

# Medizin und Fitness haben schnell gewirkt

**DANKESCHÖN** Jürgen Paulus und Gudrun Küster können sich wieder ausgezeichnet bewegen, weil Ärzte und Bewegungsprofis ihnen schnell geholfen haben.

VON CLAUDIA MARSAL

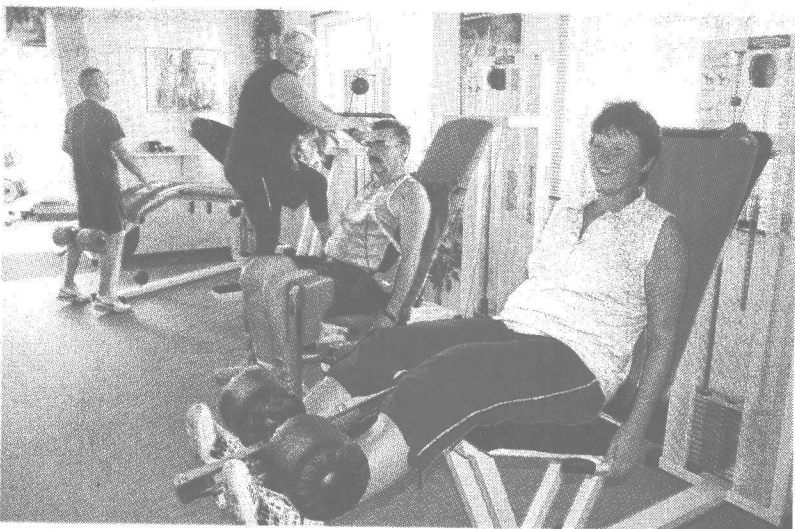
**PRENZLAU.** Es ist noch gar nicht so lange her, da konnte Jürgen Paulus kaum laufen. Der 62-Jährige hatte sich bei einem Treppensturz die Kniescheibe gebrochen und litt unsägliche Schmerzen. Dass er Ende August schon wieder wie ein junger Gott durch die Straßen flitzt, hat unser Leser mehreren Glücksfällen zu verdanken, wie er sagt. Zum einen sei er von den Ärzten des Prenzlauer Krankenhauses innerhalb des GLG-Verbundes umgehend an die „Knie-Sprechstunde“ in der Eberswalder Klinik überwiesen worden. Wenig später schon stand seine OP im Dienstplan der dortigen Spezialisten.

„Die Mediziner haben sich richtig Mühe gegeben mit mir“, schmunzelt der Kreisstädter und winkelt sein Bein zum Beweis mehrmals mühelos an. Auch den Experten-Tipp, sofort etwas für den Muskelaufbau zu tun, nahm Paulus wörtlich. Er nutzte sogar die zwei Tage zwischen Klinikentlassung und Beginn der Reha-Kur, um sich im Prenzlauer Fitnesscenter „Modern Line“ einen speziellen Trainingsplan erstellen zu lassen.

„Seitdem trainiere ich eisern und habe Erfolge gemacht“, schätzt er ein. Noch mit Grauen erinnert sich Jürgen Paulus, dass er in den ersten Wochen nicht mal auf den Hometrainer steigen konnte. „Wo ich so gerne Rad fahre!“

Also setzte er gemeinsam mit den Betreuern vom Fitnesscenter alles daran, die Mobilität wieder herzustellen. „Mittlerweile kann ich alles machen, habe sogar kräftig abgenommen, rangiere jetzt so bei 88 Kilo“, schmunzelt der Kreisstädter und erneuert abschließend nochmals seinen Dank an Mediziner und Fitnessexperten.

Dem schließt sich Gudrun Küster an. Die 52-Jährige hat bereits vier Meniskus-OPs hinter sich. „Ich musste dringend etwas für meinen Bewegungsapparat tun“, weiß die Leiterin eines privaten Pflegedienstes heute. Als sich dann auch noch die Bandscheibe meldete, habe sie Nägel mit Köpfen gemacht. „Seit 2005 trainiere ich regelmäßig und es tut mir gut.“ Die sympathische Uckermärkerin kann sich ein Leben ohne Sport mittlerweile gar nicht mehr vorstellen. Und so geht es allen Trainierenden hier. „Viele denken ja, dass man ins Fitnesscenter geht, um abzunehmen. Doch das stimmt nur in den seltensten Fällen. Wenn sich aber so ein angenehmer Nebeneffekt einstellt – warum nicht. Aber nur drauflos trainieren, damit die Pfunde purzeln, davon halte ich nichts“, sagt die fitte Unternehmerin. Sie möchte vor allem den Frauen ihres Alters die Scheu nehmen und appelliert: „Tun Sie rechtzeitig etwas für Ihren Körper!“



Gudrun Küster (vorn) und Jürgen Paulus (Mitte) sind dank Fitness nach ihren OPs wieder schneller genesen.