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

SPIEGEL Bestseller

insel taschenbuch 5039
Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt
Bewegung!

Bewegung ist der Schlüssel für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Kinder bewegen sich jedoch zu wenig, Erwachsene sitzen zu viel. Die Wissenschaft spricht von der »Sitting Disease«. Dabei ist die Bewegung unser Lebenselixier: Sie fördert die Koordination, Widerstandskraft, Belastbarkeit, den Knochenaufbau, verhindert den Muskelabbau und regt das Immunsystem an. Das Gehirn profitiert von jeder Bewegung, weil es immer eine direkte Schaltung zu den Muskeln gibt.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, seit seiner Jugend selbst begeisterter Sportler, beschreibt die Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit – Muskeln, Faszien, Bindegewebe – wissenschaftlich fundiert und verbindet sein Wissen aus mehr als 40 Jahren Praxiserfahrung zu einem leidenschaftlichen Plädoyer für mehr Bewegung.

Er stellt die wichtigsten Muskelverletzungen an Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Halswirbelsäule und Schulter vor, erklärt seine Behandlungsmethoden und wie wir sie selbst schnell und effektiv behandeln können. Als Pionier und Koryphäe auf dem Gebiet der Diagnose von Muskelverletzungen beschreibt Dr. Müller-Wohlfahrt auch sein neuestes Projekt – die Entwicklung eines Computerprogramms in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München, das mithilfe Künstlicher Intelligenz Muskelverletzungen genauso präzise bestimmen soll, wie er es mit seinen Händen vermag.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, geboren 1942 in Leerhafe/Ostfriesland, wurde in Berlin zum Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin ausgebildet, eröffnete 1978 seine Praxis in München, war von 1977 bis 2017 Mannschaftsarzt des FC Bayern München und betreute von 1995 bis 2018 die deutsche Fußballnationalmannschaft. Dr. Müller-Wohlfahrt verlässt sich seit über 40 Jahren bei der Diagnose auf seine Hände und arbeitet nur mit biologischen und homöopathischen Heilmitteln. 2018 erschien seine Autobiografie Mit *den Händen sehen: Mein Leben und meine Medizin* im Insel Verlag.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

BEWEGUNG!

Das Lebenselixier für unsere Gesundheit

Unter Mitarbeit von
Matthias Fiedler

Herausgegeben von
Friedrich-Karl Sandmann

Insel Verlag

Inhalt

6 **Was mich bewegt**

9 Frühe Jahre

12 Meine Ausbildung

14 Von Berlin nach München

16 Besondere Erlebnisse

19 Meine Medizin

22 **Bewegung – das Lebenselixier**

26 Warum Bewegung lebenswichtig für uns ist

46 Muskeln – meine große Faszination

54 Die ganzheitliche Wirkung der Bewegung

63 Das Laufen – der schnellste Weg zur Gesundheit

72 Bringen Sie sich jetzt in Bewegung!

74 **Bindegewebe – das lebenswichtige Organ**

81 Wie das Bindegewebe aufgebaut ist

84 Was das Bindegewebe umschließt, miteinander verbindet, schützt und zusammenhält

100 Erfahrungen aus meiner Praxis

110 Wie die Faszien geschmeidig bleiben

114 Meine Formel für ein gesundes, bewegtes und erfülltes Leben

120 **Sportverletzungen wirksam behandeln und heilen**

120 **Richtig trainieren wie die Profis**

• Die wichtigsten Hilfsmittel und Anwendungen zur Erstversorgung • Warm up und Cool down • Training und Ernährung im richtigen Maß

152 **Verletzungen an Fuß und Knie**

• Mittelfußprellung • Fußdeformitäten • Fersensporn • Blasenbildung • Nagelhämatom • Sprunggelenksverletzungen • Achillessehnenreizung • Knochenhautentzündung / Periostitis • Schienbeinprellung • Kniegelenksverletzungen

196 **Verletzungen an Rücken, Hüfte und Muskulatur**

• Leistenverletzungen • Kreuzschmerzen • Nackenschmerzen / Nackensteife • Muskelprellung / »Pferdekuss« • Compartment-Syndrom • Muskelkrampf • Muskelkater • Muskelverhärtung, neurogen • Muskelzerrung • Muskelfaserriss

240 **Verletzungen an Schulter, Ellenbogen und Hand**

• Schultergelenksverrenkung • Schultereckgelenkssprengung • Schultersteife / Frozen Shoulder • Tennisarm / Tennis-Ellenbogen, Golfer- und Werfer-Ellenbogen • Fingerverletzungen

260 **Wunden, Kopfverletzungen, Brüche und Entzündungen**

• Platzwunden am Kopf • Riss- und Platzwunden • Schürfwunden • Nasenbluten • Gehirnerschütterung • Augenverletzungen • Ohrverletzungen • Mundverletzungen • Knochenbruch / Fraktur • Sehnenscheidenentzündung • Schleimbeutelentzündung • Hautreizungen

286 **Literatur und Quellen**

288 **Impressum**

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 Wohlgefühl. 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 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.

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 behandele 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 beide ebenfalls mit hartnäckigen Verletzungen zu kämpfen hatten. Daraufhin hielt mich die deutsche Öffentlichkeit für verwegen, und die Presse spottete über den »unverantwortlichen« Krankentransport nach Südamerika. Aber Jogi Löw vertraute mir.

Am Tag des Finales versammelte sich ganz Deutschland vor dem Fernseher und stellte sich die Frage, ob Neuer, Lahm, vor allem aber Schweinsteiger durchhalten würden. Wahrscheinlich

dachten die meisten, dass Bastian irgendwann zu Boden geht und nicht mehr aufsteht. Natürlich wusste ich, dass es um alles ging, aber ich war mir sicher: Er wird es schaffen, und so war es. Das Finale sollte für Bastian Schweinsteiger das Spiel seines Lebens werden. Er trieb seine Mannschaft an, hielt sie zusammen, kämpfte 120 Minuten lang auf dem Platz, wurde ständig gefoult, stand immer wieder auf, erlitt bei einem Zweikampf mit Agüero eine blutende Platzwunde über dem Auge, spielte trotzdem weiter und war am Ende der Motor und Garant für den vierten Weltmeistertitel Deutschlands. Alle drei Spieler waren im Trainingslager in Brasilien sehr langsam wieder aufgebaut worden. Wir durften nichts überstürzen, keine Fehlentscheidungen treffen, dafür waren die Verletzungen zu schwer.

Das gesamte medizinische Team hatte einen wesentlichen Beitrag an diesem Spielausgang, denn entscheidend ist, die Ursache der Patellasehnenreizung zu suchen, die Selbstheilungskräfte zu stärken und so behutsam wie nur möglich zu behandeln. Brasilien war ein Krimi und ein unvorstellbarer Triumph.

Zu den Sternstunden meines Lebens gehört auch die Begegnung mit Usain Bolt. Ich habe ihn über alle Jahre seiner aktiven Zeit begleitet, aber richtig spannend wurde es, als er mir im Sommer 2016, vier Tage vor Beginn der Olympischen Spiele in Rio de Janeiro eine SMS schickte mit der Nachricht, er habe aufgrund von Muskelschmerzen das Training abbrechen müssen. In Rio wollte er seinen Titel im 100-Meter-Lauf verteidigen. Also kein guter Zeitpunkt für Muskelprobleme. Ich habe die damaligen Ereignisse ausführlich in meiner Autobiografie »Mit den Händen sehen« (2018) beschrieben. Kurzgefasst: Ich bin sofort und unter abenteuerlichen Bedingungen aufgebrochen, um so schnell wie möglich nach Brasilien zu fliegen, wo ich ihn behandeln konnte. Der Rest ist Geschichte. Bolt gewann die Goldmedaille und widmete sie mir vor einem Milliardenpublikum, das weltweit zusah. Diese Anerkennung und Wertschätzung hat mir sehr viel bedeutet.

Meine Medizin

Für mich stand und steht der Mensch im Mittelpunkt. Ich fühle eine große Menschenliebe, verbunden mit der Überzeugung, nicht schaden, sondern vorbeugen und heilen zu wollen. Bei mir müssen sich die Patienten auf Wartezeiten einstellen, weil ich mir für jede Behandlung viel Zeit nehme. Ich schaue nicht auf die Uhr. Ich muss mich konzentrieren, weil ich sonst nicht erspüren kann, wo die Leidensursache liegt. Jede Behandlung beginnt mit einer sorgfältigen Anamnese. Der Patient soll die Geschichte seiner Erkrankung aus seiner Sicht erzählen. Oft weiß ich danach recht genau, wie ich helfen kann. Auch bitte ich meine Patienten, über Ereignisse in der Vergangenheit nachzudenken – zum Beispiel eine längst vergessene Verletzung. Nach der Anamnese schaue ich mir den Patienten als Ganzes an, seine Achsen und Symmetrien, die Beweglichkeit seiner Gelenke, den Tonus seiner Muskeln. Dazu muss ich mit den Händen untersuchen. Nur so kann ich Blockaden, Fehlstellungen und Funktionsstörungen erkennen oder wo Muskeln eine zu hohe oder zu niedrige Spannung aufweisen, geschwächt oder gar verkümmert sind. Diagnosen, die weder ein Röntgenbild noch eine Kernspintomografie anzeigen.

Wenn ich Gewebestrukturen abtaste, weiß ich aufgrund ihrer Beschaffenheit, ob sich darin Blut oder Lymphflüssigkeit gesammelt hat und ob es sich um eine strukturelle (Hämatom) oder nicht strukturelle (Lymphstau), also eine funktionelle Muskelverletzung handelt – ein fundamentaler Unterschied, den ich bereits in den Achtzigerjahren beschrieben habe, lange bevor diese Diagnose von anderen Sportärzten nachvollzogen werden konnte. Heute ist sie fester Bestandteil der von der UEFA empfohlenen Muskelklassifikation. Bei neurogenen Verletzungen (meiner Meinung nach die häufigste Muskelverletzung im Sport) ist nichts gerissen, der Muskel wird nur mit falschen Nervenimpulsen bombardiert und ist nach wenigen Tagen wieder belastbar, sobald das Impulsfeuerwerk durch geeignete