankbar, dass ich dort oben aufwachsen durfte. Ich war als junger Mensch unzufrieden, mir fehlte einfach das Leben und die Kultur, aber meine heutige Vitalität und Frische, die verdanke ich meiner Jugend. Wir haben sehr gesund gelebt. Alles vom eigenen Acker und alles bio. Keine Pestizide, keine Düngemittel und den ganzen Winter eigene Kartoffeln.

Ich kann mir bis heute nicht erklären, warum meine Sehnsucht nach der Ferne und Fremde immer so groß war. Ich liebte meine Eltern und mein Zuhause, aber dennoch sehnte ich mich nach der Fremde und nach der unendlichen Vielfalt des Lebens. Vielleicht liegt es daran, dass ich am Meer aufgewachsen bin. In Ostfriesland ist das Meer grenzenlos, und der Horizont verschwimmt im Dunst. Im Marschgebiet gibt es kaum Bäume, die den Blick einschränken würden, und die Landschaft liegt teilweise unter dem Meeresspiegel. Vielleicht hat man hier von Geburt an im wahrsten Sinne des Wortes einen Weitblick.

Entscheidend für die Erweckung meiner Sehnsucht nach Weite war mein Freund Wolfgang Junge, der aus Kiel kam. Ich war in diesem winzig kleinen Ort aufgewachsen, aber er hatte in einer Großstadt gelebt, und das habe ich bewundert. Sein Vater war Professor für Chirurgie und wurde Chefarzt eines großen Landeskrankenhauses – und so kam Wolfgang nach Jever in meine Klasse. Ich habe mich sofort mit ihm angefreundet. Seine weltoffene Art hat mich angezogen.

Eines Tages ließ uns sein Vater aus der Dienstwohnung neben dem Krankenhaus rufen und brachte uns in den Operationssaal. Ein schwerverletzter Patient musste versorgt werden: Leber, Milz, Lunge, Zwerchfell, alles war gerissen. Der Kampf ums Überleben schien hoffnungslos, und doch operierte Professor Junge mit einer Ruhe, die mich zutiefst beeindruckte, und rettete dem Verletzten nach vielen Stunden das Leben. Damals, mit 16 Jahren, war ich zum ersten Mal in einem Operationssaal gewesen, und was ich gesehen hatte, faszinierte mich so, dass ich von diesem Moment an Arzt werden wollte.

Mein Vater hätte es gerne gehabt, wenn ich Pastor geworden wäre. Arzt, das hat ihm gar nicht gefallen. Und so hat er mir eindeutig zu verstehen gegeben, dass ich mein Studium unter diesen Umständen selbst zu finanzieren hätte. Zuerst aber musste ich mit

meinem schlechten Abitur überhaupt einen Studienplatz bekommen – und das schien aussichtslos. Nur das Schicksal wollte es anders. Damals wurde nämlich bereits eine reine Eignung durch Noten infrage gestellt. Sind die besten Mediziner wirklich die, die mit Bestnoten die Schule verlassen? Das frage ich mich heute noch – und das fragte sich Professor Alkmar von Kügelgen von der Universität Kiel auch, und so wurde ich zu einem Eignungsgespräch eingeladen. Kügelgen war ein Verfechter breit gefächerter Interessen und die konnte ich vorweisen. Ich spielte drei Musikinstrumente, trieb wie besessen Sport und war außerdem noch ein begeisterter Elektrotechniker und Tüftler. Das muss ihm gefallen haben, denn ich erhielt die Chance meines Lebens. Drei Tage hatte die Aufnahmeprüfung gedauert, dem schriftlichen Teil folgte ein Intelligenztest und als wichtige Hürde jenes persönliche Gespräch. Unter 350 Bewerbern landete ich auf Position fünf und konnte dank dieses außergewöhnlichen Programms 1965 an der Kieler Universität mein Medizinstudium beginnen. Kurze Zeit früher oder kurze Zeit später wäre das nicht möglich gewesen.