



# Die Mission eines Chirurgen

Viele Menschen glauben, dass ein Chirurg grundsätzlich eine Operation empfehlen wird, wenn Sie ihn um medizinischen Rat bitten. Davon bin ich in meiner Praxis jedoch weit entfernt. Seit mehr als zwanzig Jahren bin ich orthopädischer Wirbelsäulenchirurg und habe zwischen 35.000 und 40.000 Patient\*innen mit Rücken- und Nackenbeschwerden behandelt. In diesen zwei Jahrzehnten habe ich 4.000 chirurgische Eingriffe durchgeführt. Das bedeutet, dass nur bei 10 Prozent eine Operation nötig war.

Seit Jahren studiere und behandle ich Wirbelsäulen und ich bin bis heute beeindruckt von ihrer brillanten Technik und Architektur. Die Wirbelsäule ist ein wahres Wunderwerk. Ich habe mein Leben der Erhaltung einer gesunden und voll funktionsfähigen Wirbelsäule gewidmet. Ich kann nicht beschreiben, wie erfüllend es ist, meinen Patient\*innen bei der Lösung ihrer Rückenprobleme zu helfen und zu sehen, wie sich ihr Leben verändert, wenn die Schmerzen verschwinden.

Das Leiden meiner Patient\*innen hat mich dazu motiviert, das Programm »Watch Your Back« (Anmerkung der Redaktion: »Watch Your Back« lautet der Titel des englischen Originals) zu entwickeln, das bei Tausenden Betroffenen dazu beigetragen hat, Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern und ein erneutes Auftreten zu verhindern. Das umfangreiche Programm umfasst neun Strategien, um die Gesundheit der Wirbelsäule zu fördern. Sie setzen an den physischen, mentalen und emotionalen Faktoren an, die zur Entstehung von Rückenbeschwerden beitragen. Das Programm »Watch Your Back« gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie brauchen, um Ihren Rücken zu stärken und Ihre Wirbelsäule beweglich zu machen. Der zusätzliche Blick auf die psychologischen und emotionalen Ursachen und Auswirkungen von Rückenschmerzen hat meinen Patient\*innen geholfen, das Selbstvertrauen und die Stärke aufzubauen, um ihre Rückenbeschwerden zu überwinden.

Rückenschmerzen hindern Betroffene daran, voll am Leben teilzunehmen. Sie sind in ihrer Bewegung eingeschränkt, schlafen nicht gut. Die Störungen, die durch akute oder chronische Schmerzen verursacht werden, erhöhen ihren Stresspegel, was ihr Leiden nur noch verschlimmert. Fast ausnahmslos sind

Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, dringend – und oft verzweifelt – auf der Suche nach Linderung, die nicht mit verschreibungspflichtigen Schmerzmitteln oder einer Operation einhergeht. Mein Programm will genau das liefern.

Wenn Sie sich wie die Mehrheit der Menschen verhalten, kümmern Sie sich mehr um Ihr Auto als um Ihre Wirbelsäule, die das Herzstück Ihres Wohlbefindens ist. Ich weiß, dass es Ihnen unsere Kultur nicht leicht macht, sich um Ihren Rücken zu kümmern. Vielleicht sitzen Sie bei der Arbeit den ganzen Tag am Schreibtisch, leiden unter dem Stress Ihres vollen Terminkalenders, ernähren sich von verarbeiteten Lebensmitteln, die überall erhältlich sind, oder schaffen es nicht, ausreichend zu schlafen. Wie Sie herausfinden werden, kann all dies zu Rückenschmerzen führen. Das Tempo des modernen Lebens kann Sie davon ablenken, auf Ihren Rücken zu achten. Ich möchte Ihnen eine Auswahl an Möglichkeiten und Hilfsmitteln an die Hand geben kann, die Ihnen helfen, die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule zu fördern, ohne Ihr tägliches Leben zu beeinträchtigen.

Die meisten Menschen werden sich der Bedeutung einer gesunden Wirbelsäule erst bewusst, wenn sie keine mehr haben. Sie sollten daher einige frühe Warnzeichen kennen:

- Steifheit in Rücken und Nacken
- Schlechte Körperhaltung
- Unfähigkeit, einen angenehm tiefen Atemzug ohne Unbehagen zu machen
- Sie haben ein ständiges Spannungsgefühl in den Muskeln oder Gelenken
- Ihr Nacken oder Rücken knackt, wenn Sie sich bewegen.
- Unfähigkeit, den Kopf oder die Hüfte leicht und gleichmäßig nach beiden Seiten zu drehen oder zu wenden
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, empfindliche oder schmerzende Stellen in Gelenken oder Muskeln
- Ihre Absätze nutzen sich ungleichmäßig ab.
- Ihr Fuß spreizt sich beim Gehen.
- Ein Bein erscheint kürzer als das andere.
- Schlechter Schlaf
- Sie fühlen sich müde und einfach nicht wohl.

Eine nicht gesunde Wirbelsäule gibt subtile Warnzeichen, bevor chronische Symptome auftreten. Jedes dieser Anzeichen kann auf Dysbalancen der Wirbelsäule hinweisen, die Ihre allgemeine Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität beeinträchtigen können. Wenn Ihre Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann dies hormonelle Dysbalancen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel und verstärkte Stressreaktionen auslösen. Wenn Sie eines der genannten Warnzeichen bemerken, ist es an der Zeit, etwas zu unternehmen. Ihre Wirbelsäule verlangt nach Aufmerksamkeit. Das Programm »Watch Your Back« wird Ihnen helfen, Ihre Wirbelsäule wieder in einen optimalen Zustand zu versetzen.

Das Programm »Watch Your Back« dient dem Schutz und der Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule. Von ihrer Kräftigung bis zur Ernährung, von Haltungsverbesserungen bis zur Kraft der positiven Lebenseinstellung – das Programm besteht aus neun Strategien, die Sie zur Schmerzlinderung und Heilung einsetzen können. Das Programm hat sich bei Tausenden meiner Patient\*innen bewährt, und ich bin davon überzeugt, dass es das auch bei Ihnen tun wird. Dieses Buch enthält alles, was Sie wissen müssen, um die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule zu verbessern und Rückenschmerzen ohne Medikamente oder Operationen zu reduzieren. Wenn das Programm bei Ihnen zu wirken beginnt und sich Ihre Wirbelsäulengesundheit verbessert, werden Sie es zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen wollen.

Ken Hansraj, M.D.