

THOMI KÜNZLI NUTZT DEN RUHESTAND FÜR SEINE GESUNDHEIT.

Das Rücken Therapie Center half ihm, den Rücken bewusster wahrzunehmen und gab ihm Sicherheit und Bewegungsfreiheit zurück.

Seit Kindestagen nahm Thomi die verschobenen Lendenwirbel und die Wirbelsäulenverkrümmung als seine Schwachstelle wahr. Mit zunehmendem Alter gehörten Rückenschmerzen zum Alltag und vor allem körperliche Tätigkeiten wurden für ihn zu einer Belastung. Ihm war klar, dass er den Ruhestand nutzen wollte, um bewusst etwas für seinen Rücken zu tun. Durch ein Inserat wurde Thomi dann auf das Rücken Therapie Center by Dr. Wolff im MeditopCenter Seengen aufmerksam.

Bericht/Fotos: Janine Urech



Thomi Künzli war für ein Interview zu Besuch im MeditopCenter.



Zwei seiner unteren Lendenwirbel sind verschoben und Thomi hat neben seinem Hohlrücken auch eine verkrümmte Wirbelsäule in der Rückansicht. Mit diesen Voraussetzungen konnte Thomi in den jungen Jahren gut umgehen. In der Freizeit war er seit je her sportlich aktiv und spielte von jung an Handball, Tennis und Squash – war ein Ball im Spiel war auch Thomi dabei.

Ganze 45 Jahre war Thomi im grafischen Gewerbe tätig – früher auch im Auto unterwegs, später switchte er

im Innendienst zwischen Bürotisch und Produktion. Auf eine aufrechte Körperhaltung, verschiedene Sitzpositionen und die regelmässige Bewegung am Arbeitsplatz legte Thomi aufgrund seines Rückenleidens stets grossen Wert. So konnte er damals sogar seinen Arbeitgeber für einen Stehtisch überzeugen und benutzte einen einfachen «Varier-Move» in der Art eines Melcher-Schemels als Bürostuhl.

Mit den Jahren wurden die Gelenke und Sehnen merklich weniger belast-



«ICH WAR IMMER IN BEWEGUNG. KONNTE ICH EINEM BALL NACHSPRINGEN, WAR ES MIR WOHL.»

bar und Thomi hatte sich auch schon mehreren Meniskus-Operationen unterziehen müssen. Herz gegen Kopf musste er sich eingestehen, dass das Handballspielen wohl nicht mehr das Richtige für ihn sei. Auch von den anderen Sportarten, die seine Gelenke zu stark forderten, nahm er nach und nach Abstand und widmete sich Aktivitäten wie Radfahren, Bergwandern und Skifahren. Dabei stellte er aber fest: je weniger Aktivsport er machte, desto weniger stabil war seine Wirbelsäule. Und so rückten, als Thomi

sich von seinen Sportarten lösen musste, die Beschwerden im Rücken erst richtig in den Vordergrund.

«NACH EINEM TAG IM GARTEN FÜHLTE ICH MICH WIE GERÄDERT UND KAM KAUM NOCH AUS DEM BETT.»

Thomi pflegt die goldene Mitte und lebt nach seinem Gefühl. Heute wirkt er mit seinen 68 Jahren vital, gesund und er macht einen fitten Eindruck. Während des hektischen und intensiven Berufsalltag fehlte ihm die Zeit und Energie, aktiv etwas dagegen zu unternehmen.



Nun wollte Thomi die Pensionierung für sich und seine Gesundheit nutzen. Durch ein Inserat wurde er auf das Rücken Therapie Center by Dr. Wolff im MeditopCenter Seengen aufmerksam. Den angebotenen Publikumsvortrag besuchte er nicht, denn schon nach kurzen Recherchen im Internet hatte ihn das Konzept überzeugt. Er meldete sich kurzerhand für einen Termin. Mit seinen Röntgenbildern unter dem Arm

«ICH LERNTÉ, DASS ICH MICH MIT MIR SELBST BESCHÄFTIGEN MUSS, WENN ICH DIE ÜBUNGEN RICHTIG AUSFÜHREN MÖCHTE.»

kam er zu seinem Physiotherapeuten, welcher ihm die Therapie nach Dr. Wolff empfahl. Auch von seinem Arzt erhielt Thomi den Zusage für diese Therapie. Dank der ärztlichen Verordnung zur Physiotherapie konnte er die Behandlung im MeditopCenter starten.

Nach der physiotherapeutischen Einzelbehandlung stellte der Physiotherapeut Hagen einen auf Thomi abgestimmten Trainingsplan zusammen. An den spezi-

fischen Rückengeräten by Dr. Wolff wurde die Tiefenmuskulatur in der sogenannten neutralen Mittelstellung des Beckens gezielt aktiviert und aufgebaut. Es gab für Thomi also sitzende, liegende und stehende Übungen mit verschiedenen Bewegungsachsen für die Ausführung: Erst nur «vor-zurück», später kamen Rotation und Seitneigung dazu. Vor dem Übergang in eine therapeutische Trainingsgruppe (MTT) gingen Hagen und Thomi die individuellen Übungen zusammen durch und legten die Therapieziele fest.

Zugegebenermassen war es ihm anfänglich nicht ganz wohl auf der offenen Trainingsfläche, denn dies ging eigentlich gegen sein Naturell. Bisher hatte er solche grossen Centren eher gemieden. Nach den ersten Besuchen waren diese Sorgen aber schnell vom Tisch und Thomi erlebte, dass der aufgeschlossene Austausch mit anderen Mitgliedern für ihn sogar eine Bereicherung war.

Auch die Übungen beeindruckten ihn anfänglich nicht besonders: «Ein bisschen an den Geräten ziehen, da hast du ja nichts gemacht.» dachte er für sich. In den MTT-Gruppen werden die Patienten im MeditopCenter von einem Physiotherapeuten oder einer Physiotherapeutin begleitet und die Übungsausführung wird kontrolliert. So kamen

«ALS TRAININGS-CENTERMUFFEL WAR ICH ANFANGS ETWAS ÜBERROLLT VON DER NEUEN SITUATION, ICH FÜHLTE MICH EXPONIERT.»



«DEN RÜCKEN BEWUSSTER WAHRZUNEHMEN GAB MIR SICHERHEIT UND BEWEGUNGSFREIHEIT – DAS WAR MEINE MOTIVATION DAS TRAINING WEITERZUZIEHEN.»

auch für Thomi bald die ersten Korrekturen, welche ihn dann doch etwas forderten.

Langsam steigerte Thomi die Gewichte und stellte schon nach rund zehn Trainingseinheiten ein stabileres Gefühl in seinem Rücken fest. Dieses wurde sukzessive von Training zu Training stärker und er merkte auch im Alltag eine eindeutige Verbesserung. Als Schlüssel-situation beschreibt Thomi den Übergang vom Stehen ins Sitzen, wo er früher von plötzlich einschliessenden Schmer-

zen geplagt wurde. Nach solch schmerzhaften Erfahrungen bewegt man sich gehemmt und hat Angst, seinen Rücken zu belasten. Heute weiss Thomi: Nicht die Entlastung, sondern die gezielte Stärkung des Rückens bringt Linderung. Seit seinem Trainingsstart im Rücken Therapie Center wurde Thomi nicht mehr von diesen plötzlichen Schmerzen heimgesucht. Und auch nach getaner Gartenarbeit fühlt er sich am nächsten Tag immer noch gut.

Die Krankenkassen tragen in der Regel die ersten vier Monate des Rehabilitationsprogramms nach Dr. Wolff. Thomi war aber klar, wenn er nach dieser Zeit mit dem Training stoppt, hat er nur einen Bruchteil des Möglichen erreicht. Auch seine Therapeuten und Trainer legten ihm ans Herzen, das Training weiterzuführen. So verlängerte er das Programm auf eigene Kosten. Die Dr. Wolff Rehabilitation wurde durch Übungen an Kraftgeräten und mit freien Übungen ergänzt. Diese zusätzlichen Monate waren für Thomi ausschlaggebend oder wie er sagt: «Ein Muss, wenn man diese Therapie macht.».

Nach einem halben Jahr regelmässigem Training entschied sich Thomi über den Sommer eine Trainingspause einzulegen und seine Zeit den Outdoor-Hobbies zu

widmen. Er hat aber gelernt, wie wichtig es ist, regelmässig rückenorientiertes Krafttraining zu machen. Für seinen Rücken hat er sich deshalb zu Hause eine Trainingsecke eingerichtet und macht wenn möglich täglich die Übungen, welche er aus seiner Therapie übernehmen konnte.

Thomi wird die Wintermonate nutzen und ab November wieder für ein halbes Jahr ins MeditopCenter kommen. Denn er hat den Gefallen am Training gefunden und kommt immer wieder gerne. Thomi schätzt die fachliche Betreuung, das aufgeschlossene, freundliche Klima und die angenehmen Personen, die das Center besuchen. Die Übungsvielfalt ist im Center viel grösser als zu Hause und von den Gleichgewichtsübungen war Thomi besonders angetan.

Für Thomi kam die Therapie zum richtigen Zeitpunkt. Klar wäre es besser gewesen, schon früher mit dem Rückentraining zu starten. Neben seinem Berufsalltag hätte er das Training aber wohl nicht so gut anpacken können. Heute ist er pensioniert und stellt sich gerne als Helfer vor allem bei Sportanlässen zur Verfügung. Thomi ist gerne auf dem Bike, Rennvelo oder geniesst die

Höhenluft beim Wandern. Und auch zu Hause gibt es viele Aufgaben, denen er sich jetzt – dank erfolgreicher Rückentherapie – wieder bewusster und freier annehmen kann. Das Rücken Therapie Center by Dr. Wolff kann Thomi jedem Rückenpatienten weiterempfehlen, weist aber darauf hin, dass es schon etwas Biss braucht. Denn um etwas zu bewirken, muss man dranbleiben.

«DIE GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN HIER IM CENTER SIND IRRSINNIG – DIE SIND ECHT SO VIEL WERT.»

