



"Leg' Dich in die Hängematte, nicht ins Zeug", flüstert gern die Bequemlichkeit.

---

Welch' ein Segen, dass es wirksame Medikamente gibt!

Ich erinnere mich noch gut an die schrecklichen Schmerzen meiner Großmutter, die - einige Jahre vor ihrem Tod im Jahr 1966 - mehrere Monate an einer Gürtelrose litt. Wie gut, dass die Pharmakologie in den letzten Jahrzehnten so gewaltige Fortschritte gemacht hat.

Aber - wie bei vielen Errungenschaften - es gibt auch eine Schattenseite: Nicht selten greifen wir zu schnell und zu oft zu Medikamenten, die zwar unsere Schmerzen lindern, aber neben der erwünschten Wirkung auch erhebliche Nebenwirkungen haben.

So sind die Resistenzen gegen Antibiotika inzwischen ein großes Problem, denn sie wurden zu häufig verschrieben, auch bei Erkrankungen, die man mit alten Hausmitteln auch in den Griff bekommen hätte - aber natürlich mit mehr Aufwand.

Es ist an der Zeit, dass wir uns mit den kleineren oder auch gravierenderen Beschwerden, die - gerade wenn wir älter werden - des Öfteren auftreten, auseinandersetzen, uns kundig machen, auch danach, was wir selbst zur Linderung oder Heilung beitragen können.

Die Bücher der Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer, gehen alle in diese Richtung: „Was kann ich selbst tun, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern? Welche Therapien gibt es, auch solche, die außerhalb des schulmedizinischen Spektrums liegen?

Wie kann ich den Gesundheitsprozess durch körperliches Training, durch eine Umstellung der Ernährung positiv beeinflussen?“

Arthrose gehört mit zu den häufigsten Erkrankungen im fortgeschrittenen Alter und zu denen, die die Mobilität und den Aktionsradius am stärksten beeinträchtigen.

Kurz nachdem mein Orthopäde eine Kniegelenkarthrose diagnostiziert hatte, erhielt ich das genau passende Angebot, das Buch von Dr. Andrea Flemmer „Arthrose - Die besten Maßnahmen für zu Hause - Richtig bewegen und ernähren“ zu besprechen.

Das 136 Seiten umfassende, im Humboldt Verlag erschienene Buch, ist übersichtlich strukturiert.

Im 1. Kapitel „Was Sie wissen sollten“ erhalten die Leserinnen und Leser zunächst grundlegende durch Schaubilder und Fotos angereicherte Informationen über die Funktion der Gelenke, was sie benötigen, um funktionsfähig zu bleiben, wie es zu einer Arthrose kommt und welche Formen dieser Erkrankung es gibt. Hingewiesen wird auf Möglichkeiten der Selbsthilfe, aber auch deren Grenzen.

Im 2. Kapitel „Arthrose konservativ behandeln“ werden viele - nicht operative - Maßnahmen dargestellt: von Einlagen, über Ergotherapie und Schwefelbäder bis zur Elektrotherapie.

„Gesund essen und in Bewegung bleiben“ so der Titel des 3. Kapitels, in dem die Eigeninitiative im Mittelpunkt steht. Auch wenn ich mich schon länger mit dem Einfluss der Lebensweise, insbesondere der Ernährung und Bewegung bei Krankheit befasste, habe ich einiges Neues erfahren.

Besonders interessant war für mich das 4. Kapitel „Sanfte Hilfe für die Gelenke“, in dem Heilpflanzen und weitere Verfahren der Naturheilkunde vorgestellt werden.

Insgesamt: ein lesenswertes, zum eigenverantwortlichen Handeln motivierendes Buch mit zahlreichen alltagstauglichen Tipps!

Ursula Lenz

lenz@wasrastetdasrostet.de

