

Der Weg zurück vom Bandscheibenvorfall in einen schmerzfreien Berufs- und Sportalltag

Mein Name ist Stefan Haas, 47 Jahre.

Der Kontakt zu Emine Altintas entstand im Mai 2015, unmittelbar nach einem MRT meiner Halswirbelsäule mit der Diagnose Bandscheibenvorfall C5/C6. Mehrere Monate Schmerzen im Rücken und der Schulter, Taubheitsgefühle im linken Arm und in den Fingern fanden ihre Ursache in den Bildern, die mir der Radiologe ausgehändigt hat. Verabschiedet hat er mich mit den besten Wünschen „... es irgendwie ohne einen operativen Eingriff zu schaffen ...“, da dieser an der HWS mit erheblichen Risiken behaftet ist. Dieses Gespräch war die Ankunft in der Realität.

Das Erstgespräch mit Emine Altintas was eine Bestandsaufnahme und die Erkenntnis, dass es nicht die mehr als 30 Jahre Leistungssport, oder der Berufsalltag, der weit mehr als die üblichen 40 Wochenstunden in Anspruch nahm, sondern die Kombination aus allem was am Ende dann dafür gesorgt hat, dass der sprichwörtliche Tropfen das Fass zum Überlaufen gebracht hat. Das Ergebnis war der Bandscheibenvorfall, der als Selbstschutz des Körpers zu verstehen war. Wenn mal nicht hören will muss man fühlen.

Für Emine Altintas war bereits beim ersten Gespräch gewiss, dass eine vollumfängliche Behandlung, das Ausbrechen aus den eingefahrenen Verhaltens- und Gewohnheitsmustern und ein konsequentes Mitarbeiten zurück zu einem schmerzfreien Alltag führen werden. Heute, 5 Monate später, kann ich sagen, dass sie in allen Punkten recht behalten hat.

Der Anamnese folgten regelmäßige Akkupunkturbehandlungen, eine Wirbelsäulenkorrektur nach Dorn. Neben den Besuchen in Hungen waren flankierende, tägliche Übungen für zu Hause der Schlüssel zum Erfolg. Das Dokumentieren von Erkenntnissen und Erfahrungswerten zwischen den einzelnen Sitzungen und Behandlungen haben geholfen die jeweiligen Behandlungsschritte dem aktuellen Stand der Entwicklungen anzupassen und somit sich Schritt für Schritt in einen schmerzfreien Alltag zurückzuarbeiten.

War im Mai ein Tag ohne Schmerzen noch ein ersehnter Wunsch, so bin ich 4 Monate später zu einem 1-wöchigen Mountainbike-Event aufgebrochen und konnte täglich 6-8 Stunden im Sattel verbringen, ohne dass mich ein einziges Ziehen und Zucken behindert hätte. Eine unglaubliche Geschichte, hätte ich sie nicht selbst erleben und erfahren dürfen.

Heute kann ich bestätigen, was Emine Altintas bereits im Anamnesegespräch mit mir prophezeit hat - die Langfristigkeit des Erfolgs wird nicht nur von der Behandlung abhängen, sondern vor allem auch davon dass es gelingt eine ausgeglichene Work-Life-Balance herzustellen und damit die wirklichen Ursachen zu bekämpfen. Ich kann ihnen bestätigen, dass Emine Altintas über die erforderlichen Behandlungsmethoden verfügt - jedoch die Verantwortung für die eigene Gesundheit hat jeder selbst. Allen Betroffenen wünsche ich gutes Gelingen und meinen herzlichen Dank an Emine Altintas.