

Vor eineinhalb Jahren konnte er kaum noch schmerzfrei laufen. Heute begrüßt uns Hajo Forster in seinem Atelier – und ist offensichtlich gut zu Fuß. Der Münchner Künstler ist 68 Jahre alt, voller Lebensfreude und Tatendrang. Das Geheimrezept? Sensomotorische Einlagen. Die trägt er immer, genau wie Brille und Hut.

AUS DEM GLEICHGEWICHT

Balance ist für Forster ein wichtiges Thema, das sich auch in seiner Kunst widerspiegelt. Ob Bild oder Büste, jedes seiner Kunstwerke begeistert durch Stimmigkeit – durch Harmonie. „Balance ist das Wichtigste im Leben, innere wie äußere Balance. Ich versuche, das jeden Tag zu fühlen und zu leben, indem ich alles um mich herum achte und beachte, die Natur und meine Mitmenschen“, erklärt er. Aus der Balance brachten ihn vor sieben Jahren Beschwerden im rechten Knie. Zwei Jahre später kam ein Bandscheibenvorfall dazu. „Mein damaliger Arzt sagte mir, dass ich niemals wieder an großen Skulpturen aus schweren Materialien arbeiten könne“, erklärt Forster. Es folgten Schmerztherapien durch Spritzen und Wärmebehandlungen, alle mit kurzfristigem Erfolg. Sogar eine Operation wurde vorgeschlagen.

SCHMERZFREI NACH 3 MONATEN

Seine Überzeugung von der Ganzheitlichkeit brachte den Künstler dazu, alternative Therapieansätze für seine Beschwerden zu suchen. Ein „Der Behandlungserfolg ist der Bekannter empfahl für mich wie ein Wunder.“ die orthopädische Praxis Pfaff in München, die Forster auch umgehend aufsuchte. Diagnose: Arthrose im rechten Knie, ein daraus resultierender Knorpelschaden in der Kniescheibe sowie ein Bandscheibenvorfall mit Wurzelsyndrom. Eigentlich gar nicht gut. Arthrose ist praktisch nicht heilbar. Therapie: Sensomotorische Einlagen. Und der Erfolg stellte sich schnell ein: „Das ganzheitliche Konzept hat mir von Anfang an gefallen – und die Einlagen-Therapie hat mich vollends überzeugt. Tatsächlich war ich nach drei Monaten schmerzfrei“, begeistert sich der Künstler. „Wissen



Dolce Vita

Das Leben (wieder) genießen.
Dank erfolgreicher Einlagen-Therapie.

Balance von Kopf bis Fuß: Der Münchner Künstler Hajo Forster beim täglichen Training im Einbeinstand.

Sie, in meinem Alter geht man davon aus, dass es nicht mehr viel besser wird... deshalb ist der Behandlungserfolg für mich wie ein Wunder und schenkt mir neue Lebensqualität.“ Ohne OP, ohne Medikamente. Neben der Verordnung sensomotorischer Einlagen wurde Forster eine Augenfehlstellung diagnostiziert und ein Besuch beim Augenarzt empfohlen.

IMMER IN BEWEGUNG

Das schönste für den sympathischen München, der im Sommer am Gardasee lebt und wirkt, ist seine zurück gewonnene Mobilität. „Ich kann mittlerweile wieder problemlos die 51 km um den Starnberger See radeln. Davor schaffte ich gerade mal noch 10 km auf dem Rad. Und



Gespräch in München-Haidhausen: „Seit der Einlagen-Therapie fühle ich mich wie neugeboren!“

ich tue regelmäßig was für mich.“ Dazu gehört, dass Forster jeden zweiten Tag 45 Minuten wackelt, bei Wind und Wetter, und täglich den Einbeinstand beim Zähneputzen übt, um sein Gleichgewicht zu trainieren. „Das ist schon in Fleisch und Blut übergegangen.“ Sogar seiner Leidenschaft große Skulpturen zu schaffen, kann er wieder problemlos nachgehen. Zurzeit arbeitet er an einer Holzskulptur, der er mit einer Motorsäge zuleibe rücken muss. „Bei einer Abmessung von 1,70 auf 0,70 Meter braucht es ein stabiles Rückgrat!“ Nicht nur die Knieschmerzen hat der Künstler in den Griff bekommen. Auch Rückenmuskulatur und Körperhaltung haben sich durch die Therapie wesentlich verbessert.

EINZIGE ALTERNATIVE: BARFUSS

Seit Forster die Einlagen trägt, fühlt er sich wie neugeboren. „Ich kann wieder laufen wie ein 20-Jähriger!“ strahlt der Mitt-Sechziger. Und das tut er auch gerne barfuß. „Es gibt nichts Herrlicheres, als im Morgentau übers Gras zu laufen.“ Das passt zu ihm. Dem Künstler aus Berufung, wie er über sich selbst sagt. Denn der frühere Inhaber einer Münchner Werbeagentur lässt sich nicht gerne etwas vorschreiben, weder unter zeitlichen noch ästhetischen Gesichtspunkten. Aber gerne etwas verordnen, wenn es so erfolgreich hilft, wie seine sensomotorischen Einlagen. „Ohne meine Einlagen fühle ich mich schon gar nicht mehr wohl!“

IMPRESSUM MOTION

Herausgeber:

Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF)
Haimhauserstraße 1
80802 München
www.ghbf.de

ISSN-Nr. 2194-9506

Redaktion: Kerstin Steybe

Autoren: Carsta Maria Müller, Angela Pietzsch, Kerstin Steybe

Art-Direction: Andreas Steybe

Druck:

cre art, Neidhardt Werbe GmbH,
Lindenstraße 30, 36037 Fulda

Bildnachweis

Titel: Cirque du Soleil, Foto: Richard Termine, mit freundlicher Genehmigung von ALLEGRIA PR & Events, Wien; S. 2: Gregor Pfaff (Privat); S. 2-3: Lina Balciunaite / Shutterstock.com; S. 4: arindambanerjee / Shutterstock.com; S. 5: YAKOBCHUK VASYL / Shutterstock.com; S. 7: montebasso / Shutterstock.com; S. 8: akg-images / P. Bruegel d.Ä. / Die Kornerte/ 1565 / Metropolitan Museum of Art; S. 9: bpk / Georg Büxenstein & Co.; S. 10: HUANSHENG XU / Shutterstock.com; S. 11: Kirsten Götz-Neumann (Privat), Wolfgang Schöllhorn (Privat); S. 12-16: Vincent Loermans, mit freundlicher Genehmigung von Lisa-Maree Cullum; S. 18 -19: Leonhard Schögl / Medreflexx, mit freundlicher Genehmigung von Hajo Forster

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

