

# Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum  
Regensburg

ab. Der Erfolg spricht für sich: „Ich bin Naturwissenschaftler und wenn ein Konzept erfolgreich funktioniert, dann überzeugt mich das“, betont Dr. Gerhard Schmid. 25 Jahre war der Regensburger als Abgeordneter im Europaparlament tätig, zuletzt als Vizepräsident des Parlaments. Trotz engen Terminplans und vielem Sitzen hatte der Politiker in den vielen Berufsjahren keine Beschwerden.

Das änderte sich erst 2015 schlagartig: „Die Schmerzen kamen plötzlich und waren so stark, so dass ich keine Leitern und Treppen mehr steigen konnte“, erinnert er sich. Als passionierten Jäger eine unerträgliche Situation, denn der Hochsitz war plötzlich unerreichbar. Die Untersuchung im Kernspin ergab ein Wirbelgleiten im unteren Rücken, begünstigt von einer schwachen Muskulatur. Der Hausarzt ver-



Dr. Gerhard Schmid – für das Foto wurde ausnahmsweise auf das Tragen einer FFP2-Maske verzichtet. Foto: RFZ/Hofmann

wies den Patienten Dr. Schmid darauf hin direkt ins RFZ Rückenzentrum: „Die Physiotherapeuten dort haben die Bilder sehr gut für die Behandlung übersetzt“, so der 74-Jährige. Nach neun Monaten Physiotherapie und anschließender medizinischer Trainingstherapie mit zwei Einheiten wöchentlich waren die Schmerzen Vergangenheit: „Die Übungen an den Trainingsthera-

piegeräten wirken zielgenau auf die Muskulatur, das bekäme man mit Gymnastik nie so hin“, ist Dr. Schmid überzeugt. Auch die Unterstützung und Betreuung durch die Trainingstherapeuten sieht er als großen Pluspunkt: „Die Trainingstherapiepläne werden stets besprochen und an den Trainingsstand und die Situation angepasst. Und man bekommt auch immer Tipps für den Alltag!“ Die regelmäßige Trainingstherapie im RFZ behält Dr. Gerhard Schmid auch nach der Rückenheilung zweimal pro Woche bei: „Es macht mir großen Spaß und erhält die Beweglichkeit. Gerade mir als Senior tut das gut“, betont er. Eine Übung darf auf keinem Trainingstherapieplan fehlen: die Beinpresse. „Die ist wichtig für die Gartenarbeit“, schmunzelt der pensionierte Politiker.

Mehr Infos unter Telefon (0941) 49695, auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de) und den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.