

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D50

sv. Vom Bandscheibenvorfall zur Datev Challenge in Roth: Seit rund drei Jahren kommt Bernd Weinmann regelmäßig zur Trainingstherapie ins RFZ. Inzwischen ist der Regensburger Arzt nicht nur schmerzfrei, sondern entdeckte seine Leidenschaft fürs Schwimmen neu. Und nicht nur das: Gemeinsam mit den Trainingstherapeuten Jürgen Klein (180 Kilometer Radfahren) und dem ehemaligen Kollegen und Sporttherapeuten Andreas Polzin (42,129 Kilometer Laufen) tritt Bernd Weinmann bei der diesjährigen Datev Challenge in Roth an. Als Staffel vertritt das Trio beim deutschen Triathlon-Klassiker am 3. Juli das RFZ.

„Die Idee entstand spontan im RFZ-Trainingsraum“, erinnert sich Bernd Weinmann: „Jürgen suchte jemanden, der die Schwimmstrecke schneller und bereitwilliger absolvieren würde als er. Da habe ich mich spontan angeboten.“ Tatsächlich ist das Wasser sein sportliches Element: Während der Schulzeit vertrat er seinen Heimatverein regelmäßig bei Wettkämpfen:

„Schwimmen hat für mich etwas Therapeutisches für Körper und Geist“. Am liebsten schwimmt der 49-Jährige in offenen Gewässern und nimmt an Freiwasserschwimmen, wie dem Alpen Open Water Cup, teil.

Dabei war seine sportliche Leidenschaft lange ins Hintertreffen geraten: Erst nach zwei Bandscheibenvorfällen fand der Mediziner zum Sport zurück. „Ich wurde konservativ behandelt, war jedoch durch die Schmerzen in Beruf und Privatleben oft beeinträchtigt“. So begann er im RFZ mit der gezielten Trainingstherapie: „Inzwischen bin ich dauerhaft komplett schmerzfrei.“ Seit Monaten bereitet er sich nun auf die Herausforderung Triathlon vor: Bis zu drei Mal pro Woche geht er ins Westbad und zum Guggenberger Weiher, zehn bis zwölf Kilometer Schwimmen stehen wöchentlich auf dem Programm. Daneben absolviert er jede Woche zwei Trainingstherapieeinheiten im RFZ: „Gerade für Ausdauersportler ist das Kräftigen des Rückens und

des Rumpfes wichtig. Die Trainingstherapeuten haben die Übungen individuell auf das sportliche Ziel angepasst.“ Das RFZ-Team drückt der Staffel am 3. Juli fest die Daumen!

Mehr Infos gibt es auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 49596 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.



Gemeinsam mit Jürgen Klein und Andreas Polzin startet der Regensburger Mediziner Bernd Weinmann in der RFZ-Staffel bei der Datev Challenge in Roth.

Foto: Weinmann