

Erfahrungsbericht „Rückenschmerzen“ Seit mehreren Jahren plagen mich (weiblich, Jahrgang 56) gelegentlich Rückenschmerzen. Das hat mich nicht weiter beunruhigt, da es ja den meisten Leuten so geht. Für mich lag das im Bereich des „Normalen“. Und ich habe die Schmerzen auf meinen Haltungsschaden (Rundrücken) geschoben, den ich seit meiner Jugend mit mir herumschleppe. Hinzu kommt, dass ich berufsbedingt viele Stunden am PC sitze. Dies habe ich immer versucht, durch sportliche Betätigung auszugleichen. Im vergangenen Jahr (2014) wurden die Schmerzen dann stärker - und wollten gar nicht mehr verschwinden. Das nennt man wohl „chronisch“. Nach zwei Hexenschüssen habe ich dann meine Hausärztin aufgesucht, weil ich befürchtete, dass etwas Schlimmeres dahinter steckt. Sie hat mir Spritzen zur Linderung gegeben. Aber die Beschwerden im Lendenbereich ließen nicht nach. Auch das medizinische Krafttraining, das ich 2013 begonnen hatte, brachte keinen fühlbaren Erfolg. Ich beschloss also, einen Orthopäden aufzusuchen. Als ich meine Überweisung abholen wollte, gab mir die Vertretung meiner Hausärztin einen guten Hinweis: „Sie können natürlich die üblichen bildgebenden Verfahren (Röntgen usw.) durchlaufen“, sagte sie. „Und der Facharzt findet bestimmt auch was bei Ihnen. Aber ob das die Ursache Ihrer Schmerzen ist, weiß keiner. Wahrscheinlich wird das nichts bringen – versuchen Sie es lieber mit Bewegung!“ Und sie hat mir Krankengymnastik verschrieben.

Die Physiotherapeutin, bei der ich in Behandlung war, hat mir dann von einer Studie an der Uni erzählt, nach der Leute mit nachweisbaren Bandscheibenvorfällen oft gar keine Rückenschmerzen haben. Das war für mich die Bestätigung, dass eine OP für mich nicht die Lösung sein kann. Im Prinzip wusste ich das schon längst. Mein Bruder hat mehrere Rücken-OPs hinter sich. Ohne Erfolg. Im Licher Wochenblatt habe ich dann eine Anzeige von Frau Altintas entdeckt. Also habe ich nicht lange gefackelt – und mir sofort einen Termin bei Frau Altintas geben lassen. Diesen Schritt habe ich nie bereut. Ja – die Behandlung ist schmerzhaft, das stimmt wirklich! Aber hinterher hatte ich ein Gefühl im Rücken, das ich schon seit ewigen Zeiten nicht mehr kannte. Vollkommene Freiheit – ich kam mir leicht wie eine Feder vor! Und viel jünger.

Man muss natürlich dranbleiben, weiterhin die Übungen machen, die man von Frau Altintas gezeigt bekommt. Und man darf keine Angst davor haben, selbst Hand anzulegen mit dem „Löffel“. Inzwischen weiß ich, dass dabei gar nichts passieren kann. Am Anfang habe ich wohl mal am Halswirbel den Sehnerv erwischt – und bekam ein seltsames Flackern im linken Auge, das mich ziemlich beunruhigte. Aber Frau Altintas konnte mich aufklären und das Flackern war auch schnell wieder weg. Inzwischen habe ich den „Löffel“ immer dabei. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man Verspannungen und Blockaden eigenhändig lösen kann.

Fazit der Rückenbehandlung: Mein Rücken ist viel gerader geworden (das ist auch allen meinen Freunden und Bekannten aufgefallen). Und ich bin auch innerlich gerader geworden, habe längst fällige Entscheidungen getroffen kurz nach der Behandlung.

Aber Frau Altintas ist nicht nur bei Rückenbeschwerden eine hilfreiche Unterstützung. Auch bei ganz normalen Alltagswehwehchen wie Erschöpfung, Infekten, Anflügen von Lippenherpes und so weiter hat sie das passende Globuli parat und nicht zuletzt ihre hoch professionelle Akupunkturbehandlung. Frau Altintas geht sehr sensibel auf ihre Patienten ein, nimmt sich viel Zeit und weiß auch bei psychischen Problemen immer einen klugen Rat. In ihrer Praxis fühlt man sich wohl und gut aufgehoben.

Auch die organisatorische Seite stimmt. Man bekommt zeitnah einen Termin, und es gibt vor der Behandlung keine langen Wartezeiten. Wenn Not am Mann ist, bekommt man auch außerplanmäßig mal einen Termin. Oder einen Rat per Telefon oder Mail. Wenn ich hier Sternchen vergeben könnte, wären es 5 (von 5 möglichen).

Auch mein Sohn und dessen Freundin waren schon bei Frau Altintas in Behandlung und haben die gleichen positiven Erfahrungen gemacht.

Danke, Frau Altintas! Bleiben Sie so, wie Sie sind!