

# Medizinerin sagt Knickfuß den Kampf an

Von Claudia Marsal

Im Rentenstand hat Dr. Barbara Schwanitz begonnen, gezielt etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die meisten Probleme bereiteten ihr dabei die unteren Extremitäten. Deshalb startet sie einen Selbstversuch, nachzulesen in der „Fuß-Fibel“.

**UCKERMARK.** Was für eine Frau! Diesen bewundernden Satz hat Dr. Barbara Schwanitz in ihrem Leben vermutlich schon hundertfach gehört. Die Medizinerin weiß um ihr vitales Aussehen und ihre Wirkung auf Menschen. Und diese nutzt die kleine, agile Frau auch nach ihrer Ära als Ärztin noch, um bei anderen Gutes zu bewirken. Sie selbst ist mit 80 Jahren – ein Alter, das ihr niemand glaubt – schließlich das beste Beispiel dafür, was man erreichen kann, wenn man auf seine Gesundheit achtet. So pfleglich sei sie mit dem eigenen Körper allerdings nicht immer umgegangen, räumt die Mutter von drei erwachsenen Söhnen ein. Im hektischen Berufsleben könne man sich schnell aus dem Blick verlieren, das weiß Barbara Schwanitz aus eigenem Erleben. Umso wichtiger sei es, irgendwann einen Wendepunkt einzuläuten, mahnt die langjährige Leiterin der allgemeinmedizinischen Abteilung der Poliklinik Prenzlau an. Bei ihr kam dieser Schnitt ganz radikal beim Eintritt ins Rentenalter.

„Da war ich 60 und habe alles auf den Prüfstand gestellt.“ Allen voran die Ernährung. „Zu dieser Zeit merkte ich, dass ich eine Laktose-Fruktose-Intoleranz entwickelt habe. Magen und Darm brauchten Hilfe. Ich handelte.“ Fortan ließ die vierfache Großmutter alles weg, was mit Milch zu tun hatte. Der Umstellung zum Opfer fielen zusätzlich nahezu sämtliche Kohlenhydrate. Seit dieser Zeit isst sie weder Kartoffeln noch Reis, Mais oder Nudeln. Ganz zu



Dr. Barbara Schwanitz (Mitte) wird in Prenzlau ein Patientenseminar zur Fußgesundheit geben. Mit dem Bild sind Veranstalter Michael Kranz von der „Grünen Apotheke“ und Ute Fischer, ihre ehemalige Mitarbeiterin.

FOTO: CLAUDIA MARSAL

schweigen von Alkohol, dem sie seit über 30 Jahren abgeschworen hat. „Das ist so ein schlimmes Zellgift, dass ich mich irgendwann sogar geweigert habe, es zu verschenken beziehungsweise irgendwem bei mir zu Hause anzubieten.“ Wer bei ihr einkehrt, bekommt auch keinen Zucker zum Kaffee, Süßes ist ebenso verpönt wie Milch.

Barbara Schwanitz weiß, dass diese Schilderung der Ernährungsgewohnheiten meist sofort die Frage provoziert, was denn überhaupt auf den Tisch kommt. „Nicht wenig, aber fettreich, eiweißreich und zuckerarm“, sagt sie dann und führt als Muss viel Gemüse – ausschließlich als Rohkost, laktosefreien Krautsalat, ein Brötchen pro Tag, reichlich Fisch, Nüsse und Eier an. Usus ist zudem der tägliche Kopf Eisbergsalat, dessen Zubereitung sie regelrecht zelebriert. Das Geheimnis gesunder Ernährung liege im Sich-Zeit-Lassen bei der Nahrungsaufnahme, betont die promovierte Allgemeinärztin: „Hektik verzeiht der Körper nicht.“ Was nicht

heißt, dass der Happen zwischendurch verpönt ist. „Ich esse generell immer dann, wenn ich Hunger verspüre. Sollte das beim Autofahren sein, liegt stets griffbereit ein Ziegenkäse neben mir.“ Wurst und Fleisch sind übrigens ebenfalls tabu, „das hat mir der BSE-Skandal gehörig verhagelt“, erinnert sich die sympathische Medizinerin zurück. Seit sie all diese Dinge beherzige, mache es keine Mühe mehr, das Idealgewicht von 55 Kilo bei 1,57 Meter Größe zu halten, freut sie sich. Ein Übriges tun die dreistündigen Tanzkurse, zu denen sie regelmäßig geht.

An ihre alte Wirkungsstätte Prenzlau wird sie demnächst aber nicht das Thema Ernährung führen, sondern ihr Ratgeber zum Thema Fußgesundheit. Ja, Sie haben richtig gelesen, es geht um den sogenannten Knickfuß. Auch ans Schreiben hat sich die Medizinerin im (Un-)Ruhestand noch gewagt. Dabei herausgekommen ist ein durchaus lesenswertes Büchlein, das sie mit dem Slogan „Gegen Rollator und Rollstuhl

– Selbstversuch einer Ärztin“ bewirbt. Auf die Idee kam sie nach einer missglückten Hallux-OP an beiden Füßen. „Als man mir sagte, dass nachoperiert werden soll, habe ich das abgelehnt und mich auf die Suche nach Alternativen gegeben.“ Bei den Recherchen fiel ihr auf, dass hierzulande die Füße absolut stiefmütterlich behandelt werden. „Das ist nicht überall auf der Welt so. Andere Nationen gehen pfleglicher mit ihnen um, beispielsweise indem sie sich anders bewegen und die Füße gezielt trainieren.“

Wie das geht und welche Erfolge man damit erzielen kann, wird die Autorin am Mittwoch, dem 15. Mai, bei einem Patientenseminar der „Grünen Apotheke“ vermitteln. Inhaber Michael Kranz lädt dazu ab 18.30 Uhr in die Schulungsräume an der Uckerpromenade 19 ein. Interessenten werden gebeten, sich für den „Fuß-Fibel“-Vortrag anzumelden.

Telefon: 03984 2758

Kontakt zur Autorin  
c.marsal@nordkurier.de