

Diagnose: **Bandscheibenprolaps L3/4**

In 2007 traf auch mich das, was meine Frau schon viel früher getroffen hatte: ein Bandscheibenvorfall. Frau Hölper hierzu um Hilfe zu bitten, war selbstverständlich. Vorher hatte sie meine Frau bei einem schweren Vorfall vor einer Operation gerettet, und ich hatte nichts als lobende Berichte über sie gehört. Die Behandlung war auch bei mir sehr erfolgreich. Ich erfuhr schon nach kurzer Zeit eine merkbare Verringerung der Schmerzen und lernte die Übungen auch zuhause durchzuführen. Ich bin jetzt schon lange schmerzfrei und denke mit Freude zurück an die effiziente und auch humorvolle Art, mit der Frau Hölper mir nicht nur den Rücken stärkte, sondern mich gleichzeitig auf die Korrektur kleiner Defekte meines Bewegungsapparats hinwies. Ich muss erkennen, dass sie mich sogar das Laufen gelehrt hat. Seitdem brause ich, wie ich meine, mit Haltung durch die Welt.

