

Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt

BEWEGUNG

Das Lebenselixier für unsere Gesundheit

- Mein Wissen über Bindegewebe, Faszien, Muskeln und Gelenke
- Für ein gesünderes und ein längeres Leben
- Sportverletzungen erkennen, wirksam behandeln und heilen



INSEL

Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt

BEWEGUNG

Das Lebenselixier für unsere Gesundheit

- Mein Wissen über Bindegewebe, Faszien, Muskeln und Gelenke
- Für ein gesünderes und ein längeres Leben
- Sportverletzungen erkennen, wirksam behandeln und heilen



INSEL

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

Bewegung

Das Lebenselixier für unsere Gesundheit

Unter Mitarbeit von Matthias Fiedler

Herausgegeben von Friedrich-Karl Sandmann

Insel Verlag

Zur optimalen Darstellung dieses eBook wird empfohlen, in den Einstellungen *Verlagsschrift* auszuwählen.

Die Wiedergabe von Gestaltungselementen, Farbigkeit sowie von Trennungen und Seitenumbrüchen ist abhängig vom jeweiligen Lesegerät und kann vom Verlag nicht beeinflusst werden.

Um Fehlermeldungen auf den Lesegeräten zu vermeiden werden inaktive Hyperlinks deaktiviert.

eBook Insel Verlag Berlin 2022

Der vorliegende Text folgt der Erstausgabe, 2022.

Der Inhalt dieses eBooks ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Sofarobotnik, Augsburg & München

Umschlagfoto: Bert Heinzlmeier

eISBN 978-3-458-77328-3

www.suhrkamp.de

Inhalt

Cover

Titel

Impressum

Inhalt

Was mich bewegt

Frühe Jahre

Meine Ausbildung

Von Berlin nach München

Besondere Erlebnisse

Meine Medizin

Bewegung – das Lebenselixier

Meine Bestandsaufnahme

Warum Bewegung lebenswichtig für uns ist

Bewegung ist ein Urbedürfnis und der innere Antrieb für ein
gesundes Leben

Der Körper ist ein Meister der Anpassung und jederzeit bereit,
gefordert zu werden

Es gibt eine neue ernstzunehmende Krankheit: Sitting Disease

Wir dürfen den Bewegungsdrang der Kinder nicht verhindern

Folgeschäden der ständigen Bildschirmnutzung

Schule: schon lange kein Ort der Bewegung mehr

Sport braucht dringend einen deutlich höheren Stellenwert in der
Gesellschaft

Eine kluge Initiative für Kinder: »Beweg dich schlau!« mit Felix Neureuther

Die Wirbelsäule: Schaltzentrale und Schmerzzentrum des Körpers
Sitzen bringt für die Wirbelsäule immer Stress

Muskeln – meine große Faszination

Die neurogene Muskelverhärtung: wenn der Muskel zumacht
Das Herz: unser wichtigster Muskel und wie Sie ihn stärken
Kleine Muskelkunde

[Die Muskulatur des Sprinters](#)

[Die Muskeln des Langstreckenläufers](#)

Werden Sie aktiv: Schützen Sie sich gegen Muskelschwund
Nur die Muskulatur verbrennt Fett

Die ganzheitliche Wirkung der Bewegung

Bewegung hellt die Stimmung auf
Bewegung ist ein wirksames Mittel gegen Burnout und Depressionen
Bewegung schafft eine geistige Frische für das Gehirn
Bewegung füllt die Lungen mit Sauerstoff und verbessert die Atemkapazität
Bewegung verhindert Übergewicht
Bewegung sorgt für einen gesunden Schlaf
Bewegung hält jung

Das Laufen – der schnellste Weg zur Gesundheit

Der 10 000-Schritte-Mythos
Warum das Laufen mir so guttut
Schritt-für-Schritt-Anleitung zum richtigen Laufen

[Meine zehn Tipps fürs Joggen](#)

Die heimliche Magie des Gehens

[Bringen Sie sich jetzt in Bewegung!](#)

[Bindegewebe – das lebenswichtige Organ](#)

Die Fasziensforschung: die Pionierin Carla Stecco und was wir ihr zu verdanken haben

Wie das zum Bindegewebe zählende Zwischenzellgewebe unsere Gesundheit reguliert

Wie das Bindegewebe aufgebaut ist

Die Matrix

Kollagen

Elastin

Die Grundsubstanz

Was das Bindegewebe umschließt, miteinander verbindet, schützt und zusammenhält

Knochen

Knorpel

Wie Arthrose und Arthritis entstehen

Menisken

Bandscheiben

Wie ein Bandscheibenvorfall entsteht

Gelenkkapseln und Bänder

Sehnen

Muskeln und ihre Faszien

Meine Muskeldiagnostik

Nerven

Haut

Unterschiede des Unterhautgewebes bei Frauen und Männern

Hautalterung

Erfahrungen aus meiner Praxis

Fasziale Störungen

Bindegewebsschwäche

Wie Sie Ihr Bindegewebe gesund halten

Gefäßschädigung durch Harnsäure

Gewebeschädigung durch Harnsäure

Volksleiden Rückenschmerz

Meine Therapie bei Wirbelsäulenbeschwerden

Migräne

Meine Therapie bei Migräne

Tinnitus

Meine Therapie bei Tinnitus

Wie die Faszien geschmeidig bleiben

Massagen

Dehnung

Faszientraining – der Katapulteffekt

Meine Formel für ein gesundes, bewegtes und erfülltes Leben

Ernährung

Sport

Schlaf

Meine Arbeit

Fokus auf das Wesentliche

Ausgleich

Sportverletzungen wirksam behandeln und heilen

Richtig trainieren wie die Profis

Zwei leidgeprüfte Patienten finden in Tokio ihr Happy End

Die wichtigsten Hilfsmittel und Anwendungen zur Erstversorgung von Sportverletzungen

Erste-Hilfe-Set für Sportler

Hilfsmittel zur effektiven Kühlung

Hot-Ice

Hot-Ice-Verband

Eisspray

Eiswasser-Pack

Eisbrei

Eistücher bei Hitze

Kalte Wickel mit Umschlags-Alkohol oder essigsaurer Tonerde

Anwendungen: Packungen und Verbände

Heilerde-Packung

Quark-Packung

Wärme-Packung

Salbenverbände

Funktionelle Verbände/Taping

Die 5 As beim Taping

Taping-Leitfaden

Kinesiotape

Unverzichtbare Vorbereitung und Nachbereitung: Warm up und Cool down

Aufwärmen/Warm up/Warm-up-Stretching

Übungen #1 zum Warm-up-Stretching

Übungen #2 zum Warm-up-Stretching

Übungen #3 zum Warm-up-Stretching

Übungen #4 zum Warm-up-Stretching

Übungen #5 zum Warm-up-Stretching

Regeneration/Cool down

Aktive und passive Regeneration

Training und Ernährung im richtigen Maß

Wohldosiertes Training statt Überbeanspruchung

Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung

Die wichtigsten Radikalfänger

Verletzungen an Fuß und Knie

Mittelfußprellung

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Fußdeformitäten

Spreizfuß/entzündlicher Spreizfuß

Erstversorgung und Vorbeugung

Senkfuß

Erstversorgung und Vorbeugung

Knickfuß

Erstversorgung und Vorbeugung

Hohlfuß

Erstversorgung und Vorbeugung

Plattfuß

Erstversorgung und Vorbeugung

Fersensporn

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung und Vorbeugung

Blasenbildung

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Nagelhämatom

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung und Vorbeugung

Sprunggelenksverletzungen

Symptome und Ursachen

Bänderriss

Syndesmosenriss

Knochenverletzungen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Achillessehnenreizung

Symptome

Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Knochenhautentzündung/Periostitis

Symptome

Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Schienbeinprellung

Symptome und Ursachen

Erstversorgung und Vorbeugung

Kniegelenksverletzungen

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Nachbehandlung/Rehabilitation

Vorbeugung

Kniescheibenverrenkung

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Verletzungen an Rücken, Hüfte und Muskulatur

Leistenverletzungen

Symptome

Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung
Vorbeugung

Kreuzschmerzen

Symptome
Hexenschuss
Bandscheibenvorfall
Erstversorgung
Nachversorgung
Vorbeugung

Nackenschmerzen/Nackensteife

Symptome
Ursachen
Erstversorgung
Nachbehandlung
Vorbeugung

Muskelprellung/»Pferdekuss«

Symptome und Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung
Vorbeugung

Compartment-Syndrom

Traumatisches Compartment-Syndrom

Symptome
Erstversorgung
Nachversorgung

Funktionelles Compartment-Syndrom

Symptome
Ursachen
Erstversorgung

Muskelkrampf

Symptome und Ursachen

Erstversorgung
Vorbeugung und Nachversorgung

Muskelkater

Symptome und Ursachen
Erstversorgung und Vorbeugung

Muskelverhärtung, neurogen

Symptome
Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung

Muskelzerrung

Symptome
Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung
Vorbeugung

Muskelfaserriss

Symptome
Ursachen
Erstversorgung Muskelfaserriss, gilt auch für Muskelbündel- und
Muskelriss
Nachversorgung
Vorbeugung

Verletzungen an Schulter, Ellenbogen und Hand

Schultergelenksverrenkung

Symptome und Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung und Vorbeugung

Schultereckgelenkssprengung

Symptome
Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung und Vorbeugung

Schultersteife/Frozen Shoulder

Symptome
Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung

Tennisarm/Tennis-Ellenbogen, Golfer- und Werfer-Ellenbogen

Tennisarm/Tennis-Ellenbogen

Symptome und Ursachen

Golfer- und Werfer-Ellenbogen

Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung
Vorbeugung

Chronischer Tennisarm

Symptome
Erstversorgung
Nachversorgung

Übungen zum Dehnen und Lockern

Übungen zur Kräftigung von Streckern und Beugern

Vorbeugung

Fingerverletzungen

Symptome
Ursachen
Erstversorgung
Nachversorgung
Vorbeugung

Kahnbeinbruch

Symptome

Erstversorgung Therapie

Wunden, Kopfverletzungen, Brüche und Entzündungen

Platzwunden am Kopf

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Vorbeugung

Riss- und Platzwunden

Erstversorgung

Nachversorgung und Vorbeugung

Schürfwunden

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Nasenbluten

Gehirnerschütterung

Ursachen

Symptome

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Augenverletzungen

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Vorbeugung

Ohrverletzungen

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Vorbeugung

Mundverletzungen

Erstversorgung

Knochenbruch/Fraktur

Symptome

Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Sehnenscheidenentzündung

Symptome

Ursachen im Bereich des Sprunggelenks

Ursachen im Bereich des Handgelenks

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Schleimbeutelentzündung

Symptome

Ursachen

Erstversorgung

Nachversorgung

Vorbeugung

Hautreizungen

Symptome und Ursachen

Erstversorgung

Vorbeugung

Literatur und Quellen

Bücher

Studien

Artikel

Informationen zum Buch

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 Leerhafe, 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 trampten 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 Kugelgen von der Universität Kiel auch, und so wurde ich zu einem Eignungsgespräch eingeladen. Kugelgen 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.

Meine Ausbildung

Während des klinischen Studiums machte ich meine Doktorarbeit und erforschte eine neue Methode zur Herzvolumenmessung, die Kindern mit Herzfehlern zugutekommen sollte. Nach meinem Examen wollte ich nach Berlin, um als Medizinalassistent bei Professor Emil Bücherl am Westend Klinikum lernen zu dürfen. Ihm war nämlich nur zwei Jahre nach Christiaan Barnard eine der ersten Herztransplantationen in Deutschland gelungen.

Aber mein Herz schlug nicht so sehr für die Kardiologie. Mir wurde bewusst, dass sich nur in der Sportmedizin meine beiden großen Leidenschaften vereinen ließen, und so wollte ich Assistent von Professor Fritz Hofmeister werden, damals Deutschlands Koryphäe auf dem Gebiet der Orthopädie. Ich sprach bei ihm im Rudolf-Virchow-Krankenhaus, der heutigen Charité, vor, wurde vom Chefarzt freundlich empfangen, dennoch schickte er mich mit der ernüchternden Nachricht nach Hause, es gäbe weitere dreiunddreißig Bewerber (vor mir) auf der Warteliste. Bereits einen Tag später aber bekam ich den überraschenden Anruf, in dem mir mitgeteilt wurde, ich könne sofort als sein Assistent anfangen. Das nenne ich Fügung.

Und das war nicht die letzte, denn eines Tages wurde ich zu Hofmeister ins Zimmer gerufen, der mir berichtete, Hertha BSC, damals Vizemeister und eine feste Größe im deutschen Fußball, sei mit dem Mannschaftsarzt nicht glücklich. Dieser habe zu wenig Zeit für die Spieler, da sie für jede Behandlung in seine Klinik kommen und dort oft stundenlang warten müssten. Nun habe der Club gefragt, ob Hofmeister nicht die Aufgabe übernehmen wolle, was völlig unmöglich sei, und so eröffnete er mir, dass er an mich gedacht habe – und ich bereits vom morgigen Tag an Vereinsarzt von Hertha BSC sei. Ich war überrascht, aber begeistert! Damals, im Frühsommer 1975, war ich 32 Jahre alt und konnte nicht

vorhersehen, wie sehr diese völlig unerwartete Chance mein Leben verändern würde.

Jeden Tag fuhr ich nun mit der S-Bahn zum Trainingsgelände der Hertha am Olympiastadion, um die Spieler zu beobachten und, falls erforderlich, zu behandeln. Ich beobachtete die Mannschaft vom Spielfeldrand aus, das war neu – und ebenfalls neu war, dass ich die Spieler selbst mit meinen Händen abtastete und untersuchte. Diese Aufgabe überließ man üblicherweise Sport-Physiotherapeuten. Ich hatte aber noch in Kiel eine Massageausbildung absolviert, und so wurde die Palpation für mich der Schlüssel zu einer sicheren Diagnose und zu meinen Behandlungserfolgen.

Sportmedizin war zu dieser Zeit nichts anderes als Innere Medizin. Hin und wieder machte man ein Belastungs-EKG, maß die Milchsäure, nahm Laboruntersuchungen vor. Die Diagnosen von Muskel- und Gelenkverletzungen waren ungenau. Es gab noch keine Apparatemedizin. Menikusschäden wurden mittels einer wochenlangen Gipsruhigstellung des betroffenen Gelenkes behandelt. Das war, medizinhistorisch gesehen, die Steinzeit der Sportmedizin. Begriffe wie Sportorthopädie oder Sporttraumatologie gab es noch gar nicht, und so hörte ich Vorlesungen der Sportwissenschaftler. Ich wollte mit einer schonenden Medizin den Spielern helfen und dafür sorgen, dass ihre Karrieren nicht schon mit dreißig Jahren kurz vor der Sportinvalidität endeten. Ich besuchte Kliniken und Kollegen im In- und Ausland, um von ihnen zu lernen – und begann danach, meine eigenen Therapien zu entwickeln. Heilen, ohne zu schaden, wurde mein Credo. Deswegen verweigerte ich auch kategorisch die Verabreichung von Cortison bei Sportverletzungen – es unterdrückt den Schmerz, schädigt aber das Gewebe und verhindert die Heilung. Ein Irrweg, der damals üblich war. Ein Arzt ohne Cortison im Koffer hingegen war, wie ich schnell feststellen musste, eine Provokation für den gesamten medizinischen Berufsstand. Und ein Arzt, der Verletzungen mittels Fingerkuppen erspürte, neuartige Diagnosen stellte und die Behandlungsmethoden individualisierte, der den Spielern Vorträge über die Bedeutung des Dehnens hielt und sich gerne mit Physiotherapeuten

austauschte, war es noch mehr. Übrigens schätze ich auch deswegen Physiotherapeuten so sehr, weil sie oft eine viel intensivere Beziehung zum menschlichen Körper, zu Muskeln und umgebenden Gewebestrukturen haben als wir Ärzte.

Bei Hertha BSC spielten damals auch etliche Nationalspieler, die vermutlich von meinen alternativen Behandlungsmethoden anderen Sportlern erzählten. So erfuhren auch Franz Beckenbauer und der damalige Manager von Bayern München, Robert Schwan, von mir. Nachdem Gerd Müller infolge einer Infektion schwer erkrankt war, wollte mich Schwan kennenlernen.

Von Berlin nach München

Gerade dieser Verein interessierte mich natürlich, obwohl das einen Umzug bedeuten würde und meine Frau Karin, in die ich mich in Berlin Hals über Kopf verliebt hatte, mit unserem ersten Kind schwanger war. Karin wusste gar nichts von einem Vorstellungsgespräch, als wir im Käfer in den Süden aufbrachen, um in München einen Zwischenstopp einzulegen. Und während sie ahnungslos im Auto wartete, machte mir Robert Schwan im Beisein von Trainer Dettmar Cramer und dem Präsidenten Wilhelm Neudecker ein Angebot, das ich nicht ablehnen konnte. So fing ich im April 1977 an – und blieb über vier Jahrzehnte der Vereinsarzt von Bayern München.

Aber ich wollte nicht nur Vereinsarzt sein, sondern meine eigene Praxis gründen. Ich wollte immer unabhängig bleiben von Bayern München, und das blieb ich auch. Um einen Patientenkreis aufzubauen – denn ich war ja ein vollkommener Neuling in der Stadt –, fuhr ich neben den täglichen Visiten beim FC Bayern in der Säbener Straße zu den Handballspielern des TSV Milbertshofen, zu den Eisschnellläufern in Inzell oder zu den Leichtathleten im Münchner Olympiapark. Sie waren neben den Bayernspielern meine ersten Patienten – und bald kamen Spitzensportler aus ganz Deutschland und später aus der ganzen Welt. Nachdem ich dem französischen Tennisstar Yannick Noah hatte helfen können und später auch dem Kapitän der französischen Nationalmannschaft Bernard Lacombe, wimmelte es in der Praxis von Weltklassetennis- und Fußballspielern.

In München fand ich die Möglichkeit, meine eigene Diagnostik voranzutreiben. Meine Hände wurden dabei das entscheidende Instrumentarium, das Tasten, Fühlen, Erspüren mit den Fingerkuppen. Kein Gerät kann den Menschen besser untersuchen als die Hände, und schon gar nicht bei Muskelverletzungen. Mein Tasten durch die

verschiedensten Gewebe hat mir ein enormes Verständnis aller Weichteilstrukturen verschafft, eine Einfühlsamkeit, die auch meine Therapien inspiriert hat, da ich Zusammenhänge besser begreifen konnte. Den besten Beweis dafür liefert der Klassiker unter den Sportverletzungen, der Muskelfaserriss. Diese Verletzung behandle ich seit Jahrzehnten gleich. Da sich rund um eine verletzte Faser Muskelbündel in einer Art Schutzmechanismus zusammenziehen, hat das den Nachteil, dass der Körper durch die Kontraktion und Verfestigung des Gewebes selbst keine heilenden Substanzen an die verletzte Stelle transportieren kann – da die Durchblutung und damit der Stoffwechsel behindert wird. Lässt man die Natur gewähren, dann kann die Ausheilung eines Muskelfaserrisses bis zu sechs Wochen dauern. Mein Ansatz geht aber in die andere Richtung: Ich wollte die Zeit der Heilung verkürzen, und dies gelingt, indem man die Muskulatur lockert, die Durchblutung anregt, den Energiestoffwechsel verbessert und einen Reiz setzt zur Aktivierung der Neubildung von Muskelfasern. Zu diesem Zweck führe ich Infiltrationen homöopathischer und biologischer Nährstoffe, die essenzielle Aminosäuren enthalten (die Bausteine für Reparaturarbeiten), direkt in die Verletzung durch. Das war in den Siebzigerjahren allerdings ein völlig neuer Ansatz, von dem nicht jeder meiner Kollegen überzeugt war.

Ich verbrachte viel Zeit in der Praxis und auch sehr viel im Verein. Dort baute ich eine modernere medizinische Abteilung von Grund auf, und in Fredi Binder fand ich einen genialen Physiotherapeuten. Ich fühlte mich wohl unter den Spielern und den Trainern: von Dettmar Cramer über Udo Lattek, Franz Beckenbauer, Louis van Gaal, Ottmar Hitzfeld bis Jupp Heinckes – das waren alles Persönlichkeiten! Die Atmosphäre war familiär, persönlich, vertraut und getragen von großem gegenseitigem Respekt – und blieb es, obwohl der Verein schon damals rekordverdächtig spielte. Wir grillten zusammen mit den Familien und feierten im Wirtshaus, man kannte und mochte jeden. Das hatte nichts mit den heutigen Verhältnissen zu tun. Die Spieler verdienten gut, aber sie waren keine Multimillionäre.

Besondere Erlebnisse

Die Arbeit im Verein und auch meine Praxis hatten sich etabliert. Was sollte jetzt noch kommen? Es kam ein Anruf von Franz Beckenbauer, der seit 1984 Teamchef der Nationalmannschaft war und sich nun auf die Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko und wohl auch schon auf die 1990 in Italien vorbereitete. Wir kannten uns gut, denn ich hatte Beckenbauer nicht nur bei Bayern München behandelt, sondern auch später, als er in New York bei Cosmos und in Hamburg beim HSV spielte. Wir mochten und vertrauten uns. Beckenbauer bat mich, die Spieler der Nationalmannschaft zu betreuen, von denen ich ja einige sehr gut kannte, denn es kamen längst nicht nur die Bayern-Spieler zu mir in die Praxis. Ich tat dies zunächst inoffiziell, auch bei der Vorbereitung der WM 1990, ganz offiziell aber erst ab 1995. Beckenbauer holte am 8. Juli 1990 gegen Argentinien in Rom mit einer erstklassig eingestellten Nationalmannschaft den Weltmeistertitel! Da ich ausgerechnet an diesem Tag auch Boris Becker beim Endspiel in Wimbledon betreute, konnte ich das Spiel nur vor einem Bildschirm in London verfolgen, ganz anders 2014, als ich den Triumph in Rio de Janeiro hautnah miterlebte.

Wie fundamental das Vertrauensverhältnis zwischen den Spielern, dem Trainer und einem Teamarzt für den Erfolg sein kann, zeigte sich exemplarisch bei dieser WM. Bastian Schweinsteiger, Jogi Löws Schlüsselspieler, hatte sich kurz vor dem Turnier schwer an der Patellasehne verletzt. Eine rasche Heilung schien aussichtslos, Brasilien rückte in weite Ferne, und ich selbst sah nur eine kleine Chance, Schweinsteiger doch noch fit zu bekommen. Stunden über Stunden widmete sich das exzellente medizinische Team des DFB im Vorbereitungslager in Südtirol Schweinsteiger, doch die Fortschritte waren minimal. Trotzdem bestand ich darauf, dass nicht nur Schweinsteiger mit nach Brasilien flog, sondern auch Philipp Lahm und Manuel Neuer, die