

Rückentraining mit Miss Sachsen

Josephin Frenzel hat Auszubildenden beim gestrigen Tag der Berufsgesundheit ordentlich eingeheizt. Und das aus gutem Grund.

VON WIELAND JOSCH

FREIBERG – Übungsraum Aula: Acht junge Leute, allesamt Auszubildende, haben sich versammelt. Unter großen, glänzenden Kronleuchtern beginnt Josephin Frenzel mit leichten Dehnübungen. Nach wenigen Augenblicken hört man ein leises Stöhnen. „Tut es etwa schon weh?“, fragt die Trainerin und lächelt. „Wir haben doch noch gar nicht richtig angefangen.“

Josephin Frenzel ist prominenter Gast beim gestrigen Tag der Berufsgesundheit am Beruflichen Schulzentrum an der Turnerstraße in Freiberg. Sie studiert derzeit in Chemnitz Sport und arbeitet daneben in einem Fitness-Studio. Eine gewisse Bekanntheit erlangte sie jedoch als Miss Sachsen 2015. Dass sie mit ihren Übungen grundsätzlich wohl nichts ändern wird, weiß die 22-Jährige. „Dennoch möchte ich schon etwas bewirken“, sagt sie. „Mir ist wichtig, dass die Leute etwas aufschnappen, das sie dann zu Hause immer wiederholen.“ Damit könne schon viel für einen gesunden Rücken getan werden.

Nun geht es richtig los. Sitzend,



Josephin Frenzel, Miss Sachsen 2015 und Sport-Studentin (links), animierte gestern Auszubildende am BSZ Turnerstraße zum Rückentraining, hier die Köche des ersten Lehrjahres.

FOTO: ECKARDT MILDNER

liegend, hockend wird dem Körper Ungewohntes abverlangt. Langsam steigert sich der Schwierigkeitsgrad. Allmählich wird den Teilnehmern klar, dass es sich nicht um Spaß, sondern um ein ausgemachtes Martyrium handelt. Doch noch reicht die

Kraft, um zu kichern. Bei Übungen in Rückenlage rutscht dem einzigen Jungen in der Gruppe Stück für Stück das Smartphone, welches unter gar keinen Umständen vom Mann weichen darf, aus der Tasche. „Nun noch etwas Stretching zum

Schluss“, sagt die ehemalige Miss Sachsen und sieht dabei gut und wenig angestrengt aus. Das magische Wort „Schluss“ sorgt für glückliche Mienen. Die Erleichterung trocknet allerdings mit atemberaubender Geschwindigkeit wieder ein, als klar

wird, dass nicht die ganze Einheit, sondern nur ein Teil davon gemeint war. Doch schließlich dürfen alle, mit einem leichten Schweißfilm auf der Stirn, aufatmen.

Rückenschmerzen ist die zweithäufigste Einzeldiagnose bei Krankenständen in Deutschland. Dass gerade im jungen Alter dem nicht viel Bedeutung beigemessen wird, rächt sich später in den meisten Fällen. Dem soll mit Veranstaltungen wie dem Berufsgesundheitstag entgegen gewirkt werden. Die Liste der Berufskrankheiten ist lang. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin führt allein 77 in der Anlage zur Berufskrankheiten-Verordnung auf. Die meisten Fälle sind vermeidbar, etwa durch besseren Arbeitsschutz oder eine gesunde Lebensweise.

Mit diesen Aspekten der Vorbeugung beschäftigt sich der Tag der Berufsgesundheit, der einmal im Jahr stattfindet. Gestern nahmen wieder Auszubildende des ersten Lehrjahres und Schüler des Berufsgrundbildungsjahres an entsprechenden Kursen teil, etwa zum Thema Arbeits- und Brandschutz, gesunde Ernährung oder gesunde Haut.

Seit vier Jahren gibt es in Zusammenarbeit mit der AOK-Krankenkasse auch eine Rubrik Sport. 14 Berufskrankheiten durch mechanische Einwirkungen gibt es offiziell, mehrere davon haben mit dem Rücken zu tun. Bandscheibenvorfälle sind beileibe keine Seltenheit, oft hervorgerufen durch falsche Bewegung, falsches Sitzen, erklärte AOK-Mitarbeiterin Susann Langer.