**Marks Recovery Story - Fluorchinolon-Toxizität**

Mark wurde vor etwa 2 Jahren gefloxed. Sein Floxing beinhaltete Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, Angst, lähmende Erschöpfung, Gehirnnebel, der seine Arbeit schwierig machte, und Sehnen- und Muskelprobleme, die seine Leidenschaft, das Radfahren, schwer machten. Ich habe Mark gebeten, seine Genesungsgeschichte für diesen Blog zu schreiben. Ich bin mir sicher, dass er es schaffen wird, wenn er Fahrradrennen gewonnen hat. Yup, gewonnen  
  
Hier ist ein Artikel in seiner Lokalzeitung über den Gewinn - <http://www.oxfordmail.co.uk/news/yournews/sport/10587784.CYCLING__Jones_bags_A40_time_trial_glory/>

Pro Marke -  
  
"Also, wie wurde es besser? Viel positive mentale Einstellung und ignorieren des Schmerzes. Die Depression ist eine Hündin und du musst sie in die Zähne treten. Nach 6 Monaten ging ich durch den Park, kaum 100 Yards, es haute mich um. jede Woche ging ich weiter und bekam etwas mehr Kraft und Ausdauer. Dann zu Weihnachten (12 Monate) begann ich einen festen Zyklus zu fahren. 7 Minuten pro Tag war alles, was ich bis dahin schaffen konnte. Bis zum Februar bin ich zur Arbeit und zurück gefahren - 24 Meilen, stetig, aber nicht übertrieben. Aber ich war früher Elitesportler und hatte immer mit Schmerzen und harter Arbeit am Fahrrad zu tun. Es fühlte sich an wie hundert Meilen im Renntempo. wenn ich müde war, ruhte ich mich aus, aber ich musste wirklich müde sein um das zu tun. Ich stieg auf das Fahrrad, wenn die Erschöpfungswelle zuerst traf, um zu sehen, ob ich wirklich müde oder einfach nur müde war. Im April hatte ich noch extrem schmerzhafte Füße, trat aber in einem lokalen Rennen an und gewann mit wenigen Sekunden. Das war ein massiver Vertrauensschub, der mich weiter vorantreiben ließ. Ich werde jetzt jeden Tag stärker und fitter. Ich fahre die 24 Meilen zur Arbeit und zurück jeden Tag kein Problem und kann ein Rennen Mitte der Woche oder eines am Wochenende machen.

Wie bin ich aus dieser Tortur heraus? Meine Füße stechen von Zeit zu Zeit und meine Zehen sind taub. Mein kleiner Finger auf meiner linken Seite sticht die ganze Zeit und meine Schultern und Unterarme schmerzen, als hätte ich viel Arbeit geleistet. Aber ich bin eine Ladung besser als ich war und ich hoffe, dass diese Dinge mit der Zeit in den Hintergrund verschwinden werden. Angst ist immer noch da (es war extrem), aber nicht so schlimm wie es war und der Schlaf ist immer noch gestört, aber ich bekomme etwa 7 Stunden pro Nacht alles in Stücken. Der Körper reagiert auf Stress und repariert sich selbst, wenn er stimuliert wird - deshalb erhalten Sportler Muskeln und sind fitter, wenn sie trainieren. Herumzusitzen, damit die Wiederherstellung geschieht, tat nichts für mich und ich erkannte das in 6 Monaten, ich war 40 und musste alles tun, um besser zu werden. Also habe ich angefangen zu trainieren. Der Gewebeumsatz nahm zu und ich fing an, schneller zu reparieren als bei sitzender Tätigkeit. Ich habe jeden Tag Momente, in denen ich mich gerädert fühle, aber sie werden immer weniger. "