

🗨️ ★ 0 📖 später lesen

8. November 2017 | 00.00 Uhr

Heiligenhaus

Orthopäde schaut auf Körper und Seele

Heiligenhaus. Carl Heinz Ullrich aus Heiligenhaus hat jetzt sein Buch "Training ohne Reue" aktualisiert.

Von Henry Kreilmann

Schon als Kind sei er überall nur mit seinem kleinen Medizinkofferchen hingegangen, erinnert sich Carl Heinz Ullrich. "Meine Brüder sind Juristen, aber dass es bei mir die Medizin wird, war immer klar."

Der gebürtige Fuldaer ist Facharzt für Orthopädie geworden, hat in Bonn, Louvain, Frankfurt und Düsseldorf studiert, und heute reisen Patienten für eine Behandlung bei dem Wahl-Heiligenhauser sogar aus dem Ausland an. Auch Weltmeister und Olympioniken hat er begleitet und behandelt, dabei ist er herum gekommen und hat viele Menschen getroffen. "Eindeutig die richtige Berufswahl", sagt der 67-Jährige rückblickend, "in der Orthopädie hat man wie in kaum einem anderen Bereich solche Erfolgserlebnisse."

Dabei war er nach dem Studium zuerst in der Unfallchirurgie. Es sei die harte Schule gewesen, in der er vor allem eines gelernt hat: das Kämpfen. "In der Notfallmedizin habe ich Situationen erlebt, die ich mein Leben lang nicht vergessen werde." Situationen, die ihn geprägt haben, "als Arzt braucht man Hirn und Hände". Er ist Begründer der Mettmanner Rückenschule und zusammen mit Professor Jürgen Krämer und Professor Christian Nentwig der Rückenschulbewegung im deutschsprachigen Raum unter dem Stichwort der Verhaltensmedizin. In Heiligenhaus hat er das Gesundheitszentrum Villa Nonnenbusch aufgebaut, ab nächstem Jahr wird er ausschließlich in der Dependence

der Gemeinschaftspraxis in Mettmann praktizieren.

Vieles von dem, was er in den Jahrzehnten seines Medizinerlebens gelernt und entwickelt hat, hat er bereits in den 90er Jahren in dem Buch "Training ohne Reue - Trainiere (dich) gesund" geschrieben, nach eigener Aussage eines der meistausgezeichneten Trainingsbücher, das nun in der sechsten Auflage erschienen ist und aktualisiert wurde. Sein Ansatz beruhe dabei auf Ganzheitlichkeit, dazu gehöre auch die Verbindung zwischen Körper und Psyche, die sei untrennbar. "Patienten die zum ersten Mal in meiner Praxis sind, wundern sich immer, dass ich sie mir erst einmal komplett anschau. Dabei kann ich in dem Moment oft schon Probleme ausmachen."

Seine Arbeit mit den Patienten baut er dabei auf drei Prinzipien auf: Sein erster Punkt, "das Vermeiden ungünstigen Verhaltens", soll dabei falsche Bewegungsabläufe und Haltungen identifizieren. Im zweiten Punkt "Einsicht durch Information" gilt es, genau zu erklären, wie und wo genau sich die Problematiken auf den Körper auswirken. Und der dritte Punkt ist "Das Erlernen günstiger Bewegungsabläufe, also Training". Sein Buch kann man dabei als Ergänzung zur Behandlung sehen, aber es ist auch für sich ein Begleiter für das Training. Denn es beinhaltet viel Wissen, dazu aber auch zahlreiche bebilderte Übungen, die Trainingsroutinen beschreiben.

"Man darf aber nicht über den Schmerz hinausgehen", mahnt der Mediziner an." Als Zusatz gibt es in dem Buch Übungsprogramme für bestimmte Problematiken, wie etwa ein Rücken-, Knie- und Schulterprogramm, aber auch das "Programm Tennisarm", in dem er den Patienten die richtigen Übungen ankreuzt oder - wenn gesundheitlich eingeschränkt - durchkreuzt. Sportphysiotherapeut und Kollege im medizinischen Zentrum, Alexander Fräcke, betont den Anspruch des Buches: "Die Entwicklung der Sportmedizin ist rasant fortgeschritten, erfreulicherweise haben sich die Grundlagen dieses hervorragenden Trainingsbuches bestätigt. Durch Sport ist Altern beeinflussbar."

Quelle: RP