

# Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg, Gewerbepark D50

**sv.** In diesem Jahr fehlte Peter Pohl im Urlaub plötzlich etwas: „Ich habe die Trainingstherapie in der Pause vermisst“, erzählt er lachend: „Man hat danach einfach ein gutes Körpergefühl. Das möchte ich nicht mehr missen!“ Seit dem Frühjahr 2022 kommt der 56-Jährige regelmäßig ins RFZ Rückenzentrum.

Peter Pohl arbeitet seit 35 Jahren bei Krones als Einrichter im Drei-Schicht-Betrieb: Sein Arbeitsplatz sind riesige Maschinenanlagen: „Ich arbeite häufig in gebückter Haltung und hebe Gewichte in Maschinen. Dazu kommt, dass wir den ganzen Tag auf einem harten Betonboden stehen und gehen, der keinen Millimeter nachgibt“, berichtet er. In den vergangenen drei Jahren machten sich die Belastungen immer stärker bemerkbar, vor allem die Iliosakralgelenke im unteren Rücken machten ihm zu schaffen: „Erst schmerzte

die linke Seite, vor einem Jahr kam die rechte dazu. Wie beim Pingpong wechselten die Beschwerden von einer Seite zur anderen.“

Die Ärzte verschrieben Krankengymnastik und Tabletten, verabreichten Spritzen, doch die Linderung hielt meist nur tageweise. Immer öfter wurden die Schmerzen so stark, dass er sich kaum noch bewegen konnte. Anfang des Jahres beschloss Peter Pohl schließlich zu handeln und vereinbarte ein Erstgespräch im RFZ Rückenzentrum: „Kollegen haben mir immer wieder mal von ihren Erfahrungen aus der Trainingstherapie erzählt, das hat mich neugierig gemacht.“ Schon das Erstgespräch brachte Peter Pohl eine erste Linderung: „Die Trainingstherapeutin hat mir den Ablauf ausführlich erklärt. Das hat mir viel Zuversicht und Mut gegeben“, erinnert er sich: „Schmerzen finden im-

mer im Körper und im Kopf statt – die im Kopf waren nach dem Erstgespräch verschwunden.“

Ostern 2022 startete Peter Pohl mit dem dreimonatigen Aufbautraining, zweimal wöchentlich absolvierte er seine Einheiten an den Geräten und integrierte die Rückenübungen für zu Hause in seinen Schichtalltag: Schon nach wenigen Wochen wurden die Schmerzen spürbar besser, zum Ende des Programms im Juni fühlte er sich schließlich schmerzfrei: „Mir war klar, dass ich weitermache!“, erzählt er begeistert. Nicht nur seine Muskelkraft verbesserte sich in der Zeit, vielmehr entdeckte er auch die Freude am Sport für sich: „Ich gehe jetzt regelmäßig Radfahren und Schwimmen, habe sogar fünf Kilo abgenommen“. Vor allem aber schätzt er die familiäre Atmosphäre im RFZ: „Es macht riesigen Spaß, mit dem Team zu arbeiten. Man



**Peter Pohl, hier für's Foto ohne Maske. Es herrscht weiterhin Maskenpflicht.**

Foto: Antje Hofmann/RFZ

fühlt sich immer willkommen und wird sehr warmherzig und fürsorglich begleitet. Dafür möchte ich mich bedanken!“

Mehr Infos zum unverbindlichen Erstgespräch und zur Trainingstherapie auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de), unter Telefon (0941) 49596 und auf den Social-Media-Kanälen.