



Immer mehr Menschen suchen heute aktiv nach neuen Behandlungsmethoden, um Ihre Gesundheit zu verbessern.

In diesem Monat berichtet Gerard van Dam (56 J.)

Nach der ersten Behandlung fühlte sich mein Rücken bereits viel lockerer an.

Ich habe bestimmt schon seit zwanzig Jahren Probleme mit meinem Rücken. Dieses insbesondere, wenn ich lange in einer bestimmten Haltung gesessen oder gestanden habe. Morgens war er häufig steif und schmerzte. Das Ergebnis der Röntgenaufnahmen, die im Krankenhaus gemacht wurden, war Arthrose. Einige Wirbel im Rücken waren schlichtweg verschlissen. Zuerst war ich einige Zeit bei einem Chiropraktiker und danach bei einem Osteopathen in Behandlung. Leider konnten mir beide nicht so recht helfen. Somit versuchte ich, mit meinen Beschwerden zu leben.

Vor ein paar Monaten war ich zum Blutspenden. An diesem Tag hatte ich unglaubliche Rückenschmerzen, so dass ich wortwörtlich zum Blutspendetermin humpelte. Die Dame, die mir das Blut entnahm, riet mir dazu, mit ihrem Mann Kontakt aufzunehmen. Dieses war der Sportarzt Frank Bertina. Er hat ein Gerät entwickelt, mit dem Patienten mit Rückenproblemen ihre Rückenmuskulatur stärken können. Da er selbst Hochleistungssportler mit seiner Methode behandelt, dachte ich, dieses Gerät musst du auch einmal ausprobieren.

Ich musste mich auf eine Art Stuhl setzen, der eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Fitnessgerät hat. Meine Knie wurden festgeschnallt, so dass ich nur noch meinen Oberkörper bewegen konnte. Zuerst musste ich meinen Oberkörper nach vorn auf meine Knie beugen. An einer gepolsterten Rolle in meinem Rücken waren Gewichte so angebracht, dass ich diese mit einer Rückwärtsbewegung als Widerstand drücken musste. Mit dem Kinn auf der Brust sollte ich mich soweit wie möglich nach hinten strecken. Mit dieser Übung, dem so genannten Origene-Konzept, wird die Muskulatur des Rückens aufgebaut, so dass diese die Wirbelsäule entlasten. Dr. Bertina riet mir, diese Behandlung zehn Wochen lang, jeweils eine Behandlung pro Woche, durchzuführen.

Am Anfang war ich sehr skeptisch. Zehn Behandlungen von weniger als 10 Minuten, und das auf so einer Art Stuhl, das soll helfen meine Rückenbeschwerden los zu werden? Mir erschien das unmöglich. Aber bereits nach der ersten Behandlung fühlte sich mein Rücken viel lockerer an. Dieses hielt anfänglich nur kurz an. Aber nach der vierten, fünften Behandlung spürte ich eine deutliche Besserung meiner Schmerzen. Mittlerweile habe ich zwölf Behandlungen hinter mir, und die Beschwerden sind fast völlig weg. Zurzeit ist die Behandlungsfrequenz vierzehntäglich, und demnächst wird der Abstand weiter vergrößert.

Im Alltag versuche ich, mich so viel wie möglich zu bewegen, denn wenn ich zu viel sitze, wird der Rücken wieder ein wenig steif. Ich habe angefangen zu laufen, und das ohne Schmerzen. Ich habe wieder Spaß am Leben und die Leute um mich herum merken dieses.

