

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg

ab. Viele Jahre pendelte Klaus Gerlach für seinen Arbeitgeber beruflich durch ganz Europa und nach Asien, verbrachte viele Stunden sitzend im Flugzeug, eilte von Termin zu Termin: Vor rund vier Jahren bremste den Manager schließlich der Rücken aus. Nach einem Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule konnte er teilweise kaum noch gehen, erinnert er sich heute: „Die Vielfliegerei hat sicherlich zu den Rückenproblemen beigetragen“, vermutet der 65-Jährige.

Trotz Empfehlung entschied sich Klaus Gerlach gegen eine Operation: „Mein Hausarzt hat mich ambulant mit manueller Therapie behandelt, das hat schon viel geholfen“, berichtet er. Anschließend riet ihm der Arzt zur Trainingstherapie, um die Rumpfmuskulatur aufzubauen und zu stabilisieren: „Ich arbeite bei der Krones AG Neutraubling und so war mir das RFZ Rückenzentrum aus Erzählungen von den Kollegen gut bekannt“. Das RFZ Rückenzentrum Regensburg und die BKK



Klaus Gerlach. Zum Schutze der Mitarbeiter und Patienten gilt im RFZ Rückenzentrum die FFP2-Maskenpflicht, für das Foto wurde eine Ausnahme gemacht.

Foto: Antje Hofmann/RFZ

Krones arbeiten seit vielen Jahren erfolgreich zusammen, etliche Mitarbeiter des Konzerns nutzen regelmäßig die Trainingstherapie im RFZ. So kam schließlich auch Klaus Gerlach im Sommer 2018 ins RFZ und startete zunächst zweimal wöchentlich mit der Trainingsthe-

rapie. Für den Manager mit dem vollen Terminkalender war der systematische Muskelaufbau an den Geräten sportliches Neuland: Bisher standen in seiner knappen Freizeit Radfahren oder Tennis auf dem Programm, aus Krafttraining machte sich der Regensburger nicht viel. „Ich dachte immer, das macht mir keinen Spaß!“, erinnert er sich und schmunzelt: „Mit der Trainingstherapie im RFZ hat sich diese Einstellung geändert.“

Obwohl er inzwischen schmerzfrei ist und sich als geheilt empfindet, geht er weiterhin einmal pro Woche an die Geräte im RFZ und absolviert seine Einheit: „Man muss dran bleiben. Inzwischen vermiss ich die Trainingstherapie, wenn ich mal eine Woche nicht dazu komme!“ Seit Anfang des Jahres dürfte dies nicht mehr so häufig der Fall sein, denn Klaus Gerlach ist seither im Ruhestand.

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