

### Buchtipp des Monats Dezember 2021

© Erna R. Fanger

*DAS RÜCKENSCHMERZBUCH: EMPATHISCH, HUMORVOLL – DER HIT*

Moni Port, Philip Waechter: *Sie müssen den Schmerz wegatmen. Das Rückenschmerzrostbuch*, Kein & Aber Verlag, Zürich 2021

Gerade die schreibende Zunft, aber auch all die vielen anderen Sitz-Berufe, sind damit vertraut. An den Rechner gebunden, verliert man die Zeit aus dem Auge. Sitzt fest. Irgendwann ist es so weit. Der Rücken verdirbt uns die Tour und streikt.

Schuldbewusst beginnen wir mit längst fälligen Übungen. Doch nichts hilft. Die Familie, ratlos, unterstützt, wo sie kann. Der Orthopäde wird zu Rate gezogen – der Muskel sei's. Wärmekompressionen helfen. Physio steht an: Viel trinken hilft. Die Bandscheibe sei wie ein Schwamm. Der Osteopath sieht's anders. Es ist der Nerv, und der braucht Kühlung. Wärme auf Muskel ade. Und das ist nur der Anfang der Odyssee, die den Schmerzgeplagten bevorsteht. Von Orthopäde zu Orthopäde geht's. Desgleichen wechseln Physiotherapeuten wie Osteopathen. Und jeder hat eine andere Heilmethode im Fokus. Und natürlich bleibt der Rat Leid geprüfter Freund:innen nicht aus, die uns jede Menge alternativer Methoden empfehlen. Von veganer Ernährung bis zu Fleisch, ja, aber nicht von Säugetieren. Und unbedingt Kurkuma nehmen, hilft gegen Entzündungen. Von *auf keinen Fall operieren* bis *bloß die OP nicht zu lange aufschieben, das schädigt die Nerven*, von *einfach mehr Sex*, *Entgiften löst alles*, bis zu den Tücken des Schmerzgedächtnisses – könnte auch alles nur Einbildung sein, reicht die Palette.

Dann will man es endlich wissen. Die Buchhandlung wird gestürmt. Ein ganzer Stapel Neuerscheinungen, nach Hause geschleppt, wird studiert. Doch auch hier – überbordende Vielfalt. Und jede Methode verspricht uns Erlösung. Freunde wenden sich ab. Überraschung: Neue Freunde stellen sich ein, greifen uns liebevoll unter die Arme. Der Weg der Heilung hat begonnen. Irgendwann hat jeder gefunden, dessen er bedurfte, und mit einem Mal ist der Spuk vorbei. Unsere Mühe hat sich gelohnt. Wir radeln wieder und kaufen uns Blumen für den Balkon. Ein kleines, von Philip Waechter hinreißend illustriertes Buch, mit heiteren Texten liebevoll untermalt von Moni Port – die weitaus beste Therapie!

Aber lesen und schauen Sie selbst, viel Vergnügen!

*Unser herzlicher Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Kein & Aber Verlag, Zürich 2021!*

