

Patienten des Monats

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Es ist schön, wenn man nach Jahren wiederkommt und alles so vertraut ist.“ sagt Werner N. aus Regensburg, der das erste Mal vor 25 Jahren nach einem Bandscheibenvorfall zur Trainingstherapie ins RFZ kam. Im Februar 2026 hat er wieder angefangen. Diesmal zusammen mit seiner Frau Priska. „Ich habe mich richtig gefreut, dass wir das gemeinsam machen.“

Den Bandscheibenvorfall hat er damals gut in den Griff bekommen. Er hatte sich im RFZ ein starkes Muskelkorsett aufgebaut und war dann vor allem in der Natur sportlich aktiv.

Nach einer ersten Erkrankung vor 10 Jahren änderte sich einiges. Sein Leben wurde bewegungsärmer. „Ich hatte die Lust, mich sportlich zu betätigen, verloren.“ sagt Werner N.

„Das lag sicherlich auch an den Medikamenten, die ich fortan nehmen musste.“

Zwei feste Termine in der Woche

Seine Frau war immer seine treibende Kraft. Hat ihn motiviert, immer wieder angetrieben. „Die Idee, wieder ins RFZ zu gehen, kam dann von mir.“ sagt er. „Ich hatte noch in Erinnerung, dass dort sehr professionell gearbeitet wird. Durch die Inaktivität ging es mir allgemein schlechter. Rücken- und Hüftschmerzen nahmen zu.“



Priska und Werner fühlen sich im RFZ gut betreut.

Foto: Hofmann

Priska N. war interessiert. Das klang nach einem guten Plan mit zwei festen Terminen in der Woche. Sie selbst wollte auch etwas für ihre Wirbelsäule und ihre Muskulatur tun. „Je älter ich werde, umso mehr habe ich das Gefühl, dass die Outdooraktivitäten nicht mehr auslangen, um fit zu bleiben.“ Ihr Körperbewusstsein hat sich verändert. Plötzlich musste sie sich beim Anziehen einer Hose irgendwo festhalten, weil ihr die Stabilität fehlte. Kleinere Unfälle passierten. „Das gibt einem zu denken.“ sagt sie. „Zumal sich im Freundeskreis

die Geschichten über Stürze häufen.“

Eine gezielte Kräftigung an Geräten war für Priska N. eine ganz neue Erfahrung. „Die Übungen sind sehr effektiv. Insbesondere, wenn man, wie es im RFZ der Fall ist, so intensiv betreut wird. Jetzt stehe ich wieder ganz anders da, fühle mich stabil in meiner Körpermitte. Vor allem das Bauchmuskulaturtraining merke ich deutlich. Hosen anziehen auf einem Bein ist kein Problem mehr und meinem Rücken geht aus auch gut.“

Werner N. konnte seinen Erfolg

bereits bei einer zweiten Kraftanalyse objektiv messen lassen. Die Werte haben sich nach 12 Therapieeinheiten deutlich verbessert. Ein spezieller Krafttest an der Beinpresse wurde gemacht, um zu sehen, ob das Kräfteverhältnis der Beine in Ordnung ist und um den Therapieplan optimal auf ihn abzustimmen. Hüftübungen stehen neben dem Wirbelsäulentraining im Fokus der Therapie.

„Die Trainingstherapie im RFZ ist für uns ideal!“

Er merke den Kraftgewinn überall, sagt er. „Beim Wandern am Königssee war ich selbst überrascht, wie leichtfüßig ich den Berg hochgekommen bin. Ich hatte wirklich große Kraftdefizite, nur meine Rückenmuskulatur war von Anfang an ganz gut. Wahrscheinlich, weil ich über Jahre hinweg sieben Enkelkinder gehoben und getragen habe. Aber ich sehe schon ein, dass das alleine nicht reicht. Die Trainingstherapie im RFZ ist für uns ideal!“

Infos zur Therapie im RFZ Rückenzentrum erhalten Interessierte bei einem Beratungsgespräch (Termine unter: 0941-49596), auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.