



Ein Laufrad wie dieses ist eine Möglichkeit, seine Wirbelsäule zu trainieren. Foto: dpa

Große Beteiligung am Aktionstag

Rückenleiden: Hilfe zur Selbsthilfe

jw Soltau. Der 7. Tag der Rückengesundheit am heutigen Sonnabend steht unter dem Motto „Den Rücken neu entdecken“. An dem bundesweiten Aktionstag beteiligen sich zahlreiche Apotheken, Gesundheitsämter, Verbände, Ärzte/ Kliniken, Therapeuten, Rückenschulen, Betriebe und andere Anbieter im Gesundheitssystem.

Darunter ist auch die Medicus-Apotheke an der Walsroder Straße in Soltau (eventuell werden noch weitere heidekreis-Teilnehmer aktualisiert bei www.forum-schmerz.de unter

Rückentag/Veranstaltungen/ Postleitzahlsuche 29). „Unser Ziel ist es, die Hilfe zur Selbsthilfe zu stärken und über Möglichkeiten der Therapie zu informieren“, sagte Dr. Dietmar Krause vom Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz (DGK), das den Rückentag organisiert.

Hilfe bei Rückenleiden bieten viele Sportvereine, Osteoporosegruppen, Hausärzte, Orthopäden, Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet bei www.forum-schmerz.de.

Kooperation erörtert

Ameropa als Partner für ein Soltauer FOC?

bz Soltau. Die Bahntochter Ameropa wird möglicherweise Tourismuspartner für ein Factory Outlet Center (FOC) in Soltau.

FOC-Investorin Sylvie Mutschler traf sich jetzt zu einem Sondierungsgespräch mit den Ameropa-Geschäftsführern Jürgen Gudd und Martin Katz, um die Möglichkeiten einer künftigen Zusammenarbeit zu erörtern. Die Chancen einer Kooperation wurden in einem Thesenpapier festgehalten.

Beide Partner streben laut Sylvie Mutschler nach FOC-

Realisierung des Projekts eine enge Zusammenarbeit an. „Denkbar ist die Ausarbeitung von Reiseangeboten in die Heide region inklusive des FOC durch Ameropa-Reisen in Form von Packages“, sagte Mutschler. Angedacht seien unter anderem Reiseangebote, die historische Städte wie Celle und Lüneburg, Tourismus- und Freizeitparks sowie das Factory Outlet Center in Soltau beinhalten.

Gemeinsam wollen beide die regionale touristische Gesamtvermarktung mit weiteren Partnern unterstützen.

Jugendliche leiden häufig unter Rückenschmerzen

Bundesweiter Aktionstag der Rückengesundheit: Mehr Sport und weniger Fernsehen

jw Soltau. Die Zahl von Jugendlichen mit Rückenproblemen wächst ständig. Nach Angaben des Forums Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz haben bereits 41 Prozent von ihnen regelmäßig Rückenschmerzen.

Zum 7. Mal hat das Forum den heutigen Sonnabend zum bundesweiten Tag der Rückengesundheit ausgerufen. Ziel des Aktionstages ist es, verschiedene Heilungsmöglichkeiten bei Rückenleiden vorzustellen und vielfältige Hilfestellungen zu geben.

Auch der Soltauer Orthopäde Cord Dodenhof hat festgestellt, dass die Zahl junger Leute mit Rückenleiden immer weiter steigt. So habe er einmal ein Mädchen behandelt, das bereits mit elf Jahren einen Bandschei-

benvorfall hatte.

Einer der Gründe für die Zunahme solcher Fälle könne sein, dass sich Jugendliche heutzutage weniger bewegen als früher, weil sie unter anderem zu häufig zu Hause vor dem Fernseher oder Computer-Bildschirm sitzen.

Als Hauptursachen für Rückenleiden nannte Orthopäde Dodenhof Überlastungen, genetische Prägung und Bindegewebsschwäche. Zur Vorbeugung empfiehlt der Mediziner vor allem Sport. „Wer Sport betreibt, hat einen trainierten Körper. Muskulatur schützt die Gelenke.“

Bewegung ist wichtig

Deshalb sei Bewegung ungeheuer wichtig. Allerdings sei

festzustellen, dass Kinder und Jugendliche, zum Beispiel in der Schule, heute nicht mehr soviel Sport betreiben wie in den vergangenen Jahren. „Die Spätfolgen dieser Entwicklung sind gar nicht abzusehen“, so der Orthopäde.

Bei auftretenden Rückenschmerzen empfiehlt Dodenhof, zunächst den Hausarzt aufzusuchen. Meist verlaufe die Erstbehandlung dort schon erfolgreich. Aber auch schlimmere Fälle wie etwa Bandscheibenvorfälle seien heutzutage gut zu behandeln. Gymnastik, physikalische Therapie, aber auch traditionelle chinesische Medizin seien unter Umständen hilfreich.

Man könne auch Medikamente gezielt an die Problemzone bringen (Wurzelterapie),

eine großflächige Cortisonbehandlung anwenden oder bei größeren Problemen eine Art Rückenmarknarkose versuchen. „Wenn nichts davon hilft oder motorische Ausfälle hinzukommen, bleibt noch die Möglichkeit der Operation“, wobei Dodenhof minimalinvasive – also kleine – Eingriffe vorzieht.

Chronische Schmerzen

Rückenleiden können dem Orthopäden zufolge auch chronisch werden oder sogar zu einer Schmerzkrankheit führen. „Auch bei chronischen Patienten ist Hilfe möglich – sogar bis hin zur Schmerzfremtheit“, so Dodenhof. Aber das sei ein außerordentlich langwieriger Prozess.

Reiterhof steckt in der Schuldenfalle

Petra Winandy sucht nach einem Ausweg – RTL greift Fall auf – Sonnabend sind alle eingeladen

bz Wietendorf. 40 Stunden Arbeit die Woche sind genug? Danach am liebsten auf die Couch und dort das Wochenende verbringen? Für Petra Winandy unmöglich. Die gelernte Erzieherin hat neben ihrem Vollzeitjob in einem Kinderheim in der Nähe von Soltau noch mehr zu erledigen, denn nebenbei arbeitet die Junge Frau als Teilzeitkraft in einem Restaurant.

Doch selbst damit ist es für sie nicht getan, zu Hause warten die zehn Pferde ihres Reitbetriebes samt Ferien- und Reitgästen. Petra Winandy führt einen Reiterhof in Reiningen, keine 6 km von Wietendorf entfernt. Sie lebt dort seit ihrem siebten Lebensjahr und steckt ihr ganzes Herzblut in die idyllische Anlage. Für sie wäre es der reinste Albtraum, den Hof zu verlieren. Ein Albtraum, der schon bald wahr werden könnte, denn das gemütliche Gehöft ist hoch verschuldet.

Petras Familie kaufte den Hof 1980 und machte daraus einen Reitbetrieb mit eigener Gaststätte. Petra musste bereits in jungen Jahren im Betrieb arbeiten, Essen servieren und Getränke ausschenken. Das alles machte ihr nichts aus, der Hof machte sie glücklich, ebenso die langen Ausritte mit dem eigenen Pferd in der malerischen Gegend.

1984 veränderte sich Petras Leben über Nacht drastisch: Ihre Mutter starb an einem Schlaganfall. Petra war damals elf Jahre alt, sie war in dieser

Nacht nicht zu Hause, sondern bei einer Tante. „Ich kam nach Hause, und meine Mutter war nicht mehr da“, erinnert sie sich. Für Petra war es danach nicht immer leicht ohne ihre Mutter, „ich hätte noch so viele Fragen an sie“, gesteht sie mit Tränen in den Augen. Ihre Mutter war immer ihr großes Vorbild, die Seele des Hofes.

Chaos auf dem Hof

Seit ihrem Tod war auf dem Hof vieles anders, ihr Vater kam mit dem plötzlichen Verlust nicht zurecht, nach und nach blieben die Gäste aus, der Hof versank im Chaos. Mit dem Geld aufgenommenen Kredite wurde nicht der marode Hof saniert, sondern es wurden neue Anschaffungen gemacht. Der Reiterhof verkam nach und nach.

Im Sommer 2006 dann der nächste Schicksalsschlag: Petras Vater erlitt ebenfalls einen Schlaganfall. Die Angst ist groß, die Erinnerungen an den Tod der Mutter sind für sie unvermeidlich, doch ihr Vater überlebt. Halbsiebtig gelähmt liegt er nun in einem nahe gelegenen Altersheim und freut sich über jeden Besuch seiner Tochter, die es zeitlich einfach nicht so oft schafft, wie sie es gern möchte.

Um den Hof zu erhalten, auf dem sie fast ihr ganzes Leben verbracht hat, übernahm sie das Gehöft samt Schulden im Dezember 2006, doch das „Erbe“

ihrer Vaters macht ihr schwer zu schaffen, die Gesamtschulden belaufen sich auf etwa 200.000 Euro. Eine Summe die sich nicht so einfach tilgen lässt, denn obwohl Petra beinahe 24 Stunden 7 Tage die Woche daran arbeitet, fällt jeden Monat ein neues Minus an. Die Kosten sind einfach zu hoch.

Der Hof müsste dringend saniert werden: Auf den Heuböden über den Pferdestellen besteht akute Einsturzgefahr, überall regnet es rein, und bei jedem Sturm bangt Petra um ihr zuhause. Den Weg aus den Schulden durch einen Verkauf des Hofes zu finden, ist unmöglich. Der Wert der heruntergekommenen Gebäude ist einfach zu gering, Weiden und Koppeln sind nur zugepachtet.

Petras Freunde stehen hinter ihr, unterstützen sie, wo es nur

geht. Um auf den Reitbetrieb und das Ferienhaus aufmerksam zu machen, veranstalten sie nun zusammen mit Petra am Sonnabend, den 22. März in Reiningen 6 bei Wietendorf von 11 Uhr an ein Hoffest.

„Raus aus den Schulden“

Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Alles ist gegen einen Selbstkostenpreis zu bekommen. Auch ein Unterhaltungsprogramm mit den tierischen Hofbewohnern und musikalischer Unterstützung findet statt. Ein Fernsehteam von RTL wird vor Ort sein und im Rahmen der Sendung „Raus aus den Schulden“ berichten. Für Petra Winandy geht es an diesem Tag um sehr viel: Sie will jedem Interessierten zeigen, dass der Reiterhof erhaltenswert ist.



Petra und Marika mit ihrem Pferd.



WWW.BREITLING.COM



CHRONOMAT

Mein Juwelier...

KROSS

Moorstr. 67 · 29664 Walsrode
Tel. 0 51 61/59 57



INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™