

1. Vorsitzender  
Dr. med. C. H. Ulrich  
2. Vorsitzender  
Prof. Dr. med. J. Krämer

Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie • Südring 180 • 42579 Heiligenhaus

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst &  
Wohlfahrtspflege BGW  
Herrn Dr.G. Mehrstens  
Postfach 76 02 24

22052 Hamburg

Südring 180  
D-42579 Heiligenhaus  
Telefon 0 20 56.92 17 27  
Telefax 0 20 56. 2 38 07  
rueckenschule@ws-rs-st.de  
www.ws-rs-st.de

Sparkasse Heiligenhaus  
BLZ 334 512 20  
Konto 18 100 271

Amtsgericht Mettmann  
VR 677

17.02.2004ul

/ Rückenschmerzen

Sehr geehrter Herr Dr. Mehrstens,

es ist sehr erfreulich, dass die Berufsgenossenschaft sich direkt im neuen Jahr wieder dem Thema Rückenschmerzen widmet.

Im Heft 2/2003 wurde leider vom Autor der Sinn der Rückenschulbewegung fehlgedeutet. In Telefonaten mit der BG wurde dies geklärt. Die geäußerte Behauptung Rückenschule „verweichliche“ widerspricht vollkommen Sinn und Inhalt der Rückenschule, wie Prof.Krämer, Prof. Nentwig und ich diese im deutschsprachigen Raum gegründet hatten. Training aus Entlastungshaltung hat nichts mit Schonhaltung zu tun. Zum Wirbelsäulengerechten Verhalten gehört funktionsgerechtes Training. Damit hätte unter anderem der von Ihnen beschriebene Frank Busemann weniger unter Rücken- und Gelenkbeschwerden zu leiden und könnte noch aktiv sein.

Neben dem Fachbuch „Die Rückenschule“, das sie wohl noch in der 1.Auflage von unserem gemeinsamen Treffen kennen, haben wir ein Buch als Hilfe zur Selbsthilfe herausgegeben:

„ Training ohne Reue“ , erschienen im Zuckschwerdt Verlag, München  
Bereits die 1. Auflage wurde auch von der BG als sehr empfehlenswert beurteilt.

Anfang Januar 2004 ist eine völlig überarbeitete, aktualisierte Neuauflage erschienen, in der wir auch auf die verschiedenen neuen Trendsportarten eingehen. Training ohne Reue ist inzwischen das meist ausgezeichnete deutschsprachige Trainingsbuch. In Anlage legen wir den Presstext bei, ein Rezensionsexemplar können Sie sich bei Interesse gerne beim Zuckschwerdt Verlag anfordern (tel. 089-8943490 fax 089-89434950).



Wir freuen uns, wenn das Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie, welches die Rückenschulbewegung im deutschsprachigen Raum gegründet hat, in den Nachrichten der BG die Rolle der Rückenschule und wirbelsäulen- und gelenkfreundliches Verhalten und Training darstellen kann.

Mit freundlichen Grüßen

Dr.med.C.H.Ullrich  
1. Vorsitzender

17.02.04

Beurteilung der Rückenschule durch die Berufsgenossenschaft.

Im Heft 2/2003 der BG für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege wurde leider vom Autor der Sinn der Rückenschulbewegung fehlgedeutet. In Telefonaten mit der BG wurde diese darauf hingewiesen. Leider erfolgte noch keine Richtigstellung.

Im Januar 2004 wurde die 2. Folge dieses BG-Reports veröffentlicht. Die im BG-Report geäußerte Behauptung Rückenschule „verweichliche“ widerspricht vollkommen Sinn und Inhalt der Rückenschule, wie Prof.Krämer, Prof. Nentwig und Dr. Ullrich diese Anfang der 80er Jahre im deutschsprachigen Raum gegründet hatten. Das Rückenschulkonzept aller deutschen Rückenschulverbände zielt auf eine höhere Belastbarkeit der Rückenschulteilnehmer bei gleichzeitig verminderter Gewebeschädigung. Durch Verhalten nach Rückenschule sollen vorzeitiger Verschleiß sowie Beschwerden verhindert werden, die Leistungsfähigkeit der Rückenschulteilnehmer soll erhöht werden.

Training aus Entlastungshaltung hat nichts mit Schonhaltung zu tun. Zum Wirbelsäulengerechten Verhalten gehört funktionsgerechtes Training. Damit hätte unter anderem der im BG Report von 1/2004 beschriebene Frank Busemann weniger unter Rücken- und Gelenkbeschwerden zu leiden und könnte noch aktiv sein. Für den Normalbürger gilt dies umso mehr.

Rückenschule am Arbeitsplatz beinhaltet neben der Verhältnisprävention Verhaltensprävention mit kurzen Ruhe- oder Bewegungspausen und kleinen Trainingseinheiten über den Tag verteilt.

Dr. med. C.H. Ullrich  
1. Vorsitzender des Seminars Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V.

