Erfahrungsbericht von Dr. Dieter Annemaier

Das Heilverfahren im Herbst 2005 in Königsfeld hatte mir sehr gut getan. Nachdem die Leistungsfähigkeit zu Hause weiter besser wurde, reizte es mich sehr, in Königsfeld im März bei der Schwerpunktwoche Bewegung mitzumachen. Ich hatte die Hoffnung, dort unter fachlicher Aufsicht noch kräftiger „rangenommen“ zu werden. Vielleicht würde es auch Tipps geben, wie ich mein etwas eintöniges Training interessanter machen könnte.

Ich meldete mich erwartungsvoll für Bewegung – Atmung – Training im März an. Doch 14 Tage vorher kam ein Anruf von der Klinik: Wegen zu geringer Beteiligung ist die Woche gestrichen. Schade! Doch da gab es ja noch eine im November, dafür ließ ich mich schon im Frühsommer vormerken. Ein paar Monate später waren schon fünf Teilnehmer eingetragen, es konnte wohl nichts mehr passieren. Aber wenige Tage vor dem Termin rief Dr. Brusis an: kurzfristig war in der ASK beschlossen worden, eine Halle zu renovieren, die Schwerpunktwoche könne nicht stattfinden! Es war wie verhext, aber jetzt wollte ich es wissen. Ich sprach mit Dr. Brusis ab, dass ich eine Woche am gleichzeitig laufenden Heilverfahren teilnehmen würde und er wollte sich darum kümmern, dass für mich noch ein paar Trainingseinheiten eingebaut würden. Ich rief auch gleich bei Herbert Möck in Ofterdingen an, der auch angemeldet war. Und Herbert wollte auch mitmachen.

So reisten wir dann am 5. November an, lernten die erwartungsfrohen Neu-Ornishianer aus dem Heilverfahren kennen und wurden von unserer Ulla Boos herzlich begrüßt und eingeführt. In den nächsten Tagen genossen wir traumhafte Sonnenaufgänge mit Bewegung bei der Morgenübungen mit Dr. Brusis und Ullas erquickende Yogastunden. An den Gruppensitzungen nahmen wir auch teil, am Ergometertraining und auch an der Terraintherapie („Schwammerl-Bestimmungsexkursion“). Selbstverständlich gehörte auch das medizinische Untersuchungsprogramm dazu. Als Bonbons durften wir zusätzlich auf dem Ergometer strampeln, teilweise wir beide allein im Ergometerraum, selbstverständlich unter fachlicher Kontrolle und Betreuung. Dann wollte ich schon immer Nordic Walking stilgerecht lernen, meine Stöcke hatte ich dabei . In Frau Wagner hatten wir hierfür eine fachkundige und engagierte Lehrerin, mit der wir teils zu dritt, teils in einer Gruppe, durch die Umgebung „walkten“. Seither gehört zu meinem Programm zu Hause zweimal in der Woche 60 Minuten Nordic Walking in ein Tal hinunter und wieder hinauf.

Herbert und ich haben die Woche sehr genossen, Leerlauf gab es bei uns keinen: in der freien Zeit machten wir Nordic Walking oder wir marschierten ohne Stöcke durch Königsfelds Wälder.

Ich danke allen, die uns betreuten! Allerdings, ich verließ die ASK mit Wehmut, es war ja das letzte Mal, dass ich zu einem Heilverfahren in der inzwischen teilweise renovierten und viel freundlicheren Klinik war.

Aber – es geht ja bald weiter in Bad Krozingen, vielleicht klappt es da, dass ich an einer „richtigen“ Bewegungswoche teilnehmen kann.

Ich freue mich jetzt schon darauf!