

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg (D 50)

ab. Seit rund 30 Jahren ist Tünde Gantner aus der Regensburger Gastronomie nicht mehr wegzudenken – für sie bedeutet der Arbeitsalltag oft, zehn bis zwölf Stunden täglich im Restaurant auf den Beinen zu sein: „Und das ist meist eine sehr einseitige Belastung: Viel Stehen, ein paar Schritte nach links und rechts“, berichtet die Gastromomin. Über Jahre gehörten Rückenschmerzen fest zu ihrem Alltag.

Bis sie eines Tages plötzlich keine Luft mehr bekommt: In der Klinik wird sie von Kopf bis Fuß durchgecheckt, letztendlich stellt sich ein eingeklemmter Nerv als Ursache heraus. So kam sie in die Physiotherapie im RFZ Rückenzentrum Regensburg: „Die Mitarbeiter haben wirklich heilende Hände!“,



Tünde Gantner – fürs Foto durfte ausnahmsweise ohne Maske trainiert werden.

Foto: Jürgen Klein/RFZ

sagt sie. Um auch langfristig schmerzfrei zu werden, folgte sie der Empfehlung des RFZ-Teams zur medizinischen Trainingstherapie. Seit zehn Jahren absolviert sie nun zweimal wöchentlich im RFZ ihre Übungen, die Trainingspläne werden

stets an die aktuelle Situation angepasst. Die Rückenschmerzen gehören längst der Vergangenheit an, bestätigt sie: „Die Regelmäßigkeit ist mir wichtig. Man muss dran bleiben und in Bewegung bleiben, dann bleibt auch der Schmerz weg.“ Zudem verbesserten die Einheiten das Körpergefühl: „Die Trainingstherapie tut mir gut, ich fühle mich danach fitter“, sagt die 61-Jährige und lacht: „Mein Alter vergesse ich oft.“

Das Verhältnis mit dem RFZ-Team ist mittlerweile familiär: „Die Stimmung ist toll, das Personal gut!“ Auch ihr Gatte kommt ins Rückenzentrum und das seit den Anfängen im Jahr 1998.

Mehr Infos zur medizinischen Trainingstherapie gibt es unter Telefon (09 41) 4 96 95, auf www.rfz-regensburg.de sowie auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.