

Willi Wendland

Rückenschmerzen
„ADE“

Ein kleines Buch zur Gesundheit,
schmerzfrei ohne Medikamente.



© 2019 Willi Wendland

© Abbildungen & Fotos: Willi Wendland

Verlag und Druck:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-0631-0

Hardcover: 978-3-7497-0632-7

e-Book: 978-3-7497-0633-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Über den Autor



Willi Wendland, geboren am 19.08.1950 in Ostwestfalen.

Ich gebe keine Heilversprechen ab, ich berichte nur über meine jahrelange Erfahrung mit der SMT® „Sanfte Manuelle Therapie nach Dr. Michael Graulich.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen wie die SMT® „Sanfte Manuelle Therapie“ sich auf den gesamten Körper auswirkt. Schon nach den ersten zwei Übungen hatte ich fast keine Schmerzen mehr. Die zwei Übungen sind die Grundlage schmerzfrei zu werden oder zu bleiben ohne Medikamente.

SMT® Wendland finden Sie unter:

<https://www.smt-wendland.de/>

Meine Geschichte

Rückenschmerzen waren ein Dauerthema schon während meiner Jugend. Ich erlernte den Beruf des Fleischers. Meine Rückenschmerzen nahmen zu durch die schwere Arbeit und das Stehen am Tisch bei der Verarbeitung des Fleisches.

Einige Jahre nach der Ausbildung konnte ich den Beruf nicht mehr ausüben, obwohl ich täglich Sport (Laufen, Krafttraining) betrieben hatte. Trotz Muskelaufbau bekam ich die Rückenschmerzen nicht in den Griff.

Auf Anraten des Arbeitsamtes schulte ich um. Ich erlernte den Beruf des technischen Zeichners in Maschinenbau und danach noch Bürokaufmann.

Doch meine Rückenschmerzen kamen immer wieder. Durch tägliches Training, Laufen, Krafttraining und Tabletten konnte ich einigermaßen meiner Arbeit als Bürokaufmann nachgehen.

Ich war im Lack-Chemielager und im Verkauf für die Kommissionierung verantwortlich. Eines Morgens sollte ich zwei Behälter mit Säure jeweils 65 Kg in den Verkauf bringen, doch dort kam ich nicht an.

Einen Behälter konnte ich gerade auf einen Wagen heben, merkte aber schon einen starken Schmerz im Rücken. Als ich den zweiten Behälter auch noch auf den Wagen stellen wollte, war mir das nicht mehr möglich. Ich war auf einmal ganz schief und konnte mich nicht mehr bewegen.