



Noch bis Ende des Jahres wird der Orthopäde Dr. Carl-Heinz Ullrich in der Villa Nonnenbusch tätig sein, danach nur noch in seiner Praxis in Mettmann. FOTOS: BANGERT

Prävention ist die beste Medizin

Der Orthopäde Dr. Carl-Heinz Ullrich ist für seine Rückenschule deutschlandweit bekannt. Nun hat er die sechste Auflage seines Trainingsbuchs herausgebracht

Von Katrin Schmidt

Rückenschmerzen hier, ein Hexenschuss dort, der Nacken verspannt, Knie und Schultern schmerzen – tagtäglich sind die orthopädischen Praxen gut gefüllt, die Physiotherapeuten haben ordentlich zu tun. Der Heiligenhauser Orthopäde Dr. Carl-Heinz Ullrich findet jedoch: Prävention ist die beste Medizin. In einem Trainingsbuch erklärt er, auf was man bei einzelnen Sportarten achten sollte und dass zu einem gesunden Körper mehr als nur Sport gehört. Nun hat er die sechste Auflage herausgebracht.

Altbewährtes ist dabei geblieben, und es freut Ullrich, dass sich auch viele seiner Tipps über all die Jahre als richtig erwiesen haben. „Hinzugenommen habe ich neue Sportarten, neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft ergänzt. Denn das Leben der Menschen hat sich schon verändert, man

ist sehr faul geworden und das wirkt sich negativ auf den gesamten Organismus aus.“ Dabei sei es eben ganz einfach, tagtäglich etwas zu tun. „Wichtig ist mir aber auch die Aufklärung, dass man weiß, was für einen richtig ist, was nicht und wie man trainieren kann.“

Gesünder und länger leben

Der Sportmediziner ist nämlich von einem überzeugt: „Es ist so einfach, präventiv etwas für sich und seinen Körper zu tun. Wer auf seine Ernährung und somit auf sein Gewicht achtet und sich regelmäßig bewegt, der hat nicht nur qualitativ ein besseres, sondern vor allem auch ein längeres Leben.“ Wie das geht, das erklärte Ullrich nicht nur jahrelang gemeinsam mit Krankengymnast und WAZ-Fitnessexperte

Alexander Fräcke in der Rückenschule im Gesundheitszentrum der Vil-

la Nonnenbusch am Südring, sondern er hielt nicht nur in Deutschland zahlreiche Fachvorträge.

Dadurch wurde der Heiligenhauser auch deutschlandweit bekannt – viele prominente Namen sind auf seiner Patientenliste und einige Spitzensportler kommen in seinem Trainingshandbuch vor, unter anderem Muhammad Ali. „Jeder macht Sport, aber unterschiedlich stark. Darauf gehe ich gezielt ein“, so der Mediziner.

Das Trainingshandbuch wird nicht nur an Patienten verkauft, sondern ist vor allem bei Spitzensportlern, Sport- und Medizinstudenten ein beliebtes Nachschlagewerk. „Es ist das meist verkaufte Trainingshandbuch in Deutschland, ich erkläre in Wort und Bild. Mir war es wichtig, dass jeder ganz einfach verstehen kann, wie man Übungen richtig durchführt.“

Denn beim Sport könne man auch viel falsch machen. „Man denkt, man tut seinem Körper etwas Gutes, dabei gibt es ganz viele Fehler, mit denen man seinem Körper sogar schaden kann“, warnt Ullrich. So habe er mit dem damaligen Mannschaftsarzt der Fußball-Nationalmannschaft eine rücken-schädliche Übung aus dem Aufwärmprogramm verbannt.

Ullrich selber ärgert sich oft über Behandlungsfehler anderer Ärzte. „Es kommt heute immer noch viel zu oft vor, wenn man mit Sportver-

letzungen in die Ambulanz geht, dass die Stelle eingesalbt und verbunden wird. Das bringt überhaupt nichts und kann zunächst sogar für eine Verschlimmerung sorgen“, so Ullrich. Viel besser bei akuten Sachen helfe immer das Kühlpad.

„Wer seinen Körper kennt, kann Verletzungen besser vorbeugen.“

Dr. Carl-Heinz Ullrich, Orthopäde

Das Buch sei mehrere in einem: „Ich erkläre nicht nur, sondern gebe auch direkt eine Anleitung. Und man kann sich einen persönlichen Übungsplan zusammenstellen“, so der Sportmediziner. Liegen und laufen ja, sitzen und stehen nein ist einer seiner Tipps. Beantwortet werden Fragen wie: Woher kommt Schmerz, wie entsteht Verschleiß? Warum muss man sich bewegen, wie motiviere ich mich, wie wärme ich mich auf und ab. Und vor allem welche Übungen können in den Alltag integriert werden. Ullrich: „Wer seinen Körper kennt, kann Verletzungen besser vorbeugen und hat mehr Lebensqualität.“

i Das Buch *Training ohne Reue* kostet 24,98 Euro, Infos: carl.heinz@ullrich-heiligenhaus.de



„Training ohne Reue“ heißt das Buch von Carl-Heinz Ullrich, in dem er viele Tipps gibt.