

## **Gesund und fit im Alter Muskulatur-Skelett-Immunsystem, Spezial: Rücken & Gelenke**

### **Vorgeschichte zu meinem Angebot in gesamtgesundheitlicher und sportlicher Hinsicht.**

Ich bin nun über 60 Jahre alt; war bis Ende November 2021 Kriminalbeamter im Polizeipräsidium Südhessen, in Darmstadt.

Außerdem war ich bei der Polizei verantwortlich für den Fitnessbereich des Präsidiums und auch diesen Bereich des Dienstsportangebotes.

Als ehemaliger Inhaber diverser Trainerlizenzen im Sport, war ich ebenfalls bis Ende 2009 in der Weiterbildung von Fitnesstrainern bei einer Fitnesskette im Raum Darmstadt/Südhessen, in Form einer genehmigten Nebentätigkeit, neben dem Polizeidienst, aktiv.

Mein Sportspektrum umfasste bis dahin:

In der Jugend: Fußball, Ringen, Leichtathletik

Mit Eintritt in den Polizeidienst: Polizeifünfkampf, Ju-Jutsu, Fitness, Kraft-Dreikampf, Motorsport, sowie diverse Ausdauersportarten.

Meine letzten gültigen Trainerlizenzen waren die im Bereich Breitensport und Präventionssport, ehemals erteilt vom Hessischen, bzw. Deutschen Sportbund und der Polizei Hessen vor.

Die letzte Motorsport-Lizenz, „Internationale C-Lizenz“, stammt aus dem Jahre 2001.

Mein Ego hatte ebenfalls in vielerlei Hinsicht die Oberhand gewonnen; zudem bin/war ich in gewisser Weise Perfektionist!

Geht nicht, gibt's nicht, trifft auch bei mir zu. Was nicht passt, wird passend gemacht...!  
Das ist und war nicht immer der beste Weg...

### **Auch ich hatte komplett das Gefühl für meinen Körper und zu meiner Seele verloren!**

Solche Menschen kann das System gut gebrauchen; die ziehen den Karren, wenn es sein muss, auch für andere, immer wieder aus dem Dreck; alles geht, es gibt keine Grenzen, auch wenn es sein muss, einhergehend mit fehlendem Schlaf und Regenerationszeiten. Irgendwann kam der Zusammenbruch!

Nach einem Klinik-Psychotherapieaufenthalt am Anfang des Jahres 2015, wegen Burnout und anderer Psychischer Probleme, (Hintergrund war der Job und private Ursachen), standen danach eine, bzw. zwei OP an.

Zwei Bandscheibenvorfälle, je einer im HWS/BWS und einer im LWS Bereich, außerdem noch weitere vier Bandscheibenvorschübe, in den gleichen Bereichen.

Dazu wollte ich in eine bestimmte Spezialklinik nach Heidelberg gehen.

Wie sich herausstellte, war allerdings einer der ehemals dort tätigen Orthopäden/Chirurgen, Dr. Rau, nach Darmstadt gewechselt, wo ich ihn an seiner neuen Wirkungsstätte aufgesucht habe. Das war mein Glück!

Nachdem wir uns kennengelernt hatte und uns zudem auch wechselseitig sympathisch waren, standen zunächst einmal Knie- und Ellbogen-OP an; (Knie und Ellbogen-OP waren unumgänglich.),

„die Wirbelsäule wurde vertagt“ und zunächst weiter konservativ behandelt.

Dies geschah in Zusammenarbeit mit der Reha-Einrichtung Remedia in Darmstadt, Standort: Kasinostraße.

Sowohl Dr. Rau, als auch der Einrichtung Remedia und den jeweiligen Mitarbeitern/-innen möchte ich an dieser Stelle nochmals meinen tief empfundenen Dank aussprechen, weil beide an mich geglaubt haben und mich dementsprechend offen unterstützt haben.

Bis dahin war bekannt, dass mir in beiden Knien mittlerweile große Teile des Knorpels fehlten;  
Ursprüngliche Ursache ein Sportunfall in der Jugend, bei dem mir die rechte Kniescheibe mit Aluminiumstollen, beim Fußball, zerbrochen worden war (vertikal).  
Folgen dieses Unfalles waren Fehlbelastungen des rechten und Überbelastungen für das linke Knie.

Die rechte Schulter war bereits 2012 notoperiert worden, nachdem dort die Knorpelschicht bei einer Dehnung morgens im Bett komplett auseinandergerissen war.  
Bis zu Umstellung meiner Lebensführung im Jahre 2015 war die rechte Schulter nicht wieder komplett so beweglich und stabil, wie vor der OP.  
Die linke Schulter war in einem ähnlichen Zustand, was den Knorpel anging.  
Die Schulterergelenke waren ebenfalls durch Ablagerungen teilweise blockiert, die Bizepssehnen entsprechend geschädigt.  
Im Zusammenhang mit den kompletten Untersuchungen, wurde noch festgestellt, dass ich, wohl von Geburt an, an einer Hüftgelenksdysplasie, leide, weshalb ich keinen extremen Kraftsport hätten ausüben dürfen.  
Dieses Wissen kam im Alter von 54 Jahren etwas zu spät bei mir an.

Außerdem war der Knorpel aus vorgenanntem Grund auch in den Hüftgelenken nur noch in Spuren vorhanden.  
Ich war praktisch eine orthopädische Großbaustelle mit großflächig fehlenden Knorpelschichten in allen großen Gelenken, zwei Bandscheibenvorfällen, vier -Vorschüben und neurologischen ausfällen in den linken Extremitäten.  
Meine Aktivitäten im Extremkraftsport, zusammen mit meinem Job, dem Motorsport und weiteren negativen Rahmenbedingungen, hatten meine Wirbelsäule und Gelenke ruiniert!  
Ich war jedoch, das war klar, selbst dafür verantwortlich; mein großes Ego eben...

Nach mehreren Ambulanten Reha-Terminen bei Remedia hatte ich auch dort „meine Physio’s“ gefunden, mit denen ich konstruktiv zusammenarbeiten konnte; zum Glück hatte ich durch meine sportlichen Tätigkeiten ein relativ ausgeprägtes Körpergefühl und die Fähigkeit relativ schnell feststellen zu können, ob sich eine „Übung“ positiv, negativ oder wie auch immer auswirkt, sodass wir zügig spürbare Verbesserungen erreichen konnten.

Aufgrund der Gespräche mit Dr. Rau war ich zu der Überzeugung gekommen, mich nicht an der Wirbelsäule operieren zu lassen, obwohl ich massive neurologische Ausfälle im linken Bein und Fuß, sowie im linken Arm und in der Hand / Finger, hatte.  
Dr. Rau schlug mir einen anderen Weg vor, da er mittlerweile wusste, dass ich in der Lebensführung sehr konsequent war.

Er erklärte mir, dass sich unsere Körperzelle in einem Zeitraum von ca. 7 Jahren weitgehend komplett erneuern; ausgenommen der Knorpel und die Bandscheiben; die regenerieren sich nur relativ geringfügig, aber dennoch, sie regenerieren sich auch, vorausgesetzt, die Belastungen bleiben dauerhaft nicht die gleichen.

**Konsequenz:**

Diese massiven orthopädischen Probleme lassen sich nicht lösen, wenn ich so weiterlebe, wie bisher.

**Grundprobleme waren:**

- Massiv ausgeprägte Bewegungsmuskulatur (die Muskeln, die man optisch sieht und die regelmäßig in Fitness-Centern und Sportvereinen trainiert werden),
- jedoch in Relation dazu nur eine verkümmerte Stützmuskulatur (die Muskeln, die sich regelmäßig unter der Bewegungsmuskulatur befinden, die man also regelmäßig nicht sieht und auch regelmäßig nicht direkt im Sport oder im Fitness-Center trainiert werden).
- Zu viel Körpermasse, nicht unbedingt Fett oder Wasser, jedoch im Verhältnis zu den geschädigten Gelenken, bzw. der Wirbelsäule, einfach zu viel Gewicht.  
... Es sollte sich in der Folge sogar noch herausstellen, dass dieses „viele Gewicht“, egal ob Muskeln oder sonst was, auch kontraproduktiv für die Atmung und damit für das Gleichgewicht des gesamten Körpers war...
- Ein schlechtes Gangbild (Entengang), verursacht durch den Fußballsport, in Verbindung mit dem extremen Kraftsport und der Hüftgelenksdysplasie.
- Schlechte Oberkörperhaltung durch überwiegend sitzende Tätigkeiten im Alltag.
- Von den Schmerzen, die ich damals hatte, egal in welcher Position ich verharrte, möchte ich an dieser Stelle gar nicht sprechen.  
Solange mein Körper in Bewegung war, war es zu ertragen; in einer Ruheposition nicht, auch nicht im Bett; was das für die Erholung im Schlaf bedeutet, ergibt sich von selbst.

**Fazit:**

- Körpergewicht senken = Ernährung ändern und möglichst auch die Verdauung verbessern und so auch das Immunsystem entlasten.
  - Gangbild ändern
  - Kraftsport einstellen, Ausdauersportaktivitäten anpassen ausdehnen  
Joggen war schon seit vielen Jahren, schmerzbedingt, nicht mehr möglich
  - Haltungsübungen / Stützmuskulatur-Training erarbeiten und dauerhaft anwenden
- **Und alles mindestens -sieben- Jahre durchhalten.**

Im Jahre 2020 wurde dann ein weiteres MRT im Bereich der HWS/BWS und LWS, in der gleichen Röntgenpraxis wie 2015, durchgeführt (Praxis Klockenkemper, Darmstadt), mit dem verblüffenden Ergebnis: die ehemals, im Jahre 2015 gestauchten, entzündeten und sonst deformierten Wirbel hatten sich zum großen Teil komplett regeneriert; die Bandscheiben waren/wurden dadurch wieder entlastet.

Die Wirbelsäule sah praktisch annähernd „neu“ aus.

Auch sehr zur Überraschung der ausführenden Ärztin, die selbst unter den gleichen, bzw. sehr ähnlichen Problemen litt.

/ Klaus

**Was passierte nun bis 2022**

**?**