

KOMPAKT

Dies & Das aus der Stadt

UNSER TIPP: RÜCKENFIT



Dehnen hilft der Wade. FOTO: FRITZ BAUM

Die Treppe nutzen als Fitnessstudio

Alexander Fräcke, Heiligenhauser Physiotherapeut und WAZ-Experte, empfiehlt, täglich eine kleine Übung für die dauerhafte Rückenfitness: „Muss ich eine Treppe steigen, kann ich diese für kleine Übungen auch direkt zur Dehnung der Wade nutzen. Hierzu sollte man sich am Geländer festhalten und mit den Zehenspitzen an der Treppenstufe stehen, die Fersen absinken lassen und wieder hoch kommen. Man sollte diese Übung drei bis fünf Mal wiederholen. Eine andere Übung: Ein Bein etwa zwei bis drei Stufen oberhalb abstellen, den Oberkörper aufgerichtet halten und das obere Bein nach vorne schieben. Diese Haltung etwa 30 Sekunden durchführen.“

RAT & HILFE

- **Diakonie Niederberg**, Beratung zu Pflege, Demenz-WGs, Frisch-Menü-Dienst, Kettwiger Straße 7, ☎ 02056 5827920. „Tafel für Niederberg“, 12.30-14.30 Uhr, Rheinlandstraße 26.
- **Blinden- und Sehbehindertenverein** für den Kreis Mettmann, Telefonsprechstunde mit Gisela Theuergarten, 12-14 Uhr, ☎ 02056 60750.
- **Haus und Grund**, Mitgliederberatung, 15-17.30 Uhr, Reisebüro, Hauptstraße 166, ☎ 02056 9828.
- **SKFM**, Beratung Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung, ehrenamtliche Betreuung, Sozialberatung, Hauptstraße 95, ☎ 02056 258934.
- **Stadtteilbüro Oberilp**, Beratung für ausländische Mitbürger, 8-10 Uhr, Hunsrückstraße 35.

VOR 10 JAHREN

WAZ Heiligenhaus vom Freitag, 11. März 2005: Gestern wurde sie wieder am Rathaus gehisst, die Flagge Tibets. Dies geschah erstmals mit dem neuen Bürgermeister Dr. Jan Heinisch. 650 Städte, Gemeinden und Landkreise in ganz Deutschland hüssten am 10. März auf ihren Rathäusern und Ämtern die Flagge Tibets. Sie bekundeten damit ihre Solidarität mit einem seit einem halben Jahrhundert besetzten Land. Aufgerufen zu dieser symbolträchtigen Aktion hat zum zehnten Mal die Tibet Initiative.

LESERTELEFON



Haben Sie Fragen oder Anregungen? Melden Sie sich bei unserer Redaktion. Heute ist von 11 bis 17 Uhr **Redakteur Ralph Wilms** erreichbar unter ☎ 02056/98 53-13

WAZ-Check Tornistertest

WAZ macht den Tornistercheck

In der Isenbügeler Grundschule haben wir mit dem Heiligenhauser Orthopäden Dr. Carl Heinz Ullrich auf Tornister und Rücken der Kids geschaut

Von Katrin Schmidt

„Na, wer von euch hat denn schon mal gehört, dass Mama oder Papa Rückenschmerzen haben?“ Alle Finger schnellen nach oben nach dieser Frage, die der Heiligenhauser Orthopäde Dr. Carl Heinz Ullrich der 3a der Grundschule Isenbügel stellte. Zum WAZ-Tornistercheck war der Arzt der Villa Nonnenbusch in die Klasse gekommen, um sich Rücken und Tornister der Kids einmal genauer anzuschauen.

Doch nicht nur ihre Eltern haben die Kinder schon mal jammern gehört. „Ich hatte schon mal Rückenschmerzen von meinem Tornister, nachdem ich nach Hause gelaufen bin“, erzählte ein Schüler. Auch die anderen Kinder hatten schon mal Probleme mit dem Kreuz, nach dem Sport oder nach langem Sitzen in der Schule zum Beispiel. Und dass Rückenschmerzen eben oft von zu langem Sitzen kommen, das erklärte ihnen Dr. Ullrich in einem netten, anschaulichen Mitmach-Vortrag.

„Ihr bekommt von mir die Note Eins für eure Sportlichkeit und die Tornister.“

Dr. Carl Heinz Ullrich Orthopäde

„Wißt ihr, wie die Menschen früher gelaufen sind?“, fragt Ullrich in die Runde. Vierhändig oder gar von Ast zu Ast schwingend, erklärt er, und dass die Wirbelsäule gar nicht für so vieles Sitzen geeignet ist. Durch das viele Sitzen, so warnt Ullrich, könne der Rücken sonst verkümmern, der Wirbelsäule tut es nicht gut, und deswegen habe man oft Schmerzen. „Ich mach das auch noch oft – von Ast zu Ast schwingen“, berichtet ein Schüler ganz stolz.

Dass sich die Kinder bewegen, das ist dem Orthopäden besonders wichtig. „Ihr sitzt schon so viel in der Schule, da solltet ihr die Freizeit nicht vor der Spielekonsole



Spannend fanden die Kinder das Tornisterwiegen, zwischen 3,3 bis 6,6 Kilo wogen die Schulranzen. FOTO: H.W. RIECK



Auch die Füße kontrollierte der Orthopäde nach einem Knick. FOTO: H.W. RIECK

verbringen“, meint Dr. Ullrich, aber in der 3a ist das gar nicht nötig, besonders zu erwähnen. Zwei bis drei Sportarten machen sie alle, „das ist sehr ungewöhnlich, ich war schon in vielen Klassen, das ist echt spitze“, freut sich Ullrich. Und auch mit der Schwere der Tornister kann der Sportmediziner gut leben. Völlig gespannt stellen sich die Kinder in eine Schlange



Mithilfe des Skeletts konnte Dr. Ullrich den Kindern einiges zum Thema Rücken erklären, diese folgten ganz gespannt seinen Ausführungen. FOTO: H.W. RIECK

und lassen ihre Ranzen von Gulfina Balbekova von der Villa Nonnenbusch wiegen. Zwischen 3,3 und 6,6 Kilo wiegen die Tornister. „Bei dem Gewicht des Tornisters kommt es nicht nur auf das Gewicht des Kindes, sondern auf dessen Konstitution an“, erklärt Ullrich Grundschulleiterin Manon Hoch. „Bei uns können die Kinder auch alles in der Schule lassen“, er-

klärt die Lehrerin und fragt die Klasse, was sie denn heute durch den Vortrag gelernt haben zum Thema Tornister. „Nicht zu schwer soll er sein“, ruft ein Junge, „ich pack jetzt meine überflüssigen Sachen raus.“ „Und der Tornister soll nicht zu tief sitzen, sondern weiter oben“, weiß nun ein Mädchen. Ihre Sitznachbarin ergänzt: „Und nicht nur auf einer Schulter tragen.“

Muskulatur sollte auch schon bei Kindern aufgebaut werden

Viel Bewegung ist enorm wichtig

Aber nicht nur zum Thema Tornister konnten die Kinder eine Menge lernen, wie sie selbst finden. Denn, so erklärt Dr. Carl Heinz Ullrich: „Ihr braucht auch eine gute Muskulatur, um den Rücken zu entlasten.“ Mit einigen kleinen und für die Kinder lustigen Übungen zeigt er ihnen, wie leicht es ist, immer mal wieder im Laufe des Tages da-

ran zu denken, nicht so viel zu sitzen, sondern sich immer wieder zu bewegen. „Denn was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, weiß der Orthopäde. „Deswegen ist es mir wichtig, dass Kinder schon lernen, auf ihren Rücken zu achten, denn Rückenleiden ist mittlerweile eine Volkskrankheit, deswegen ist es wichtig.“ KS



Dr. Carl Heinz Ullrich schaut nach eventuellem Hohlkreuz. FOTO: H.W. RIECK

Balance halten

Die Koordination können Kinder ganz einfach üben und ist wichtig für die Körperhaltung

„Andere Völker“, so erklärt Dr. Carl Heinz Ullrich den Kindern, „tragen schwere Sachen nicht vor sich, sondern auf dem Kopf.“ Und schon müssen die Kinder ihr Federmäppchen auf dem Kopf versuchen zu balancieren. Im Sitzen einfach, im Stehen schon schwer, aber im Einbeinstand fast unmöglich.

Gerade das Gleichgewicht aber sollten die Kinder auch schon üben, findet der Orthopäde: „Den Einbeinstand könnt ihr zum Beispiel beim Zähneputzen üben.“ Die Koordination können sie auch durch Sitzsäcke üben, mit allem, worauf es keinen festen sicheren Stand gibt. „Ich habe ein Brett mit einem Ball, auf dem muss ich das Gleichgewicht halten“, berichtet ein Schüler.

Generell haben die Kinder nun gelernt: Man soll sich viel bewegen



Einbeinstandübung. FOTO: H.W. RIECK

und weniger sitzen, man soll sich dehnen, strecken und Sport machen, aber sich auch ruhig mal ausruhen. „Das braucht der Rücken auch“, sagt Dr. Ullrich. Und wenn er dann doch mal verspannt? „Dann muss mich meine Mama massieren“, weiß ein Kind. KS

KOMPAKT

Dies & Das aus der Stadt

TOP 3 ONLINE

- 1 Städtepartnerschaft.** Internationale Begegnung beim Sport und bei Festen.
- 2 Bewerbungscoaching.** Erster Auftritt vor dem Arbeitgeber für Realschüler.
- 3 Unfall.** Rettungswagen stieß mit Polizeiwagen bei Einsatz zusammen.

Diese und weitere Artikel der Heiligenhauser Lokalausgabe lesen Sie auf waz.de/heiligenhaus

IHR TIPP – UNSER THEMA

Haben Sie sich gewundert, geärgert oder gefreut über Ereignisse in unserer Stadt? Haben Sie etwas beobachtet, was eine Zeitungsgeschichte wert sein könnte? Haben Sie selbst etwas Interessantes erlebt? **Dann werden Sie als Leser zum Tipgeber:** Melden Sie sich einfach in Ihrer Heiligenhauser Lokalredaktion der WAZ: telefonisch unter ☎ 02056/98 53 12 (zwischen 11 und 17 Uhr), per E-Mail an redaktion.heiligenhaus@waz.de, aber natürlich auch persönlich in der Jahnstraße 1. Wir freuen uns auf Ihre Geschichten!

TIPPS & TERMINE

KIRCHEN

- **Kath. Pfarrgemeinde**, Schul-GD, 8 Uhr, Hl. Messe, 9 Uhr, St. Suitbertus
- **Neuapostolische Kirche**, GD, 19.30 Uhr, Wülfrather Straße 9.

MUSEEN

- **Museum Abtsküche**, Heimatkundliche Sammlung des Geschichtsvereins, 15-17 Uhr, Abtskücher Straße 37, ☎ 02056 68687.
- **Umweltbildungszentrum**, Vogelkundliche Sammlung, 13-17 Uhr, Abtskücher Straße 24.

STÄDTISCHE ANGEBOTE

- **Heljens Bad**, Damensauna, 10-22 Uhr, Hallenbad, 7-8 und 13-21 Uhr, Selbecker Straße 12, ☎ 02056 922 171.
- **Stadtbücherei**, 10-14 Uhr, Hauptstraße 162.
- **VHS, Café „Verweile doch“**, 8.30-12.30 Uhr, Südring 159.
- **Dreck-Weg-Mobil**, ☎ 02056 58 28 712.
- **Bürgerbüro**, 8-13 Uhr, Rathaus-Innenhof, Hauptstraße 159.
- **Jobcenter ME-aktiv Heiligenhaus**, 8.30-12.30 Uhr, Hauptstraße 157, ☎ 02104 14163-0.

NOTDIENSTE

NOTRUF

- **Feuerwehr/Rettungsdienst** ☎ 112.
- **Polizei** ☎ 110.
- **Zentrale Behörden-Rufnr.** ☎ 115.

APOTHEKEN

- **Adler-Apotheke**, Friedrichstr. 185, ☎ 02051 95080.

ÄRZTE

- **Ärztliche Bereitschaft** ☎ 116117.
- **Zahnärztlicher Notdienst** ☎ 01805 986700.

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de.