

*„Durch die Reha habe ich meine Freude an Bewegung entdeckt.“*

Christian Mägel

**Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen** – Interview mit Christian Mägel im Rahmen seiner Anschlussheilbehandlung im Mai 2022.

**Herr Mägel, was war der Anlass für Ihre Rehamaßnahme in unserer Einrichtung?**

Ich hatte eine lange Zeit Probleme mit meiner Hüfte – Arthrose, wie sich herausstellte. Es hat allerdings zweieinhalb Jahre gebraucht, bis ich mich zu einer Operation entschlossen habe. Den letzten Schubs hat mir meine Frau gegeben, sie sagte: „Ich kann nicht mehr mit ansehen, wie du läufst.“ Da wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen kann. Im Mai 2022 habe ich eine Hüftgelenkprothese erhalten, fünf Tage später startete ich schon mit der Reha in Bad Salzelmen.

**Wie haben Sie die Zeit hier vor Ort erlebt?**

Ich muss gestehen, dass mir die Eingewöhnung nicht leicht gefallen ist. Ich war auf Krücken unterwegs, das erschwert vieles. Spätestens, als ich nach zwei Wochen das erste Mal ohne Hilfsmittel mein Essen holen konnte, war ich jedoch vollauf begeistert. Wenn man solche Dinge wieder selber machen kann, dann ist das etwas ganz Besonderes.

**Das klingt nach großen Fortschritten, die Sie während Ihrer Reha gemacht haben. Was hat dazu beigetragen?**

Ich war sehr zufrieden mit meinem Physiotherapeuten. Er hat mich während der Reha den Großteil der Zeit begleitet. Ich war außerdem beinahe jeden Tag im Kraftraum - das hat dazu beigetragen, meine Ziele zu erreichen. Ich wollte wieder selbstständig und mobil werden, und das hat schnell geklappt. Nach einer Woche konnte ich zwei Kilometer gehen, ich habe Spaziergänge entlang des Gradierwerks geschafft. Nach zwei Wochen war meine Beweglichkeit dann schon wieder bei einhundert Prozent angelangt.

**Hatte die Reha auf Sie denn einen nachhaltigen Effekt? Gibt es Dinge, die Sie hier mitgenommen und beibehalten haben?**

Um ehrlich zu sein, war ich vor meiner OP kein großer Sportler. Ich bin es auch jetzt nicht, habe aber meine Freude an Bewegung entdeckt. Vergangenes Wochenende war ich beispielsweise beim Tanzen, das mache ich seit der Reha häufiger. Und auch fürs Wandern bin ich jetzt zu haben. Die Bewegung macht Spaß und außerdem gibt es so viel in der Natur zu entdecken, wenn man zu Fuß unterwegs ist. Vom Auto aus kann man all das ja nicht wahrnehmen. Durch die Reha habe ich also die Liebe zum Entdecken entdeckt.

**Ich nehme an, Sie wollen dabei bleiben?**

Auf jeden Fall. Neulich bin ich auf eine Halde bei Hettstedt gestiegen – nach meiner OP hätte ich nicht vermutet, dass ich das bereits fünf Monate später schon schaffen könnte. Bei meiner Wanderung war ich auf Hilfsmittel angewiesen, aber mein Ziel ist, die nächste ohne diese durchzuziehen. Man will es sich selber ja auch immer wieder aufs Neue beweisen. Und das würde ich auch Jedem für die eigene Gesundheit mitgeben – dass man nie aufhören sollte, Sport zu machen und sich zu bewegen. Ich gehe auch immer noch zum Rehasport und zusätzlich ins Fitnessstudio und das tut mir gut.



*Christian Mägel auf einer Halde bei Hettstedt*

**Wir hoffen natürlich, dass Sie Ihre Ziele weiterhin verfolgen und Ihre Gesundheit erhalten – aber dennoch die Frage: Würden Sie wiederkommen?**

Leider durfte ich während der Reha aufgrund meiner OP-Narbe nicht ins Wasser. Deshalb habe ich mir tatsächlich fest vorgenommen, noch einmal nach Schönebeck zurückzukommen, um die Soleanwendungen und das Schwimmen im solehaltigen Wasser nachzuholen. Die Zeit, die ich dort verbracht habe, ist für mich eine angenehme Erinnerung und ich würde gern noch einmal wiederkommen.

**Das ist schön zu hören. Vielen Dank für das nette Gespräch.**