

Diagnose: **LWS-Syndrom**

Im März 2007 kam ich auf Empfehlung eines Freundes mit Rückenproblemen (der Arzt sagte akutes LWS-Syndrom) in die **Praxis Hölper**.

Ich hatte stark ausstrahlende Schmerzen im linken Bein, an Golf spielen war überhaupt nicht zu denken.

Aktives und anstrengendes Turnen, welches auch meine volle Konzentration forderte, war angesagt.

Die Beschwerden wurden immer weniger und waren nach einiger Zeit ganz verschwunden.

"Das es hilft" und nicht wieder kommt, ist für mich das Wichtigste.

Seitdem komme ich regelmäßig zum Turnen und bin immer wieder erstaunt, was für Positionen möglich sind.

Ganz entscheidend für mich ist, dass ich bei ersten Anzeichen von Beschwerden mit erlernten Übungen alleine in der Lage bin wieder fit zu werden.

Das ist perfekte Hilfe zur Selbsthilfe.

Die wiedererlangte Schmerzfreiheit und die erhöhte Beweglichkeit versetzten mich wieder in die Lage, an meinem Handicap zu arbeiten.

Ich komme auf jeden Fall weiter!

Herr Peschke