

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg

ab. Stillstand kennt Johann Fuchs nicht: Auch als Rentner ist der 68-jährige immer aktiv, ob im Garten, als Handwerker oder beim Sport: „Meine Tage sind eng getaktet“, lacht er. Für einen Termin allerdings nimmt sich Fuchs seit über 20 Jahren Woche für Woche Zeit: die Trainingstherapie im RFZ. Wann er hier angefangen hat, kann er im Rückblick nur noch ungefähr einschätzen: „Das muss 1999 oder 2000 gewesen sein. Auf alle Fälle bin ich ein Mann der Anfangsjahre!“, blickt er zurück.

Empfohlen wurde ihm die rücken-therapeutische Einrichtung damals aufgrund einer akuten Nervenwurzelreizung: Mehrere Monate laborierte er an Schmerzen und Taubheitsgefühlen, die sich die gesamte rechte Seite von der Halswirbelsäule bis ins Knie zogen. Weder Spritzen, Tabletten noch Physiotherapie brachten langfristig einen Erfolg. Für einen energiegeladenen



Johann Fuchs – fürs Foto ausnahmsweise ohne Maske. Ansonsten ist zum Schutz vor Corona die FFP2-Maske im RFZ Pflicht.

Foto: RFZ/Jürgen Klein

Menschen wie Johann Fuchs schwer auszuhalten – vor allem die Einschränkungen im Alltag: Als Mitarbeiter im Vertrieb war er damals viel im Auto unterwegs – „Die Schmerzen waren wohl auch ein Produkt des vielen Sitzens“ –, in der Freizeit saß er als Radrennfah-

rer oft und gerne im Sattel. Beides war über Monate nur noch schwer möglich, bis er schließlich ans RFZ Rückenzentrum verwiesen wurde.

Bereits nach wenigen Monaten Trainingstherapie waren die Schmerzen verschwunden, die wöchentlichen Einheiten an den Geräten behält er seither bei – zur Prävention. Dabei sind über die Jahre viele freundschaftliche Kontakte entstanden, erzählt Johann Fuchs. Und natürlich profitiert er auch körperlich von der regelmäßigen Trainingstherapie: „Manche sind ein bisschen neidisch, mit welchen hohen Gewichten ich mit meinen 68 Jahren trainiere!“, schmunzelt er. Auch von verschiedenen, zum Teil schweren Sportunfällen habe er sich dank der guten körperlichen Konstitution erstaunlich schnell erholt.

Mehr Infos zum RFZ Rückenzentrum unter Telefon (0941) 49695, auf www.rfz-regensburg.de und den Social-Media-Kanälen.