

Werner D'Inka — Rainer M. Gefeller

# ALTER FALTER!



Gesünder als der Arzt erlaubt!

MIT GREGER & LENZ

societäts\verlag

Werner D'Inka  
Rainer M. Gefeller  
**Alter Falter**



Werner D'Inka — Rainer M. Gefeller

# ALTER FALTER!

**Gesünder als der Arzt erlaubt!**

MIT GRESENER & LENZ

societäts\verlag



Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag

© 2023 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Illustrationen: Greser & Lenz

Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Autorenbild Umschlag und Inhalt: Enrico Suda

Umschlaggestaltung: Bruno Dorn, Societäts-Verlag

Umschlagabbildungen: © Greser & Lenz; Fotolia.com

Druck und Verarbeitung: Florjancic tisk, Maribor

Printed in EU 2023

ISBN 978-3-95542-451-0

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.societaets-verlag.de](http://www.societaets-verlag.de)



---

# Alter Falter — Der Inhalt

---

<b>Vorgespräch</b> .....	7
<b>Die pupsende Republik</b> .....	9
Wieso Susanne Daubner für die Gesundheit unseres Darms so wichtig ist	
<b>Rücken-Blues</b> .....	14
Was tun, wenn das Kreuz wieder Ärger macht?	
<b>Wenn die Füße Trauer tragen</b> .....	25
Von Detox-Pflastern und anderen Entgiftungsübungen	
<b>Das Mysterium der Nadelstiche</b> .....	32
Was bringt Akupunktur? Und tut das weh?	
<b>Brüh im Lichte dieses Glückes</b> .....	49
Wir fasten. Das bedeutet: heißer Tee, heiße Brühe, warmes Wasser	
<b>Was knirscht, lebt</b> .....	64
Das Reha-Tagebuch	
<b>Zentralorgan für alles, was uns juckt</b> .....	80
Die Apotheken Umschau – man nennt sie Rentner-Bravo	
<b>Wie wär's mit einem leichten Frühstückswein?</b> .....	89
Vorsicht, Suchtgefahr! Dieser Text enthält wohlwollende Betrachtungen zum Alkoholgenuss	
<b>Heile uns, Winnetou!</b> .....	107
Uns geht's gar nicht gut. Kann der Häuptling helfen?	
<b>Gar ned krank is a ned g'sund</b> .....	119
Wie ein Philosoph unseren Schmerzen zu Leibe rückt	

<b>Papa Dolorosa</b> .....	130
Ein Männer-Stammtisch über die Schadensfälle des Lebens	
<b>10 Dinge, die wir nicht mehr essen sollen</b> .....	147
Aber wenn's uns doch schmeckt!	
<b>Zu spät bremsen kann man immer noch</b> .....	156
Der moderne Radfahrer lässt sich von der Elektrik helfen. Aber was ist, wenn das Pedelec nicht mehr will?	
<b>Halbstark</b> .....	166
Zwei alte weiße Männer lassen sich tätowieren. Na und?	
<b>Und wie sagt man? Danke!</b> .....	190

---

# Vorgespräch

---

D: »Jetzt mal ehrlich: Wer hat sich diesen Titel eigentlich einfallen lassen – ›Alter Falter!«

G: »Das warst du doch!«

D: »Definitiv nicht. Nicht mal nach drei Glas Riesling.«

G: »Okay, dann war ich's vielleicht. Nach vier Glas Riesling. Und was soll daran so schlimm sein?«

D: »Ich bin doch keine Motte!«

G: »Sei nicht so eitel. Motten sind auch Schmetterlinge.«

D: »Du meinst also, wir sollen es dabei belassen?«

G: »Unbedingt.«

D: »Gut, ich gebe mich geschlagen. Hier im Internet steht im Redensarten-Index: Alter Falter sei ein ›Ausruf der Verwunderung und der Bewunderung‹. Aha. Als Beispiel wird genannt: ›Mann, sieht die gut aus. Alter Falter!«

G: »Dann sind wir uns ja einig. Dann können wir ja zum versöhnlichen Ende einen Spitzensong der Dorfrocker anstimmen. Nur den Refrain. Los, hak' mich unter, es wird geschunkelt:

›Alter Falter

Du bist geil

Ich steh voll

Auf Deinen Style

Ohohohoo!«

D: »Um Gottes willen. Wenn das unsere Leute lesen!«

G: »Keine Sorge. Unsere Leute schunkeln gern.«

Kundige Leserinnen und Leser wissen längst Bescheid: D und G sind Abkürzungen für die Namen der beiden Autoren Werner D'Inka und Rainer M. Gefeller. Man spart ja, wo man kann. Manche Abenteuer bei den Erkundungen für dieses Buch konnten wir nicht gemeinsam bestehen; bei Selbstversuchen geht's halt ziemlich einsam zu. Wir wollen aber für uns behalten, wer wann was erlebt hat.



Wir begrüßen zwischen den Buchdeckeln auch unsere Mitstreiter Greser & Lenz. Die beiden begnadeten Witzzeichner adeln auch diese Text-Ansammlung. Wir wünschen nicht nur Gesundheit, langes Leben und unversiegbaren Reichtum. Sondern vor allem: Spaß!

Werner D'Inka & Rainer M. Gefeller

---

# Die pupsende Republik

---

## **Wieso Susanne Daubner für die Gesundheit unseres Darms so wichtig ist**

Teure Arznei: Reinigt sie nicht den Magen,  
so reinigt sie doch den Beutel.

*Deutsches Sprichwort*

D und G sitzen vor dem Fernseher. Sie warten auf Susanne Daubner. »Das ist die einzig wahre Queen der Tagesschau«, verkündet G, »niemand in Sicht, der oder die so kompetent und glaubwürdig Nachrichten vortragen kann.«

D gibt ihm Recht. »Jens Riewa, immerhin, ist auch nicht ganz schlecht.«

G: »Gut, gut, aber gleich dahinter beginnt die Wüste. Wobei: Keiner ist so kümmerlich wie die meisten Vortragskünstler des Mainzer Kanals.«

D: »Ja, da warten wir doch lieber auf Frau Daubner. Die sollte sich eigentlich geschmeichelt fühlen...«

Aber erst mal kommt Anita Frauwallner. Die immer freundliche Mitt-Sechzigerin drängt sich in manchen Monaten gern vor die Tagesschau, um ihr Allheilmittel anzupreisen gegen sämtliche Unbillen des menschlichen Gedärms. »Ich habe mein Leben einem Thema gewidmet«, verkündet sie mit österreichischem Schmelz – »dem Bakterium in unserem Körper.«

G: »Was für ein Jammer. Hat die Frau nichts Besseres zu tun? Schließlich soll sie doch Linguistik und Literatur studiert haben – und jetzt gibt sie die Prinzessin der Darmflora.«

D: »Sie tut es gern und sie tut es für uns. Viel verdienen kann sie ja nicht damit...«

G: »Wie meinen der Herr?«

D: »Ist dir noch nicht aufgefallen, dass sie immer dasselbe Kleid trägt? Mal unterm Laborkittel, mal in einer Urlaubskulisse mit passendem Rollkoffer – immerzu dieser magentafarbene Fummel!«

G: »Der Koffer ist bestimmt proppevoll mit Salben, Pillen und Tinkturen. Aber tatsächlich ist Frau Frauwallner ein Werbeprofi: Das Kleid hat die Farbe ihrer ›OmniBiotic‹-Packungen.«

D: »Genug davon! Ist es nicht eine Zumutung, dass der Nachrichten-interessierte Mensch allabendlich mit den Unzulänglichkeiten seines Unterleibs konfrontiert wird, bevor die öffentlich-rechtlichen Sender endlich ihre journalistische Pflicht erfüllen?«

G: »Was sollen sie denn machen, die müssen doch auch Geld verdienen! Und für uns Senioren ist die Tagesschau der seriöse Fixpunkt des Abends, danach wird's noch mal schön – mit Tatort und Florian Silbereisen und Expeditionen ins afrikanische Tierreich.«

Die beiden Männer nutzen die Wartezeit auf Frau Daubner, um sich in Erinnerungen zu wälzen. War das noch schön, als das Testbild vielen als programmliche Meisterleistung der Fernsehschaffenden galt! Damals umschmeichelte noch die Zahnersatz-Industrie die Oldies – Anno 1957 zum Beispiel mit dem niederschmetternden Reim: »Wer es kennt, nimmt Kukident.«

»Wer hat heute schon noch dritte Zähne?«, fragt G, »du etwa?« D guckt missmutig. »Stattdessen tut's jetzt eine Etage tiefer weh«, belehrt D seinen Gesprächsfreund. Schön, dass in vielen Laboren Rezepturen ersonnen wurden, mit deren Hilfe der rebellische Darm besänftigt werden soll. Probiotik ist das Zauberwort der neuzeitlichen Verdauungsstrategen – probiotisches »Functional Food« ist aufgepumpt mit lebenden Mikroorganismen, die den lästigen Unholden im Verdauungstrakt das Handwerk legen sollen. Die Urgroßmutter der probiotischen Mittel heißt Yakult; der aus Wasser, Magermilch, Zucker und Milchsäurebakterien gemixte Drink wird in winzigen bleichen Plastik-Pülleken verkauft und wurde bereits 1935 von dem Japaner Minoru Shirota erfunden. Von dem in die Jahre gekommenen Stöffchen, das laut Verbraucherschützern



## *Deutschland macht sich klimaneutral*

mehr Zucker enthält als Coca-Cola, werden wöchentlich allein für Europa immer noch zehn Millionen Fläschchen produziert.

Aber längst hat sich der Probiotik-Markt zu einem Schauplatz für die Schlacht um die Deutungshoheit der deutschen Darmwinde entwickelt. Die Alarmstimmung beim Verdauen versetzt den gesundheitsbewussten Germanen in eine düstere Gemütslage. »Gesund beginnt im Mund« gilt längst nicht mehr – jetzt ist es der Darm, der für unser Wohl und Wehe Verantwortung trägt. Der besorgte Noch-nicht-Patient wird mit beunruhigenden Informationen geflutet: In einem Gramm Stuhl können sich mehr als eine Million Bakterien wohlfühlen; im gesamten Darm tummeln sich 100 Billionen Bakterienzellen. Spätestens kurz nach der Jahrtausend-

wende hat der Darm einen Image-Wandel hingelegt, von dem viele Diktatoren dieser Welt nur träumen können. Das Verdauungsorgan, über das zuvor eher verschämt und im Flüsterton gewehklagt worden war, hatte unversehens Heldenstatus unter all den inneren Organen. Plötzlich war das Super-Organ hip, ein Trainingspartner für das gesamte Immunsystem. Wer sich an ihm versündigt, kann nicht nur mit Übergewicht und Diabetes, sondern auch mit Multipler Sklerose und Depression bestraft werden. Wer dem Darm allerdings das richtige Futter gibt, der erntet Gesundheit von den Haarspitzen bis zu den Fußnägeln.

Der Hype um die Darmflora hat seine Blütezeit noch längst nicht überschritten. Omni-Biotic, Kijimea, Actimel, Activia – sie alle kämpfen um den explodierenden Markt. Mediziner und Verbraucherschützer nörgeln zwar, dass die Heilwirkung der Darmmittelchen nicht klinisch bewiesen sei – aber das ist der Kundschaft im Wortsinne schießbegal (Pardon!). Wenn sich die Zielgruppe allabendlich vor den Nachrichtensendungen versammelt, geht ein Pups durch die Republik. Treppenlifte und Schmerzsalben werden natürlich auch angepriesen, wenn die treuesten Zuschauer der Tagesschau vorm Fernseher hocken – aber die schmissigen Pups-Weg-Filme sind irgendwie unterhaltsamer als jene älteren Ladies, die sich ihre Rückseite mit Schmerzsalben eincremen.

»Ist dir eigentlich schon aufgefallen«, fragt D, »dass für Kijimea neuerdings vorwiegend Menschen in Kitteln Werbung machen?«

G: »Warum nicht? Frau Frauwallner wirkt doch darin auch gleich viel seriöser.«

D: »Aber sehnt man sich nicht zurück zu diesen schönen Momenten, in denen mutige Zeitgenossen wie du und ich ihre Nöte mit den Geräuschen und Gerüchen des Unterleibs offen vor einem Millionenpublikum ausgebreitet haben?«

G: »Ach, das stank doch zum Himmel. Erst diese luschtigen Männer, die selbstanklägerisch ihre Darm-Geständnisse ablegten. Dann die Frauen dazu, die ihre Windeier tröstend umarmten und ihnen zuraunten: Ist doch nicht schlimm. Später traten noch Kinder,

Papageien und Hunde auf, die alle Zeugnis ablegten dafür, dass ein Pups sich schnell in Luft auflöst. Und das nur wenige Sekunden, bevor die Tagesschau die neuesten Opferzahlen der Corona-Pandemie und des Ukraine-Kriegs bekanntgab ...«

Ta-ta, ta ta ta taa. Endlich wird D von der Vortragskultur des Herrn G erlöst; die Tagesschau-Hymne ertönt. Dann folgt die Ansage: »Heute im Studio ... Constantin Schreiber.«

G greift entschlossen zur Fernbedienung und drückt den Knopf oben links. »Heute war sowieso nichts los«, teilt er mit. D nickt versonnen und fragt energisch: »Hast du noch Bier im Kühlschrank?«

G: »Nur Birra Moretti.«

D: »Besser als nichts.«

---

# Rücken-Blues

---

## **Was tun, wenn das Kreuz wieder Ärger macht?**

Got this Pain in the Back  
And it just won't go Away.  
This Pain in the Back  
Oh Lord, don't let it stay.

*Neil Farmer, australischer Blues- und Country-Musiker*

Vorsicht: Der Feind greift von hinten an, und er kennt kein Erbarmen. Längs der Wirbelsäule, zwischen Steißbein und Halswirbel, zwischen Lende und Schulter findet er immer eine Stelle, an der er nach Herzenslust losfoltern kann. Im Lauf des Lebens wird fast jeder zum Opfer – aber gibt es denn gar keine Gegenwehr gegen den tückischen Rückenschmerz? Was haben wir nicht schon alles probiert: Pillen, Salben, Spritzen, Wärmepflaster, Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen, Radiologen, Chirurgen, Feldenkrais-Künstler. Gut ist, was den Schmerz wegmacht. Aber in jedem Fall sollten wir vorbereitet sein: Der fiese Besucher kann morgen schon wieder vorbeischaun!

Während Sie sich gerade bei der Lektüre über die Malaisen anderer Leute entspannen, sind über 30 Millionen Erwachsene in Deutschland kein bisschen gechillt: Sie haben Rückenschmerzen. 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung erwischt es immer irgendwie; mal greift die infernalische Folter in der Schulter, mal im Nacken, mal in der Lende an. Die Wahrscheinlichkeit, dass auch Sie nicht verschont bleiben, ist immens: Bei 85 Prozent der modernen Menschen erinnert irgendwann im Lauf des Lebens die Wirbelsäule mitsamt ihren knöchernen Anhängseln auf schmerzhaft Weise an ihre Existenz. Auf sanftes Heranpirschen legt Gevatter Schmerz keinen Wert: Kaum pocht er an irgendwelche Wirbel, da tritt er auch schon wuchtig hinein ins zuvor friedliche Dasein. Dabei hat

der Rücken-Blues viele Melodien. An einige davon erinnern wir uns mit Grausen.

Am Anfang war der Hexenschuss. Ein Spätsommer-Abend im Biergarten, 80er Jahre; die Sonne machte sich gerade davon, ein Wind wehte vorbei – und dann fuhr der Schmerz ins Kreuz, dass um ein Haar das Bierglas aus der Hand gefallen wäre. Ein bisschen geschwitzt, ein bisschen kühl geworden, ein bisschen zu lange am Computer gesessen, zu viele Kilos angefuttert – und vor allem der hartnäckige Verzicht auf jede Art von Bewegung: Da wird man leicht zum Opfer. Was hilft, wenn der gesamte Körper sich vor Schmerz zu einer grotesken Pantomime verzerrt? Durchhalten: Nach einer Woche ist der Anfall häufig vorbei. Stärkere Schmerzmittel (Ibuprofen) werden empfohlen, vor allem aber Wärmebehandlungen: heiße Bäder oder Duschen, auch die Sitzheizung im Auto wurde mir nahegelegt. Mein Hausarzt war so einsichtig, mir überdies eine Cortison-Spritze ins Kreuz zu jagen. Danach konnte ich immerhin für ein paar Stunden aufrecht gehen.

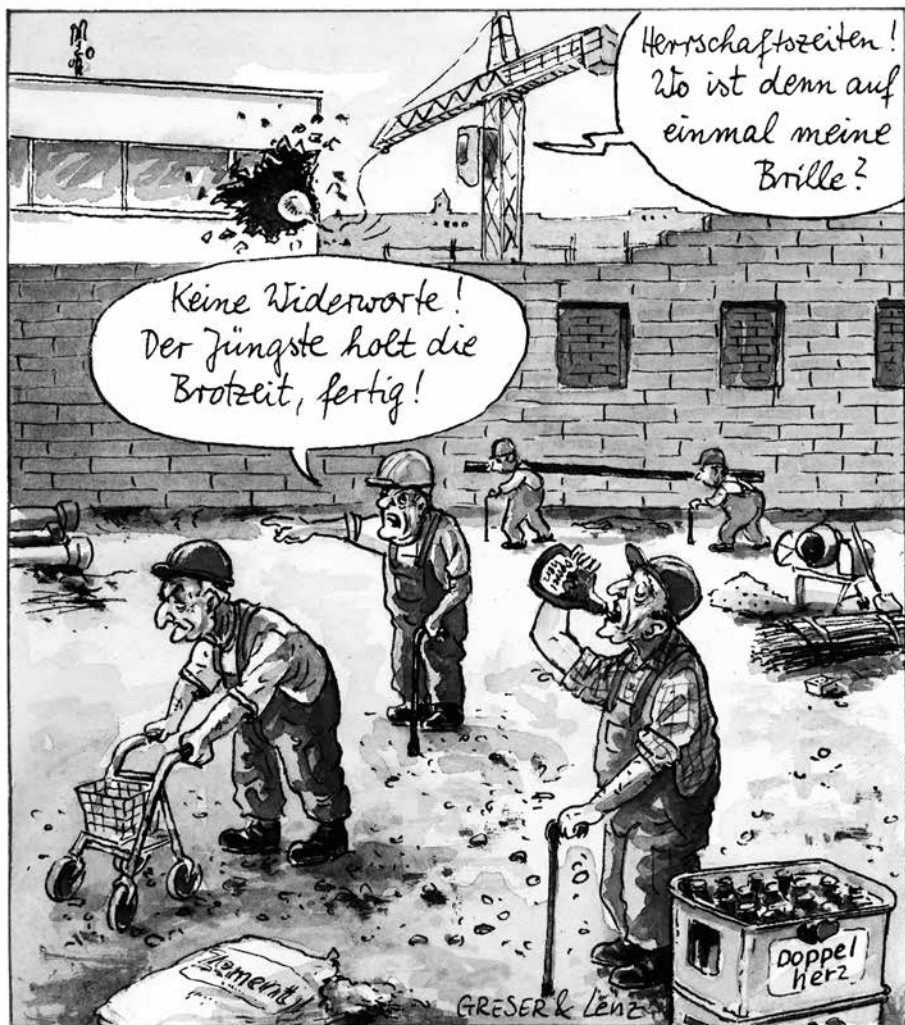
Nächste Station: Bandscheibenvorfall. Die erste Begegnung mit einem Gerät für Magnetresonanztomographie – selbst von medizinischen Laien kumpelhaft MRT genannt – war keineswegs der Beginn einer Liebesbeziehung. In der Röhre schlugen einem die Enge und die Klopfgeräusche, die man sonst nur aus altmodischen U-Boot-Filmen kannte, derart aufs Gemüt, dass der Schmerz im Steiß vorübergehend keine Rolle mehr spielte. Auf dem Schnittbild vom Innenleben meines Körpers, erklärte mir der Orthopäde, könne man die Wurzel allen Übels erkennen: Verschlissene, spröde Bandscheiben – »typischer Fall von Alterung«. Was hilft schon gegen das Altwerden? Den Vorschlag zu einer »behutsamen, hundertprozentig sicheren« Operation ließ sich der Meister nur widerstrebend ausreden. Stattdessen rückte er dem Schmerzanfall wie folgt zu Leibe: Zu Beginn griff auch er zur Spritze, als Soforthilfe. Über mehrere Wochen wurde der Rücken mit wärmenden Ultraschallwellen bestrahlt. Außerdem: Massagen beim Physiotherapeuten nebenan. Und: Abwarten. Nach sechs Wochen war der Spuk vorbei.



So weit, so schlecht. Nichts wirkt so überzeugend auf den geplagten Patienten wie das großformatige Negativbild unseres rückwärtigen Skeletts – da sieht doch jeder, was am Rückgrat alles schief hängt; im Zweifelsfall erläutert uns der Doktor, was wir da sehen sollen. Die Rücken-Medizin tomografiert und kernspint, was das Zeug hält – schätzungsweise sechs Millionen Mal pro Jahr. 2017 kamen in Finnland auf 1.000 Einwohner 43 MRT-Untersuchungen, in Deutschland waren es 143. Das freut die Radiologen-Zunft, die sich in die Spitzenklasse der medizinischen Großverdiener vorgearbeitet hat. Auch viele Patienten glauben an die Kraft der Bilder: Wenn der Doktor ein Beweisfoto unseres klapprigen Skeletts vorzuzeigen hat, steigt er doch gleich in der Achtung.

Mein Kreuz tut wieder weh. Ein paar Wirbel oberhalb des Kreuzbeins sticht es mir beim Ausstieg aus dem Bett in den Rücken, dass die Vorfreude auf einen sonnigen Tag ruckartig erlischt. Ich habe L1 im Verdacht, den obersten Lendenwirbel, aber auch den Heiligen Knochen (os sacrum), der von uns Eingeweihten auch Kreuzbein genannt wird. Aber was weiß ich schon?! Im Schimpansengang bewege ich mich durch die Wohnung, auch auf dem Weg zum Bäcker vergesse ich die Pflicht zum aufrechten Gang. Schon vor dem Frühstück starte ich das Programm, von dem ich mir Linderung verspreche: eine mit schwarzem Kunstleder bezogene Liege, eine Art elektronisch gesteuerter Physiotherapeut. Der »Ceragem Master V3« muss erst mal aufgeheizt werden.

Unmittelbar nach dem Start geht die Hightech-Liege ans Werk. Heiße Jadesteine werden entlang der Wirbelsäule vom Nacken bis zum Steiß gerollt und wieder zurück. Ein Scanner misst, wo sich im Skelett Lücken oder Unregelmäßigkeiten auftun – und dort greift er an: Die auf 60 Grad erhitzten Steine werden, assistiert von Infrarotstrahlen, gegen die Wirbel gedrückt und federn auf und ab, um sie zu dehnen und in ihre ordentliche Position zu rücken. Danach rollen sie weiter, immer auf der Suche nach weiteren wunden Stellen. Zeitgleich zum Jade-Schlitten wird ein Musikprogramm aktiviert, das wahrscheinlich von der unvermeidbaren Tortur bei der Bearbei-



Kommt die Rente mit 69?

tung der Wirbelsäule ablenken soll. Es wabert und klimpert und zwitschert und rauscht, als würde man von einem esoterischen Orchester heimgesucht. Eine Liedzeile aus einem Udo-Lindenberg-Song fällt mir ein: »Grethe Weiser am Synthesizer«. Aber dann haben die heißen Steine eine weitere Quelle meiner Schmerzen erreicht und

# »Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern – Sie könnten an einem Druckfehler sterben.«

Mark Twain

Worüber sprechen Menschen, die die 60 erreicht haben, am häufigsten? Genau, über Krankheiten. Und darüber, wie man sie wieder loswird. Wie geht es einem so in der Welt der Heilkunde? Warum wird vor der Tagesschau so ausgiebig gepupst? Tut Akupunktur weh? Macht Fasten glücklich? Wie gesund ist Rotwein? War Winnetou ein guter Arzt? Macht die Reha Spaß? Hat die Mariendistel Dornen? Geht das wieder weg, wenn wir Rücken haben? Was fällt dem Altmänner-Stammtisch zum Thema Krankheiten ein? Keine Angst übrigens: Die Geschichten tun nicht weh. Am Ende sind wir alle gesünder, als der Arzt erlaubt.

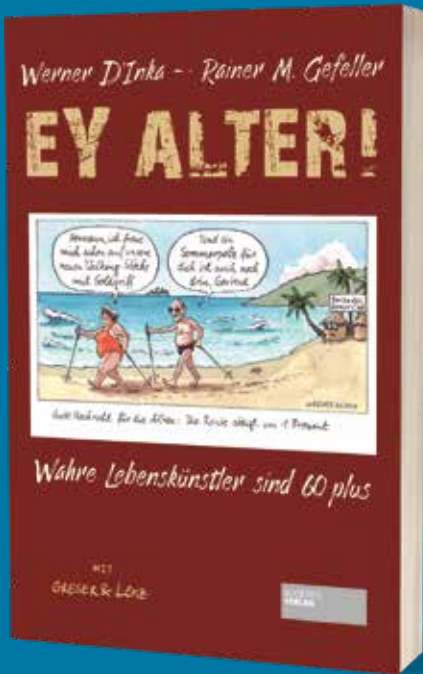
Mit von der Partie sind natürlich auch wieder Achim Greser, Heribert Lenz, Enrico Sauda und noch viele weitere Menschen, die eine Unmenge an klugen Dingen zum Thema Gesundheit zu sagen haben. Selbstverständlich ausgeschmückt mit aberwitzigen Zeichnungen von Greser & Lenz.





Werner D'Inka (re.), 1954 in Freiburg im Breisgau geboren, aufgewachsen zwischen Rhein und Reben im Markgräflerland. Im mündlichen Abitur antwortet er auf die Frage nach dem ältesten lateinischen Rechtsgrundsatz (richtig: »Nulla poena sine lege«) ahnungslos, aber heimatverbunden: »In vino veritas«. Studium in Mainz und an der Freien Universität Berlin. Von 1980 bis 2020 bei der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, ab 1991 an deren Chef vom Dienst, 2005 Berufung in das Herausbergremium. Mitglied im SC Freiburg.

Rainer M. Gefeller (li.), geboren 1950 in Paderborn. Nach Volontariat in Fulda und Studium in Marburg zehn Jahre lang, bis 1988, bei der Abendpost-Nachtausgabe. Danach in diversen Chefredaktionen, immer mit den Möglichkeiten der regionalen Speisenerkundung: Quick in München (ach, diese Biergärten!), zweimal Kölner Express, BZ in Berlin, Berater in Hamburg, Berliner Morgenpost, Regionale Zeitungsgruppe der Süddeutschen in Coburg. Und dann wieder Frankfurt, Chefredakteur der Frankfurter Neuen Presse, von Oktober 2007 bis April 2016.



Jetzt geht's  
erst richtig  
los!

Klappenbroschur  
240 Seiten  
ISBN 978-3-95542-370-4  
16,- €



Alles außer Sex · ISBN 978-3-95542-301-8 · 16,- €

Fleisch · ISBN 978-3-95542-255-4 · 9,-

Schöner Trinken · ISBN 978-3-95542-220-2 · 8,- €