

Zu Beginn

Ischiasschmerzen können Sie selbst heilen! Das sage ich nicht leichtfertig, einfach so auf das Geratewohl.

Ich betreibe seit vielen Jahren in Kita-ku, einem Stadtteil von Tôkyô, die Sakai-Klinik und bin auf diese Weise mit insgesamt über einer Million Patienten in Kontakt gekommen. Darunter waren auch Zehntausende, die unter Ischiasschmerzen litten bzw. leiden. In 99% aller Fälle gelang es uns, ihre Beschwerden zu beseitigen oder zu verbessern.

Auch ich selbst habe die Beschwerden schon gehabt, oftmals mit starken Schmerzen und Empfindungsstörungen. Doch alle diese Symptome konnte ich durch Selbstbehandlung lindern.

Aufgrund dieser Erfahrung bin ich davon überzeugt, dass man Ischiasschmerzen selbst behandeln kann. Wie Sie wissen, sind die Symptome bei Ischiasbeschwerden lästig und schmerzhaft. Sie reichen von Schmerzen, Kribbeln, Schweregefühl und Taubheit bis hin zu Lähmungserscheinungen und erstrecken sich vom Gesäß über die Oberschenkel und Waden bis zu den Zehenspitzen. Doch obwohl die Symptome so vielfältig sind, wurden bisher noch nirgendwo das Stadium der Ischiasschmerzen und der Grad der Beschwerden systematisch zusammengefasst. Der Hauptgrund dafür dürfte sein, dass der Begriff »Ischias« streng genommen keine Bezeichnung für eine Krankheit ist.

Medizinisch gesehen sind Ischiasschmerzen nur eine Bezeichnung für ein Symptom. Es gibt Rückenkrankheiten wie z. B. ein Bandscheibenvorfall oder eine Spinalkanalstenose und diese Krankheiten haben als Symptom Ischiasschmerzen zur Folge.

Daher habe ich hier nach über zwei Jahren Forschung eine Liste (Seite 7) erstellt, aus der auf den ersten Blick der Verlauf und der Schweregrad der Beschwerden ersichtlich sind. Anhand dieser Auflistung können Sie Ihren derzeitigen Zustand sofort überprüfen. So stellen Sie vielleicht, wenn Sie an Ihre momentanen Beschwerden denken, beim Blick auf die Liste fest, dass sich Ihre Ischiasschmerzen verschlimmert haben. Auf diese Weise erkennen Sie, dass Sie Ihre Selbstbehandlung intensivieren müssen. Oder Sie können überprüfen, wie im Laufe der Selbstbehandlung Ihre Symptome immer besser werden. Ziehen Sie deshalb diese Auflistung immer wieder zu Rate.

Wenn man keine geeigneten Gegenmaßnahmen trifft, nehmen die Ischiasbeschwerden immer weiter zu. Doch mit einer gründlichen, konsequenten Selbstbehandlung können Sie die hartnäckigen Symptome bei der Wurzel packen. Deshalb habe ich in dem vorliegenden Buch alles, was Sie über Ischiasschmerzen wissen müssen, und auch konkrete Behandlungsmethoden möglichst leicht verständlich dargestellt.

Die Selbstbehandlungsmethoden wie Dehnungen, Übungen und Massagen habe ich unter den Gesichtspunkten leichter Durchführbarkeit und hoher Effektivität ausgewählt. Auch wenn Sie schon halb aufgegeben haben und glauben, dass Ihre Beschwerden nicht mehr besser werden, probieren Sie es! Sie werden mit Sicherheit positive Veränderungen erleben.

Wenn Sie neben den Übungen auch noch einige Anpassungen im täglichen Leben vornehmen, tun Sie ganzheitlich etwas gegen Ihre Ischiasschmerzen. Dabei beseitigen Sie nicht nur Ihre momentanen Schmerzen und Beschwerden, sondern verringern auch das Risiko, dass die Schmerzen erneut auftauchen. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, sich von Ihren belastenden Ischiasschmerzen zu verabschieden. Nutzen Sie die Chance, mit Hilfe dieses Buches Ihre Schmerzen und Beschwerden zu beseitigen und ein neues, aktives Leben zu beginnen.

April, 2019

Shintarô Sakai, Repräsentant der Sakai Clinic Group