

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. Der Schmerz kam über Nacht: Als Dagmar Brünsteiner am Maifeiertag aufstehen wollte, ließ sie ihr linkes Bein plötzlich im Stich: „Den Tag werde ich nie vergessen, ich konnte nicht mal mehr alleine zur Toilette gehen“, erinnert sich die 66-Jährige. Da sie des Öfteren an Hexenschuss litt, ging ihr Verdacht zunächst dahin: Der Hausarzt verabreichte ihr eine Infusion, die jedoch keinerlei Besserung brachte.

Zwei Tage später stellte sich schließlich beim MRT in der Klinik in Bad Abbach die Ursa-

che heraus: Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich: „Mein linker Fuß war instabil, ich konnte nicht mehr gehen und war auf den Rollstuhl angewiesen.“ Für ein Energiebündel wie die ehemalige Bäckereifachverkäuferin ein Alptraum. Eine OP war in ihrem Fall unumgänglich, danach musste sie für sechs Wochen ein Stützkorsett tragen. Doch trotz Einschränkungen war die Rekonvaleszentin kaum zu bremsen: „Schon in der Reha hab ich alles mitgemacht“. Zwei Tage nach der Entlassung kam sie zu ihrem ersten Termin mit Antje Hofmann, der leitenden Trainingstherapeutin, ins RFZ Rückenzentrum Regensburg.

Noch im Stützkorsett: „Unsere Krankenkasse, die Krones BKK, hat den schnellen Übergang zur Trainingstherapie ermöglicht und auch die Kosten übernommen“, bedankt sich Dagmar Brünsteiner.

Vier Monate trainierte sie zwei Mal wöchentlich und baute unter fachkundiger Betreuung ihre Muskeln – und damit die Stabilität in Bauch und Rücken – wieder auf. Darüber hinaus absolvierte sie zuhause ihre Übungen: „Ohne Bewegung, ohne die richtige Bewegung, geht es nicht. Ohne das RFZ wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Das Klima ist angenehm und das sind wirklich Profis. Die wissen genau, was sie tun“,



Dagmar Brünsteiner an ihrem Lieblingsgerät, wie sie selbst sagt
Foto: Hofmann/RFZ

lobt die aktive und sportliche Rentnerin, die sich auch ehrenamtlich engagiert. Inzwischen habe sie keinerlei Einschränkungen mehr, nur hin und wieder spüre sie ihren Rücken: „Natürlich muss ich dran bleiben!“. Mehr Infos auf www.rfz-regensburg.de

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. Für Claudia Roßkopf-Hirschinger wird der Landkreislauftag 2019 ein besonderer Tag: Mit dem RFZ-Team „Wir haben Rücken“ nimmt sie erstmals an der Sportveranstaltung teil und darf als Staffelletzte in ihrer Heimatgemeinde Wiesent ins Ziel laufen: „Ich freue mich sehr darauf“, verrät sie.

Eigentlich ist die 61-Jährige eine passionierte Walkerin, hatte sich jedoch trotzdem auf den Zeitungsartikel hin für die Aktion des RFZ und des Mittelbay-

erischen Verlags beworben – und einen Teilnehmerplatz gewonnen. Seit mehreren Jahren kämpft sie mit massiven Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Halsbereich und hatte bereits einen Rückenkurs im RFZ besucht: „Bei meinen Tätigkeiten im Innendienst einer Vermögensberatung und im Labordienst arbeite ich meist sitzend, das macht sich bemerkbar!“ Von der Aktion mit Funktions- und Lauftraining erhoffte sie sich eine neue Therapiemöglichkeit gegen die Schmerzen. Und tatsächlich: Nach drei Monaten Training haben sich die Beschwerden stark verbes-

sert, was auch die Muskelkraftwerte bei der Zwischenanalyse bestätigten: „Es gab Zeiten, da halfen nicht mal mehr Schmerzmittel. Da denke ich heute gar nicht mehr dran.“

Auch für ihre Landkreislauftagspremiere fühlt sich Claudia Roßkopf-Hirschinger gut vorbereitet: RFZ-Trainingstherapeut und Sportwissenschaftler Jürgen Klein erarbeitete für die Teilnehmer einen detaillierten Lauf- und Trainingsplan: Pro Woche standen jeweils zwei Lauf- und Trainingseinheiten an den Geräten auf dem Programm: „Das Training und die Betreuung sind gut, man kann



Claudia Roßkopf-Hirschinger
Foto: Hofmann/RFZ

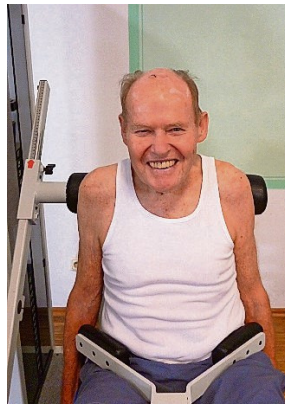
gar nichts falsch machen. Die Trainingstherapeuten achten sehr auf die korrekte Ausführung. Nicht zu vergessen die freundliche Atmosphäre. Ich kann das RFZ nur empfehlen“

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. Ende Juli feiert Prof. Ingo Westerboer seinen 90. Geburtstag, sein Leben ist nach wie vor geprägt von viel Bewegung: Sein Wochenpensum besteht aus einem Kilometer Flossenschwimmen im Westbad, mehreren Kilometern strammen Gehen und einer Trainingseinheit im RFZ Rückenzentrum Regensburg. Zudem pflegt er seine demente Ehefrau: „Das fordert einen physisch und psychisch“.

Im RFZ Rückenzentrum gehört der frühere Professor der Fachhochschule Regensburg zu den Patienten der ersten Stunde: „Ich war dabei, als die Geräte aus Köln angeliefert und aufgebaut wurden“, erinnert er sich. Sein Lauftrainer hatte ihm vor gut 20 Jahren den Tipp gegeben, sich die neue Einrichtung im Gewerbe- park anzuschauen, da West-



Prof. Ingo Westerboer
Foto: RFZ/Jürgen Klein

erboer an Rückenschmerz litt: „Ich war damals aktiver Drachenflieger – eine kraftraubende Tätigkeit, die eine gute körperliche Konstitution verlangt“. Regelmäßige Waldläufe gehörten zum Konditionstraining, allerdings stellten sich immer öfter Rückenschmerzen ein. Mit der Trainingstherapie im RFZ Rü-

ckenzentrum unter Betreuung der Trainingstherapeuten sowie Sportarzt Dr. Möckel verschwand der Schmerz über die Jahre. Bis heute, mit fast 90 Jahren, ist Prof. Westerboer schmerzfrei: „Ich halte große Stücke auf das RFZ. Die Geräte wurden von den Sportwissenschaftlern der Sporthochschule Köln mitentwickelt. Die Trainer kennen die Geräte und die Patienten genau, so dass man hervorragend betreut wird und gerne dabei bleibt“.

Auch die persönliche Atmosphäre schätzt Prof. Westerboer: „Das Publikum hier ist ein ganz bestimmter Menschenschlag, der aktiv etwas für sich tut. Da kommt man schnell ins Gespräch!“ Seinem ehemaligen Lauftrainer begegnete er Jahre später im RFZ wieder: Jürgen Klein, der inzwischen Trainingstherapeut im RFZ Rückenzentrum tätig ist. Mehr Infos auf www.rfz-regensburg.de

Rückenheilung des Monats

**RFZ Rückenzentrum
Regensburg im Gewer-
bepark D 50**

ab. Warum der Schmerz im linken Bein immer häufiger und heftiger auftrat, konnte sich Heinrich Wild – ebenso wie die behandelnden Ärzte – lange Zeit nicht erklären. Der 42-Jährige, der in Regensburg und Dingolfing ein Handelsunternehmen leitet, ist seit seiner Jugend sportlich aktiv, hatte über Jahre Hobbyfußball gespielt und ging mehrmals die Woche laufen, nahm sogar an Marathonläufen teil.

In akuten Phasen beeinträchtigten die Beschwerden nicht mehr nur die sportlichen Aktivitäten, sondern auch den Alltag: „Durch einen entzündeten Nerv konnte ich teilweise nicht mal mehr gehen!“, erinnert sich

Wild. Die Ursache für die Schmerzen wurde schließlich im Rücken lokalisiert: Die Diagnose lautete Wirbelfehlstellung. Eine vorübergehende Ruhepause ließ die Schmerzen zwar abklingen, war aber für den aktiven Regensburger keine langfristige Option.

Durch Bekannte kam er schließlich auf das RFZ Rückenzentrum Regensburg: Seit 2016 trainiert er nun zwei Mal wöchentlich an den Geräten und konnte so die Schmerzfreiheit beibehalten – trotz intensiver sportlicher Aktivitäten und einem arbeitsreichen Berufsalltag: „Die Trainingstherapie stabilisiert die Rückenmuskulatur, so dass die Fehlstellung nur minimal Probleme bereitet“. Längst ist der Selbstständige wieder regelmäßig auf dem Rennrad oder in den Laufschuhen unterwegs – und das be-



Heinrich Wild

Foto: RFZ

schwerdefrei. Die Trainingstherapie behält er bei: „Das RFZ bietet ein gutes Trainingssystem, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Die Trainingstherapeuten und die Stimmung sind angenehm, es sind gute Geräte und die Übungen variieren“. Mehr Infos auf www.rfz-regensburg.de.

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. „2018 war ein schwieriges Jahr, aber es haben sich auch mehrere Glücksfälle ergeben“, sagt Richard Balk im Rückblick. Ende April vergangenen Jahres musste sich der 56-Jährige einer Herztransplantation unterziehen, dem mehrwöchigen Aufenthalt am Uniklinikum folgte die Reha: „Durch das lange Liegen haben sich die Muskeln zurückgebildet, so dass ich beim Gehen starke Rückenschmerzen hatte.“ Nach der Entlassung aus der Reha kamen die Rückenschmerzen bald massiv zurück, sein Bruder empfahl ihm darauf hin das RFZ-Rückenzentrum: „Meine Nichte spielt Handball und trainiert seit längerem im RFZ“. Die Kombination aus Physio- und sanfter Trainingstherapie erwies sich als

goldrichtig: Schon nach wenigen Tagen war Richard Balk schmerzfrei.

Um die Muskelkraft weiter aufzubauen und zu stärken, geht der Versicherungsmakler nun seit fünf Monaten zwei Mal wöchentlich ins RFZ, um mit den Physiotherapeuten und an den Geräten zu arbeiten: „Die Kombination wurde beibehalten, aber die Belastung an den Geräten wird immer mehr gesteigert. Und immer ist ein Therapeut dabei, der einen einweist.“

Inzwischen geht es dem 56-Jährigen wieder gut, wie er selbst sagt: „Erfahrungsgemäß dauert es nach der Transplantation ein Jahr, um das Belastungsniveau wieder auf das frühere Niveau zu bringen.“ Das RFZ zählt für Richard Balk klar zu den Glücksfällen im letzten Jahr: „Ich hatte die richtigen Ärzte am Uniklinikum, die richtige Familie und die



Richard Balk

Foto: RFZ

richtigen Physiotherapeuten. Und es ist auf alle Fälle auch menschlich eine Bereicherung.“

Mehr Informationen auf www.rfz-regensburg.de und unter Telefon (09 41) 4 95 96.

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. Bereits seit Studienzeiten war der Rückenschmerz für Andreas Altmann ein ständiger Begleiter: „Ich bin ein Schreibtischtäter“, bekennt der 32-Jährige, der als Elektroingenieur bei Continental arbeitet. Vor allem die Verspannungen im Hals- und Nackenbereich und die dadurch immer häufiger auftretenden Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme machten dem jungen Mann zu schaffen.

Die Ärzte konnten ihm nicht helfen – „Medizinisch war alles in Ordnung“ – und auch Sport in Eigenregie brachte keine Linderung: „Ich bin zum Laufen und ins Fitnessstudio gegangen, aber am nächsten Tag war es noch schlimmer“, erinnert er sich. Ein glücklicher Zufall brachte ihn schließlich auf das RFZ-Rückenzentrum – ein Arbeitessen im Gewerbepark, bei

dem ihm die Firmentafel des RFZ ins Auge fiel. Zuhause googelte er nach und machte Nägel mit Köpfen: Gleich beim ersten Infogespräch mit Antje Hofmann, Leiterin der Trainings-therapieabteilung, fühlte er sich gut aufgehoben und verstanden.

Nach dem Eingangsgespräch sowie den Messungen von Muskelkraft und Beweglichkeit begann er im August 2018 mit dem Training – zweimal wöchentlich nach einem individuellen Trainingsprogramm, im Alltag setzte er die Tipps aus dem Rückenratgeber um: Schon nach sechs Wochen merkte er eine deutliche Besserung, die sich auch bei der Zwischenanalyse bestätigte. Inzwischen hat er das Aufbauprogramm abgeschlossen, die Rückenprobleme sind so gut wie verschwunden. Zum Training kommt Andreas Altmann weiterhin ein- bis zweimal pro Woche: „Von Training zu Training merkte ich, dass es in die richti-



Andreas Altmann Foto: RFZ

ge Richtung geht und ich bin sicher, dass ich Nacken und Schultern komplett in den Griff bekomme“. Zudem schätzt er auch die familiäre Atmosphäre im RFZ und die individuelle Betreuung: „Es ist immer ein Trainer da, der auf die korrekte Ausübung achtet.“

Weitere Infos auf www.rfz-regensburg.de oder beim persönlichen Infogespräch, zu vereinbaren unter Telefon (0941) 49596.

Rückenheilung des Monats

RFZ-Rückenzentrum Regensburg

sv. Bevor sie 2013 auf Empfehlung einer Bekannten ins RFZ-Rückenzentrum kam, hatte Roswitha Chmel schon jahrelang anhaltende Beschwerden im unteren Rücken. „Vor allem morgens beim Aufstehen ging es mir schlecht. Ich habe viel versucht, um Linderung zu bekommen, aber weder die neue Matratze noch die ständigen Spritzen beim Arzt führten langfristig zum Erfolg.“ Als in der Eingangsanalyse im RFZ Rückenzentrum herauskam, dass es ihr an Muskelkraft im Bereich der Wirbelsäule mangelt, fing Roswitha Chmel mit dem Training im RFZ an,

zweimal pro Woche. „Die individuelle Betreuung hat mir sehr gut getan. Ich habe mich gleich wohl gefühlt. Die Atmosphäre ist sehr familiär.“ Da im RFZ die Kombination von Arzt, Physiotherapie und Trainingstherapie unter einem Dach zu finden ist, lief alles rund: „Nach wenigen Wochen war ich absolut schmerzfrei und im Abschlusstest hatte ich ordentlich an Kraft zugelegt.“

Seitdem trainiert sie einmal pro Woche, um den Zustand zu halten: „Für mich ist das gezielte Muskeltraining das A und O. Wenn man sich gut aufgehoben fühlt, fällt es leicht, die Motivation für ein regelmäßiges Training aufzubringen. Ich möchte schmerzfrei bleiben.“



Roswitha Chmel Foto: Roswitha Chmel

Rückenheilung des Monats

RFZ - Rückenzentrum Regensburg

sv. „Meine Rückengeschichte beginnt vor zwei Jahren nach einem Skiurlaub“, sagt Silke Weiler (39) aus Teublitz, sichtlich erleichtert. Anfangs macht sich die bei den Johannitern in Regensburg tätige, sportliche Frau keine allzu großen Gedanken, setzt auf Krankengymnastik und Rehabilitation. Eine Kernspinuntersuchung bringt den Grund für die teilweise „unerträglichen Schmerzen“ an den Tag: drei Bandscheibenvorfälle, zwei im Lendenwirbel – und einer im Halswirbelbereich. Als nach Operation und erneuter Reha die Schmerzen wiederkommen, bewirbt sie sich erfolgreich für die Aufnahme in die „Wir



Silke Weiler Foto: RFZ/Hofmann

haben Rücken“-Mannschaft beim diesjährigen MZ-Landkreislauf. Seit Anfang Juni trainiert sie zweimal pro Woche im RFZ-Rückenzentrum

nach dem Konzept der analysierten, medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule. Und ein bis zweimal läuft sie wöchentlich nach einem Trainingsprogramm, das individuell auf sie zugeschnitten ist.

Das Training sei richtig gut und mache einen Riesenspaß, schwärmt Silke Weiler. Schon nach wenigen Wochen ließen die Schmerzen nach. „Heute bin ich völlig schmerzfrei und freue mich schon auf den Landkreislauf im September“, so Weiler. Doch damit nicht genug. „Weil diese Form des Trainings einfach das Beste für mich ist und weil das Trainingstherapeutenteam richtig sympathisch ist, werde ich auch nach dem Landkreislauf weiter im RFZ trainieren“, so Silke Weiler.

Rückenheilung des Monats

Rückenzentrum RFZ Regensburg

sv. Die Rückengeschichte des Thomas Hochmuth (53) beginnt vor 20 Jahren mit einem Bandscheibenvorfall. „Ich hatte Schmerzen ohne Ende“, sagt der selbständige Heizungs- und Sanitärspezialist aus Zeitlarn. Die Suche nach Hilfe gestaltet sich zu einer Rücken-Odyssee. Die Heilungsversprechen reichen von strikter Bettruhe über Chiropraktik bis zur operativen Verkürzung des angeblich drei Zentimeter zu langen rechten Beines.

Thomas Hochmuth war so verzweifelt, dass er sich intensiv die Frage nach seiner beruflichen Zukunft stellte. Die



Thomas Hochmuth Foto: RFZ

Wende brachte der Zeitlarner Neubürger Philipp Weishaupt, der damals im Gewerbehark Regensburg das RFZ Rücken-zentrum Regensburg gegrün-

dethatte. Der Sportwissen-schaftler Weishaupt setzte auf das in Bayern bis dahin unbe-kannte Konzept der analysege-stützten medizinischen Trai-ningstherapie für die Wirbel-säule. Schon nach wenigen Trainings-Therapieeinheiten waren die Schmerzen rückläu-fig. Gegen Ende des Jahres 1998 war Hochmuth schmerz-frei.

Seitdem trainiert er ein- bis zweimal pro Woche. „Heute freue ich mich als einer der ersten Patienten über 20 Jahre Schmerzfreiheit und gratulie-re dankbar. Und ich werde auch in Zukunft RFZ-Fan blei-ben, weil die Therapeuten-Mannschaft auch menschlich eine tolle Truppe ist“.

Rückenheilung des Monats Mai

RFZ-Rückenzentrum Regensburg

sv. Ihre Rückengeschichte beginnt vor knapp zehn Jahren. Als vorläufigen Schmerzhöhepunkt nennt Sabine Schmid (51) das Jahr 2009, in dem sie von einem Bandscheibenvorfall überrascht wird. Als Frau vom Fach setzt die Physiotherapeutin auf das Konzept der analysegestützten, medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule im RFZ-Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark. Mit Erfolg. Nach 24 Trainingseinheiten ist die ambitionierte Sportlerin „weitgehend beschwerdefrei“. Das geht ganz gut bis 2017. Da zieht sie ein Zeckenbiss mit nachfolgender Borreliose aus dem Verkehr. Vier Monate ist sie arbeitsunfähig. Wieder begibt sie sich in die Hände der Therapeuten des RFZ. Und wieder wird ihr geholfen. Schon bei der Zwischenanalyse haben sich die Kraftwerte um 50 Prozent verbessert. Die Folge: In dem Maße, wie die die Kraftwerte zulegen, gehen



Sabine Schmid Foto: RFZ

die Schmerzen zurück. „Heute bin ich völlig schmerzfrei. Dass das so ist, verdanke ich neben der perfekten Messtechnik der überragenden Kompetenz und der genial guten Betreuung und Menschlichkeit des ganzen Teams, die mich immer wieder so begeistern, dass ich die Trainingstherapie auch meinen Patienten empfehle.“

Rückenheilung des Monats März

Rückenzentrum
RFZ Regensburg (D50)

sv. „Die schlimmen Kopf- und Nackenschmerzen kamen über Nacht“, sagt Eva Wrobel (48), Angestellte der Universität Regensburg. Als aktive, sportliche Frau hatte sie nie zuvor unter solchen Beschwerden gelitten. Die Diagnose: zwei heftige Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule und Kraftverlust in der rechten Hand. „Nach zwei neurochirurgischen Eingriffen war die Kraft in der Hand wieder da, aber das Kribbeln und das Taubheitsgefühl in den Fingern blieben. Aus Angst, etwas falsch zu machen, habe ich mich nicht mehr natürlich bewegt. Die Folge: Nackenverspannungen und Kopfschmerz nahmen wieder zu. Auf Anraten meiner Ärztin und auf Empfehlung von Freunden hin bin ich dann endlich im RFZ gelandet.“

Die biomechanische Funktionsanalyse bestätigte die gefühlten Defizite von Kraft und Beweglichkeit: „In der Trainingstherapie fing ich an, Bewegungen zu machen, die ich in den letzten Jahren tunlichst vermieden hatte. Ein spezielles



Eva Wrobel

Foto: RFZ

Trainingstherapiegerät für die Halswirbelsäule und die einfühlbaren Therapeuten haben mir sehr geholfen“. Zwei Mal pro Woche ging Eva Wrobel zur betreuten Trainingstherapie und befolgte die Tipps aus dem RFZ-Rückenratgeber. Nach rund sechs Wochen waren die Kraftwerte im grünen Bereich und die tauben Finger hatten wieder Gefühl und volle Kraft. Sie war schmerzfrei. „Ich möchte diesen Zustand nicht mehr missen und gehe deshalb weiterhin regelmäßig ins Rückenzentrum, auch weil ich mich in der angenehmen Atmosphäre sehr wohl fühle.“

Zur Info: Am Dienstag, 6. März um 19 Uhr referiert Physiotherapeut Robert Hof im RFZ-Rückenzentrum, über HWS-bedingten Kopfschmerz.

Rückenheilung des Monats Dezember

RfZ Rückenzentrum Regensburg

sv. Seine Rückengeschichte beginnt im Jahr 2010. Ohne erkennbare Ursache leidet Roland Fuchs (51) plötzlich und unerwartet an teilweise unerträglichen Rückenschmerzen. Der Krones-Elektroingenieur nimmt Schmerztabletten, lässt sich spritzen, macht Krankengymnastik im Studio und zuhause. Statt besser geht's ihm immer schlechter. Nach eineinhalb Jahren erfolglosen konservativen Bemühens entschließt er sich zur Operation. Die erfreuliche Folge: Die Beschwerden sind weg.

Doch im Laufe der Jahre melden sich die Schmerzen in unterschiedlicher Ausprägung zurück. Mal machen sie sich schwach und diffus im Hintergrund bemerkbar, mal sind sie wieder verschwunden, mal quälen sie ihn mit Lähmungserscheinungen an Beinen und Füßen.

Bei der Suche nach wirksamer Abhilfe landet er im RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark Regensburg. Hier trainiert er nach dem Konzept der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule. Schon bald verspürt er Besserung.



Roland Fuchs

Foto: RFZ

„Heute bin ich völlig beschwerdefrei. Damit das möglichst lange so bleibt, gehe ich regelmäßig einmal Mal in der Woche zur Trainingstherapie ins RFZ, wohl wissend, dass es mir wieder schlechter geht, wenn ich mich nicht gut bewege“, sagt Roland Fuchs.

Er gehe aber auch gerne dahin, „weil das Betriebsklima stimmt, weil die Trainingstherapeuten sehr kompetent sind und die Betreuung optimal ist“.

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

sv. Die Rückengeschichte von Markus Ettl (44) begann vor rund acht Jahren. Damals wurde der selbstständige Schreiner aus Niedertraubling über Nacht von teilweise unerträglichen Schmerzen geplagt. Bei der Suche nach Abhilfe landete er über einen Zeitungsbericht in der Physio-Abteilung des RFZ Rücken zentrums Regensburg. Schon nach wenigen Therapieeinheiten verspürte er Schmerzlinderung. Nach einem Vierteljahr war er schmerzfrei. Das blieb so bis vor drei Monaten. Da wurde er von einem sehr schmerzhaften Bandscheibenvorfall über-



Markus Ettl, im Bild mit Physiotherapeutin Martina Rank

Foto: RFZ

rascht. Aufgrund der früher gemachten positiven Erfahrungen ging er wieder zum RFZ: „Die dort tätigen Therapeuten wissen einfach, was sie tun.“ Das Vertrauen hat sich ge-

lohnt. Schon nach wenigen Wochen mit der Physiotherapeutin Martina Rank ließen die Schmerzen nach. „Heute geht es mir wieder sehr gut“, sagt Markus Ettl. Die Heilerfolge im RFZ haben seiner Meinung auch damit etwas zu tun, „dass neben der anerkannt hohen Fachkompetenz viel Wert auf ein gutes Betriebsklima gelegt wird“.

Um in Zukunft beschwerdefrei zu bleiben, werde er auf das Konzept der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie sowie den vom RFZ herausgebrachten Rückenratgeber mit den besten Übungen für zuhause zurückgreifen, so Ettl.



Gudrun und Ernest Andreas Boy

Foto: RFZ Rückenzentrum

Rückenheilung des Monats

Das RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D 50

sv. Rückenheilung im Doppelpack. So beschreiben die Eheleute Gudrun (72) und Ernest Andreas Boy (73) aus Donau-stauf ihre Rückengeschichten. Zunächst war es der Ehemann, der im Jahr 2011 ohne erkennbaren Grund von ungewöhnlich starken Rückenschmerzen gepeinigt wurde. Über Umwege landete er im RFZ Rückenzentrum, wo ihm die „Analysegestützte medizinische Trainings-therapie für die Wirbelsäule“ empfohlen wurde. Gesagt, getan. Schon nach wenigen Wochen freute sich der Taucher aus Leidenschaft über deutliche Schmerzlinderung.

Tauchen ist auch das Steckpferd von Ehefrau Gudrun. Auch bei ihr zeigte sich der Rückenschmerz in „seiner hässli-

chen Form“: „Ich hatte Phasen, in denen ich mich vor Schmerzen kaum noch rühren konnte. Ich kroch aus dem Auto wie eine uralte Frau. Mein Hobby konnte ich vergessen“. Die positive Entwicklung ihres Mannes vor Augen entschied sie sich ebenfalls für das RFZ-Erfolgsmodell. Und wie bei ihrem Mann freute sie sich schon nach kurzer Zeit über nachlassende Schmerzen: „Heute bin ich wie mein Mann beschwerdefrei und kann den Alltag und mein Hobby wieder richtig genießen“.

Um diesen Zustand zu erhalten gehe sie getreu dem Motto „Wer rastet, der rostet“ gemeinsam mit ihrem Mann einmal in der Woche zum Training ins RFZ. „Wir gehen gerne dahin, weil wir neben der fachlichen Kompetenz auch die Herzlichkeit und Freundlichkeit der Trainingstherapeuten zu schätzen wissen“, sagt Gudrun Boy.

Rückenheilung des Monats

Das Rückenzentrum RFZ Regensburg D 50

sv. „Wenn man wie ich 15 Jahre Dauer-Rückenschmerz hinter sich hat, kann man sich ein Leben ohne Schmerzen kaum noch vorstellen“, sagt Thomas Göpel (42). Entsprechend gering war die Hoffnung auf Besserung, als der selbständige Transportunternehmer im Februar diesen Jahres im RFZ-Rückenzentrum nach dem Konzept der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule zu trainieren begann. „Quasi der letzte Versuch nach zahlreichen ergebnislosen Bemühungen“.

Doch der Antisportler Göpel war sehr überrascht, als er schon nach der dritten Therapiestunde leichte Schmerzlinderung verspürte. Und es wur-



Thomas Göpel

de von Mal zu Mal besser. Bei der Zwischenanalyse, einer Art Rücken-EKG nach zwölf Trainingseinheiten, bekam er die

Gründe für die Besserung Schwarz auf Weiß: Die Kraftwerte der Rumpfmuskulatur hatten sich samt und sonders teilweise um bis zu 50 Prozent, verbessert.

„Heute – ein Vierteljahr nach Therapiebeginn – bin ich völlig schmerzfrei. Es ist im besten Wortsinn wunderbar. Was ich mir in den kühnsten Träumen nicht habe vorstellen können, ist eingetreten. Ein besonderer Dank gilt dem Trainer Team, insbesondere Jürgen Klein und Kathrin Baader. Sie verfügen nicht nur fachlich, sondern auch menschlich über hervorragende Fähigkeiten. Nach jeder absolvierten Trainingseinheit freue ich mich schon auf die nächste Stunde.“

Rückenheilung des Monats

Rückenzentrum Regensburg RFZ

sv. Klaus Floßmann (49) ist begeistert. Der freiberufliche Sozialpädagoge und Musiker aus Wörth an der Donau fühlt sich nach langer Leidenszeit wieder richtig wohl.

Begonnen hatte seine Rücken-geschichte vor 17 Jahren zur Jahrtausendwende. Zunächst schleichend, dann immer heftiger. „Vor lauter Rücken- und Schulterschmerzen konnte ich die Gitarre kaum noch halten. Ich machte alles, was Besserung versprach: Spritzen und Physio, Kernspin und Neurologie. Kurz: das volle Programm. Dauerhaft geholfen hat nichts. Ich begann, um meine berufliche Zukunft zu fürchten“, so Floßmann. Da las er Mitte vergangenen Jahres in der Mittelbayerischen Zeitung über die „Wir haben Rücken“-Aktion des RFZ Rückenzentrums Regensburg. Diese richtete sich an Men-



Klaus Floßmann

schen, die gerne am MZ-Landkreislauf teilnehmen würden, dies wegen Rückenschmerzen aber nicht können, und rief die Betroffenen auf, sich bei der MZ melden. Gelesen, getan. „Ich hatte Glück, gehörte zu den

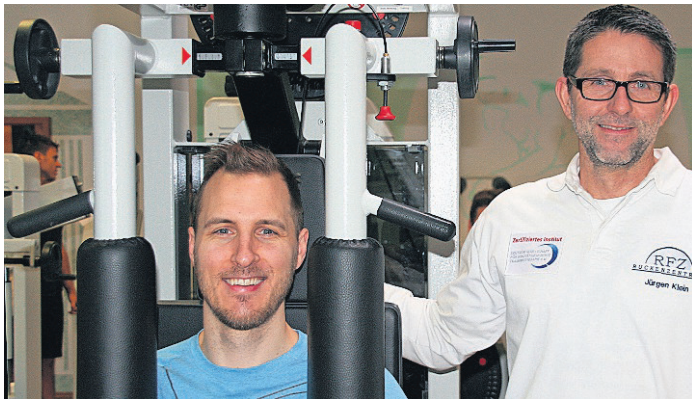
acht Auserwählten und trainierte ab sofort nach dem Konzept der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule und nach individuell auf mich zugeschnittenen Lauftrainingsplänen“. Mit Erfolg. Am 17. September 2016 lief er zusammen mit den übrigen „Wir haben Rücken“-Startern nach 65 Kilometern geschlossen und glücklich in Wörth über die Ziellinie. Seitdem trainiere er regelmäßig und er freue sich, dass sich sein Zustand inzwischen wunderbar stabilisiert habe. „Das liegt aber nicht nur daran, dass die Trainingstherapeuten im RFZ sehr, sehr kompetent sind. Sie sind auch sehr, sehr menschlich. Da fühlt man sich einfach wohl. Und wo man sich wohl fühlt, da geht man gerne hin“, sagt Klaus Floßmann.

Rückenheilung des Monats

RFZ-Rückenzentrum Regensburg

sv. Der Deutsch-Kanadier Peter Flache ist Eishockeyspieler von Beruf. Er spielt beim EV Regensburg in der Oberliga und ist laut Trainingstherapeut Jürgen Klein einer der wichtigsten Leistungsträger der Mannschaft. Seine Spielweise beschreibt der 34-jährige Stoßstürmer als „sehr körperbetont“. Mit einer Größe von 1,95 Meter und einem Gewicht von 100 Kilogramm ist sein Platz auf dem Eis immer da, wo es besonders weh tut. Peter Flache:

„Dass ich das mit meinen 34 Jahren schmerzfrei machen kann, verdanke ich zu einem ganz großen Teil dem RFZ-Rückenzentrum Regensburg mit seinem Chef Philipp Weishaupt und dem Trainingstherapeuten Jürgen Klein“. Flache trainiert nach dem Konzept der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule und das bedeutet dreifache Zielsetzung: schmerz-



Peter Flache mit Trainingstherapeut Jürgen Klein (re.)

frei werden, schmerzfrei bleiben sowie Kraft und Beweglichkeit verbessern.

„Wie wichtig das Training für mich ist, merke ich immer dann, wenn ich mal ein paar Wochen nicht da bin. Da kann ich dann auf den Schmerz warten“. Doch schon nach wenigen Trainingstherapieeinheiten im RFZ sei der Schmerz wieder besiegt. „Ich habe im Lauf der Jah-

re in etlichen Vereinen in Kanada, USA und in Deutschland gespielt, aber in keiner – und da spreche ich auch für viele meiner Mannschaftskameraden – in der Leistungssportler so gezielt, effizient und kompetent gefördert werden wie im RFZ“. So gestärkt ist er überzeugt, „dass heuer der Aufstieg in die zweite Liga gelingt“.

Rückenheilung des Monats

RFZ – Rückenzentrum Regensburg

sv. Benita Kopp (37) ist eine begeisterte Karatekämpferin: „Dieser Sport ist mein Leben“, sagt die gelernte Sozialpädagogin: Vor elf Jahren hat die Regensburgerin die Prüfung zum zweiten Schwarzgurt bestanden. Und sie wollte mehr. Sie wollte den dritten DAN.

Doch es kam alles ganz anders. Vor sechs Jahren erlitt sie eine heimtückische, äußerst schmerzhaft Viruserkrankung. „Vor allem die damit einhergehenden Rückenschmerzen waren kaum auszuhalten.



Benita Kopp und Dipl.-Sportwissenschaftler Jürgen Klein

Foto: RFZ

Ich stand kurz vor der Verzweiflung“. Da kam zu allem Übel 2012 ein weiterer Schlag. „Bei einem Unfall habe ich mir die Schulter ausgekugelt. Die

Schmerzen wurden unerträglich. Im RFZ setzte man auf eine Doppelstrategie: Physiotherapie und analysegestützte, medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule. Schon nach kurzer Zeit ließen die Schmerzen spürbar nach.

„Heute bin ich völlig schmerzfrei. Vor kurzem habe ich den dritten DAN gemacht. Ich bin dem RFZ, vor allem der Physiotherapeutin Samia Farrag und dem Trainingstherapeuten Jürgen Klein, sehr, sehr dankbar. Ohne sie, ohne ihre Kompetenz und das vertrauensvolle Miteinander hätte ich das nie geschafft“.

Rückenheilung des Monats

Rückenzentrum Regensburg (RFZ)

sv. „Meine Rückengeschichte begann vor neun Jahren am linken Knie“, sagt Hermann Zellner (77). „Es schmerzte unerträglich und verweigerte alle Funktionen. Treppensteigen zum Beispiel ging gar nicht mehr“, so der langjährige Geschäftsführer der Eckert-Schulen. Nach etlichen erfolglosen Therapien habe man ihm schließlich ein neues Knie eingesetzt. Das habe insgesamt ganz gut funktioniert, wobei er nie über einen längeren Zeitpunkt völlig beschwerdefrei gewesen sei. Der Rückschlag kam Anfang letzten Jahres mit voller



Hermann Zellner

Foto: RFZ

Wucht: „Plötzlich hatte ich drei Baustellen auf einmal. Neben dem rechten Knie machten auch der Rücken und die Schulter massive Probleme“.

Der Schmerz wurde zum Dauerbegleiter. Spritzen, Massagen,

Tabletten halfen bestenfalls für kurze Zeit. Eine Operation schien der einzige Ausweg: „Da empfahl mir mein behandelnder Arzt das RFZ-Rückenzentrum und dort den Physiotherapeuten Robert Hof. Was ich nie für möglich gehalten hätte, wurde Wirklichkeit. Schon nach wenigen Behandlungen gingen die Schmerzen zurück.“ Heute sei er völlig schmerzfrei. Er könne wieder Treppen steigen, Golf spielen, Ski fahren und in den Bergen wandern: „Es ist einfach fantastisch, wie Robert Hof den Rücken und die Gelenke muskulär wieder so aufgebaut hat, dass ich mich wohler fühle denn je. Ich habe zu ihm gesagt: 'Sie sind für mich ein Wunderheiler'“.

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

sv. „Rückenschmerzen waren für mich als Berufs-Lkw-Fahrer nichts Besonderes“, sagt Bruno Hotter (67) aus Hainsacker. Daran habe er sich im Lauf der Jahrzehnte gewöhnt. Wurde der Schmerz zu stark, ging er zu seinem Hausarzt. Der spritzte und verschrieb Schmerztabletten. Das half für ein paar Wochen. Dann begann der Kreislauf aufs Neue. Das ging so bis Oktober letzten Jahres. Da erlitt er einen Bandscheibenvorfall. „Ich hatte Schmerzen ohne Ende, konnte nicht mehr gehen, stehen, mich bücken. Dazu

Taubheit im Fuß, es war der Wahnsinn.“ Über den Hausarzt kam er ins Rückenzentrum im Gewerbepark. „Von nun an ging es bergauf. Schon nach drei Wochen intensiver Physiotherapie verspürte ich eine deutliche Schmerzlinderung“. Nach 18 Behandlungen sei er völlig schmerzfrei gewesen. „Ich kann wieder gehen, stehen, bücken, radeln und auch die Taubheit ist nur noch Geschichte.“ Seiner Therapeutin Samia sei er sehr, sehr dankbar, nicht nur wegen ihrer hohen fachlichen Kompetenz, sondern auch wegen ihrer Freundlichkeit und guten Laune. Das gelte im übrigen für das gesamte Therapeutenteam. Diese wohlthuende Atmosphäre trage si-



Physiotherapeutin Samia Farrag und Bruno Hotter Foto: RFZ

cher auch wesentlich dazu bei, dass das RFZ-Rückenzentrum seit Jahren bundesweit höchste Heilungserfolge erziele, sagt ein sichtlich zufriedener Bruno Hotter.

Rückenheilung des Monats

Rückenzentrum Regensburg (RfZ)

sv. „Ein Leben ohne Schmerzen konnte ich mir als langjähriger Sauerstoff-Patient bis vor Kurzem kaum vorstellen“, sagt Josef Strobl (72) aus Neutraubling. Als vor zwei Jahren massive Rückenschmerzen und Taubheit der Hand hinzukamen, sei er schon „sehr verzweifelt gewesen“. Zumal alle bis dahin praktizierten medizinischen Maßnahmen inklusive zweier Operationen bestenfalls kurzzeitig gewirkt hätten.

Über die Krones-Betriebskrankenkasse sei er Anfang des Jahres im RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark gelandet. Und was er nie für



Josef Strobl

Foto: RfZ

möglich gehalten hätte, sei eingetreten: Schon nach sechs Wochen gezielten Trainings habe er deutlich

weniger Schmerzen gehabt. Möglich wurde das durch den gezielten Aufbau der Rumpfmuskulatur im Rahmen des Konzepts der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule. Bei der Abschlussanalyse nach zwölf Wochen wurde ihm schwarz auf weiß vermittelt, was er mit großer Freude heute fühlt: „Die Kraftwerte haben sich deutlich verbessert“. Schmerzen und Taubheit seien bis auf geringe Restwerte weg.

„Ich bin begeistert vom Konzept, von der Kompetenz und Freundlichkeit der Trainingstherapeuten und von der Atmosphäre im Haus. All das hat wesentlich dazu beigetragen, dass sich meine Lebensqualität enorm gesteigert hat“.

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg im
Gewerbepark D 50

sv. Es begann 2005 während der Arbeit. „Nachdem ich wieder 14 Stunden auf den Beinen stand, ist es mir wie ein Blitz in den Rücken geschossen“, sagt Alexander Gantner (58) Gastwirt des Ristorante Botticelli in Burgweinting. Es folgte ein langer Behandlungsweg mit Massagen, Spritzen und Tabletten.

Der Zeitabstand zwischen den Rückenschmerzattacken wurde kürzer und die Heilungszeit immer länger. „Ich stand kurz vor einer Bandscheibenoperation. Da hörte ich von ei-

nem Bekannten über seinen Behandlungserfolg im RFZ Rückenzentrum.“ so Alexander Gantner. „Zunächst war ich skeptisch, ob die Behandlung mit der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie auch bei mir gelingen könnte. Ich machte einen Termin bei Antje Hofmann, der fachlichen Leiterin des RFZ aus und das Wunder nahm seinen Lauf“. Nach einem ausführlichen Eingangsgespräch sorgte ein Behandlungscocktail mit Manueller Therapie und Muskelkräftigung für nachhaltigen Erfolg. „Es war unglaublich, die Rückenschmerzen waren in kürzester Zeit weg.“ erzählt der Gastwirt. „Die praxisnahen Verhaltenstipps, die mir die Thera-



Alexander Gantner Foto: rfz

peuten mit auf den Weg gaben und ein regelmäßiges Muskeltraining, haben mir bis heute geholfen, meinen Beruf schmerzfrei auszuüben.“

Der nächste kostenlose Vortrag über das Erfolgsgeheimnis der RFZ-Rückentherapie findet am Donnerstag, 10. März um 19 Uhr im RFZ statt.

Rückenheilung des Monats

RFZ-Rückenzentrum Regensburg

sv. „Rückenprobleme hatte ich erstmals 2005“, sagt Dr. Cornelia Herkenhoff (40). Damals ging sie davon aus, dass die Tätigkeit als Zahnärztin die Ursache für Verspannungen, Blockaden und große Schmerzen war. In kaum einem anderen Beruf werde die Wirbelsäule so gesundheitsschädigend verdreht wie bei dem des Zahnarztes. Was auch immer sie unternahm, von Krankengymnastik über Fango bis Osteopathie, wirkte – wenn überhaupt – nur kurzzeitig. Da empfahl ihr eine Patientin das RFZ-Rückenzentrum.

In einer Zeit, als vielfach noch Schonung statt Bewegung verordnet wurde, setzte man hier auf Aktivität und auf das Training der Muskulatur als Motor der Wirbelsäule: „Das Programm der analysegestützten, medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule ist ein ganz tolles Konzept.“

Schon nach wenigen Wochen verspürte sie Schmerzminderung. Nach zwei Monaten war sie schmerzfrei. Allerdings: Man müsse dran bleiben. „Wenn man schlampig oder gar nicht trainiert, kommt der Schmerz zurück. Damit das auch im Urlaub nicht passiert, wird einem ein individueller Trainings-



Dr. Cornelia Herkenhoff Foto: privat

plan ausgearbeitet. Ein kleines Beispiel für den exzellenten Service und die Kompetenz eines ausgezeichneten Trainer-Teams, das ich gerne weiter empfehle“.

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg

sv. Es war im Jahr 2007. „Ich war 19 Jahre alt und auf dem Sprung in die erste Mannschaft der Regensburger Baseball Legionäre, als ich zum ersten Mal die schmerzlichen Folgen eines Bandscheibenvorfalls zu spüren bekam“, sagt Christoph Zirzmeier (27). Von einem Tag auf den anderen hatte der Elektrotechniker aus Regensburg unerträgliche Schmerzen.

„Was ich auch unternahm – Massagen, Spritzen, Medikamente –, nichts half. Im Gegenteil, es folgte der zweite Bandscheibenvorfall, und eine Operation schien unabwend-

bar“. Da empfahl ihm der Trainer der Buchbinder Legionäre Martin Brunner das RFZ-Rückenzentrum. „RFZ-Chef Philipp Weishaupt kümmerte sich persönlich um mich, erarbeitete einen individuellen Trainingsplan zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Und – es war wie ein Wunder – nach sechs Wochen war ich nicht nur schmerzfrei, sondern auch fit für die neue Saison“.

Das hielt bis Dezember vergangenen Jahres. Dann, als Folge nachlässiger Trainingsarbeit, der Rückfall. Der dritte Bandscheibenvorfall mit Schmerzen ohne Ende drohte den fünffachen Deutschen Mannschaftsmeister aus der Bahn zu werfen. „Wieder war



Christoph Zirzmeier

Foto: RFZ/Walter Keller

es RFZ-Chef Philipp Weishaupt und sein tolles Trainer-team, die mich zurück in die Spur brachten. Heute, fünf Wochen später, bin ich völlig beschwerdefrei, gerade rechtzeitig, um voll motiviert in unser Mannschaftstraining im RFZ-Rückenzentrum einzusteigen und zum sechsten Mal Deutscher Mannschaftsmeister zu werden.“

Rückenheilung des Monats

Das RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark D 50

sv. „Meine Rückengeschichte begann vor drei Jahren“, berichtet Roland Seebauer (41). Im Jahr 2012 hatte der Krones-Industriemechaniker aus Zeitlarn zwei Bandscheibenvorfälle. Die Folge: unerträgliche Schmerzen, vier Monate Krankschreibung, drei Wochen Reha, Spritzen, Massagen. „Zwischenzeitliche Schmerzreduktionen waren immer nur von kurzer Dauer. Und immer öfter wurde mir zur Operation geraten“.

Im September dieses Jahres empfahl ihm die Krones-Betriebskrankenkasse das RFZ-



Roland Seebauer

Rückenzentrum und damit das Konzept der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule.

Das zwölfwöchige Aufbauprogramm umfasst normalerweise 24 Therapieeinheiten von jeweils 60 Minuten Dauer. Was dann passierte, ist für Seebauer unfassbar. „Es ist kaum zu glauben, aber wahr: Jetzt, nach nur sechs Wochen, also nach zwölf Therapieeinheiten, bin ich völlig beschwerdefrei“.

Seebauers Erfolgsgeschichte bestätigt einmal mehr die wissenschaftlich gesicherte Erkenntnis, dass Rückenschmerzen sehr häufig eine Folge von zu schwacher Rumpfmuskulatur sind. Seebauer: „Ich bin total begeistert von dem Konzept sowie von der Kompetenz und Freundlichkeit der Trainings-therapeuten“.

Rückenheilung des Monats

Das RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark D 50

sv. „Meine Rückengeschichte begann 1995, vor genau 20 Jahren“, sagt Michael Bengler (57). Damals sei der Schmerz aus heiterem Himmel gekommen. „Er packte mich kurz oberhalb des Beckens. Er krallte sich fest und ließ mich nicht mehr los“. Für den selbstständigen Bäderbauer war es „die Hölle“. Er suchte Hilfe beim Hausarzt, bei Spezialisten in Straubing, in München und Hamburg. Langfristig geholfen habe nichts. Die mehrfach empfohlene Operation war ihm zu gefährlich. 1998



Michael Bengler

stand er kurz vor der Betriebsaufgabe. „Da las ich einen Bericht über die damals in Bayern

neue analysegestützte medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule“, so Bengler. Für ihn der „letzte Anker in der Not“. Erste Besserung verspürte er nach wenigen Wochen. 1999 war er schmerzfrei.

Zum Erhalt der guten Kraftwerte der Rumpfmuskulatur trainiert er seitdem einmal pro Woche eine Stunde. „Heute weiß ich: Was ich erlebt habe, ist im besten Wortsinn wunderbar. Es ist für mich wie ein zweites Leben, und das verdanke ich in erster Linie dem RFZ und seinem Chef, Philipp Weishaupt, sowie den ebenso kompetenten wie freundlichen Trainingstherapeuten.“

Rückenheilung des Monats

Das RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark D 50

sv. Es begann schleichend. Vor knapp einem halben Jahr konnte Peter Wagner (57) die Finger der linken Hand nicht mehr strecken. Kurz darauf waren Hand und Unterarm wie gelähmt: „Ich konnte nicht mehr schreiben, war ziemlich verzweifelt, sah meinen PC-Arbeitsplatz gefährdet“. Im Krankenhaus vermutete man eine Nervenentzündung. Die Neurochirurgen empfahlen eine Operation.

Auf der Suche nach einer zweiten Meinung und nach einer



Peter Wagner und Robert Hof

klinischen Befunderhebung im RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark wurde die durch ei-

ne Nervenschädigung entstandene Lähmung durch den Physiotherapeuten Robert Hof mit einer Spezialform der manuellen Therapie behandelt. „Schon nach relativ kurzer Zeit spürte ich Fortschritte. Heute bin ich völlig beschwerdefrei“, sagt Peter Wagner. Der Erfolg komme nicht von ungefähr. Die Physiotherapie im RFZ biete mehr als allgemeine Krankengymnastik. Sie sei unter anderem ausgerichtet am Qualitätsstandard der renommierten International Academy of Orthopedic Medicine (IAOM). Und die sei dafür bekannt, zielgerichtet und effizient nach dem neuesten Stand der Wissenschaft zu handeln, so Peter Wagner.

Rückenheilung des Monats

RFZ-Rückenzentrum Regensburg

sv. Heilung im Doppelpack. Zwei mal war Erika Weigert in den letzten sieben Jahren wegen unerträglicher Schmerzen der Verzweiflung nahe. „Und zweimal hat mir das RFZ-Rückenzentrum zu einem neuen Leben verholfen“, sagt die Chefin des Bauernhofcafés in Tegernheim. „Ich habe einen stehenden Beruf und als ich 2007 vom Rückenschmerz befallen wurde, war auf einmal jeder Schritt ein Schritt zuviel.“ Und das werde in ihrem Beruf schnell existenziell, sagt sie. „2008 stand ich kurz vor der Operation, als ich das RFZ und die analysegestützte, medizini-



Erika Weigert

Foto: privat

sche Trainingstherapie für die Wirbelsäule kennen lernte. Schon nach wenigen Trainingswochen wurden die Schmerzen

weniger und nach einem Vierteljahr war ich schmerzfrei. 2013 der zweite Schock: „Beide Knie kaputt“. Erika Weigert hatte so starke Knieschmerzen, dass sie sich entschloss, zwei künstliche Kniegelenke in einer Operation einsetzen zu lassen.

Das Risiko hat sich gelohnt. Die Operation war perfekt und die Physiotherapeuten im RFZ hatten sie so gut vor- und nachbereitet, dass sie Ende 2014 schmerzfrei Sylvester feiern konnte: „Das Leben macht wieder Freude“, sagt sie. Und damit das so bleibt, hält sie an ihrem Neujahrsvorsatz, die Muskulatur im RFZ weiter regelmäßig zu trainieren, eisern fest: „Das ist Ehrensache.“

Rückenheilung des Monats

RFZ-Rückenzentrum Regensburg

sv. „Ich fühle mich wie neu geboren“, sagt Kerstin Basl (34) zum Thema Rückengesundheit. Bis vor kurzem litt die zweifache Mutter aus Zeitlarn unter starken Rückenschmerzen – und das seit mindestens zehn Jahren: „Tagsüber konnte ich kaum stehen und nachts nicht schlafen.“ Vielfach verordnete Spritzen und Tabletten hätten nur kurzfristig geholfen.

Der Tipp zur Physio-Abteilung im RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark brachte die Wende. Der ärztlichen Verordnung folgte eine 40- minütige Befunderhebung – davon 20 Minuten kostenlose RFZ-Zugabe – durch den Physiotherapeuten Robert Hof, der auch Dozent der renommierten internatio-



Kerstin Basl und Robert Hof

nen Akademie für Orthopädische Medizin (IAOM) ist. „Zum ersten Mal habe ich mich verstanden gefühlt“, sagt die Zeitungsausträgerin. Der sofort gestartete Behandlungsmix aus klassischer Krankengymnastik, gerätegestützter Trainingsthe-

rapie und speziellen Übungen für zuhause zeigte rasch Wirkung. „Nach acht Wochen war ich schmerzfrei“. Über die von allen Kassen zugelassene Physiotherapie mit Qualitätsgarantie ist sie „einfach glücklich und begeistert“.

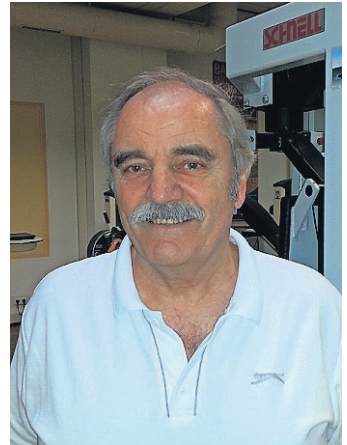
Rückenheilung des Monats

Das Rückenzentrum Regensburg

sv. „Meine Rückengeschichte begann im Jahr der Jahrtausendwende. Also im Jahr 2000“, sagt Holger Lang (69), ehemaliger Lehrer aus Regenstauf. Vor 14 Jahren habe er unerträgliche und unerklärliche Rückenschmerzen bekommen. „Es folgte eine regelrechte Rücken-Odyssee: Tabletten, Spritzen, Krankengymnastik, Joga, Psychotherapie, das volle Programm. Ergebnis gleich Null.“ Bis 2007. Da sei er auf das RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark aufmerksam geworden.

Bereits nach vier Wochen Rückentherapie waren die Schmerzen stark reduziert und nach drei Monaten sei er schmerzfrei gewesen. „Die analysegestützte-medizinische Trainingszherapie für die Wirbelsäure war und ist für mich der Königsweg zum schmerzfreien Rücken.“

Sein Fazit: „Sieben schmerzvollen folgten sieben schmerzfreie Jahre. Ich freute mich über jeden der 2550 Tage.“ Und damit das so bleibt, gehe er weiterhin einmal in der Woche zur Rückentherapie ins RFZ. „Ich freue mich schon jetzt auf die kommenden sieben Jahre, denn das werden, so Gott will, wieder



Holger Lang

2550 Freudentage“, so Holger Lang.

Rückenheilung des Monats

Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D 50

sv. „Rücken gut, alles gut“. Monika Karsch (32), Weltmeisterin im Pistolenschießen aus Regensburg, schaut in diesen Tagen gern zurück: „2014 war das erfolgreichste Jahr meiner sportlichen Laufbahn.“ Der Höhepunkt zum Jahresabschluss: Siegerin des Gesamt-Weltcup-Sportpistole in Aserbajdschan.

Wesentlichen Anteil an diesem Erfolg habe das RFZ – Rückenzentrum Regensburg mit seinem Chef Philipp Weishaupt und dem Trainingstherapeuten Jürgen Klein. Hier werde sie persönlich betreut. Hier werde nach individuell erstellten Trainingsplänen trainiert. Hier halte sie sich dank des Regensburger Rückenmodells den Rücken von Schmerzen frei.

Zugleich würden Kraft, Stabilität und Kontinuität gefördert.



Philipp Weishaupt, Chef im RFZ, mit Weltmeisterin Monika Karsch

Foto: RFZ

Was hier in enger Zusammenarbeit mit Dr. Frank Möckel und dem Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) speziell für Athleten sogenannter

Randsportgruppen kostenlos geleistet wird, sei bundesweit einmalig. „Besser geht’s nicht“, sagt die frisch gekürte Weltmeisterin Monika Karsch.