

Radeberger schreibt Medizingeschichte

Vor einigen Jahren schien bei Gunther Wolfgramm eine Knie-OP unausweichlich. Heute rennt er bei Wettkämpfen mit.

24.05.2013 Von Thomas Drendel



Gunther Wolfgramm aus Radeberg ist scheinbar Unmögliches gelungen. Vor einigen Jahren hatte er derart starke Knieschmerzen, dass er an Krücken ging. Durch richtige Ernährung und viel Bewegung kann er jetzt wieder schmerzfrei laufen. Jetzt hat der 73-Jährige sogar den Hüttertallauf in seiner Altersklasse gewonnen. Foto: René Plaul

©- keine angebe im hugo-archivsys

Schmerzen, ging an Krücken. In den Gelenken gab es kaum noch die für die Bewegung wichtige Knorpelschicht. „Ich habe viele Spritzen bekommen“, erzählt Gunther Wolfgramm. Die hätten auch eine zeitlang gewirkt, dann waren die Schmerzen wieder da.

Auch die verschiedensten Therapien wie Massage, Ultraschall oder Moorpackungen wurden angewendet, doch ohne Erfolg. Eine Operation schien unausweichlich, denn Knorpel wachsen nicht nach. „Das ist die gängige Meinung unter vielen Ärzten“, sagt Gunther Wolfgramm. Damit wollte sich der ehemalige EDV-Fachmann nicht abfinden und las alles was er zu dem Thema bekommen konnte.

Die Wende kam jedoch erst mit der Begegnung von Dr. Wolfgang Feil, einem Nährstoffexperten und Sportwissenschaftler, der zahlreiche Spitzensportler betreut. „Ich war bei einem Vortrag von ihm in Dresden. Danach habe ich mir eins seiner Bücher gekauft und war begeistert“, erzählt der Radeberger. Zwar hatte er schon davor versucht, sich gesund zu ernähren. Doch von dem Nährstoffexperten erhielt er die wichtigsten Hinweise. Fortan standen viel Fisch auf seinem Speisezettel, gesunde Fette, viel Obst und Gemüse. „Ich habe gelernt, dass einige Gewürze entzündungshemmend sind wie beispielsweise Ingwer und Chili, auch dass bestimmte Kräuter helfen Knorpel in den Gelenken zu regenerieren.“

Hinzu kommt viel Bewegung. Anfangs noch in kleinen Dosen, dann immer häufiger und länger. „Jetzt gehe ich drei- bis viermal die Woche für eine Stunde joggen. Außerdem mache ich täglich meine Dehnübungen. Mit der Zeit wurde mein Gesundheitszustand immer besser und ich konnte schließlich an Wettbewerben teilnehmen.“ Inzwischen stand Gunther Wolfgramm in engem Kontakt mit Dr. Feil. Per E-Mail holte er sich Rat, oder gab Hinweise zu einem neuen Buch über die Behandlung von Arthrose und Gelenkschmerzen, an dem der Mediziner arbeitete. „Er hatte mir den Entwurf zugeschickt. Besonders zu einigen Bewegungsübungen konnte ich Anmerkungen machen“, sagt Gunther Wolfgramm.

Inzwischen wollte er es genau wissen, und ging im vergangenen Jahr zu einer Ärztin in Dresden um sich seine Knie untersuchen zu lassen. Sie steckte ihn in den Magnetresonanz-Tomografen (MRT). Damit kann man Schnittbilder des menschlichen Körpers erzeugen, die eine Beurteilung der Organe und vieler krankhafter Organveränderungen erlauben. Das Ergebnis der unabhängigen Medizinerin: Vollständige Knorpelregeneration und vollständige Ausheilung der einstigen Risse im Meniskus, belegt durch dutzende Aufnahmen aus dem MRT. Das überzeugte auch den Nährstoffexperten Dr. Feil. Gunther Wolfgramm wird in seinem Buch als Beispiel für die Heilung der Gelenke angeführt. An eine Art Wunderheilung glaubt Gunther Wolfgramm in seinem Fall nicht. „Ich habe mich einfach richtig ernährt und viel bewegt“, sagte er.

Wenn es nach einem seiner früheren Ärzte geht, müsste Gunther Wolfgramm aus Radeberg den Nobelpreis bekommen. Denn den hat ihm der Mediziner für den Fall versprochen, dass seine Gelenke ohne Operation in Ordnung kommen und er wieder schmerzfrei gehen kann. Das hat der 73-Jährige geschafft und noch viel mehr. Zum Beweis zeigt er Urkunden und Medaillen vor: erster Platz beim Hüttertallauf im September über zehn Kilometer in seiner Altersklasse, neunter Platz beim Elbe-Halbmarathon und Teilnahme bei einer Langstreckenwanderung von Radeberg in die Sächsische Schweiz über 40 Kilometer. „Das haben mir viele Ärzte nicht zugetraut. Wenn es nach ihnen gegangen wäre, hätte ich an den Knien operiert werden müssen“, sagt er.

Und tatsächlich, 2005 war die Diagnose niederschmetternd: starke Arthrose in den Kniegelenken. Gunther Wolfgramm hatte höllische