
**STUDIO KÖRPERBALANCE
&
HEILPRAXIS FÜR SCHMERZFREIE BEWEGUNG**

Sonja Kammholz
Heilpraktikerin & Trainerin
Bachstr. 2
71155 Altdorf

„Bewegung ist die Ursprünglichkeit des Seins“



Kleine Erfolgsgeschichte – als Mutmacher

Heute möchte ich dich an einer kleinen Erfolgsgeschichte teilhaben lassen. Eine Geschichte, die zeigt, was möglich ist, wenn man seinem Körper zuhört, dranbleibt und konsequent an sich arbeitet. Bewegung, Durchhaltevermögen und ein klarer Plan können so viel verändern.

Eine Kundin von mir – nennen wir sie Tina – kam vor etwa einem Jahr zu mir in die Liebscher & Bracht Schmerztherapie. 40 Jahre alt, drei Kinder, ein vollgepackter Alltag und ein Job, der sie viele Stunden am Schreibtisch festhielt. Trotzdem machte sie regelmäßig Sport: 2–3 Mal pro Woche, morgens um 5:30 Uhr, bevor die Kinder in die Schule mussten und sie selbst ins Büro fuhr. Für sie bedeutete Sport vor allem eines: auspowern bis zum Anschlag. Erholung? Regeneration? Fehlanzeige.

Als Tina zu mir kam, hatte sie starke Schmerzen im Becken- und unteren Rückenbereich, dazu Beschwerden im Nacken und in den Schultern. Schon bei der ersten Behandlung und der ausführlichen Erklärung, was im Körper passiert, wenn Muskeln dauerhaft überlastet und gleichzeitig unterversorgt sind, wurde schnell klar, wo das Problem lag: Ihre Muskulatur war schlicht nicht mehr in der Lage, die Leistung zu bringen, die sie täglich von ihr verlangte. Es fehlte an Kraft. Jede kleine Belastung führte zu neuen Verspannungen.

Wir entwickelten einen klaren Plan. Nach der ersten Behandlung erhielt Tina einen individuellen Dehnungsplan, den sie täglich umsetzte. Anfangs nur 30 Sekunden pro Übung, um das Gewebe langsam an die neue Belastung zu gewöhnen. Schritt für Schritt steigerte sie die Haltezeit bis auf zwei Minuten. Parallel dazu führten wir weitere Behandlungen durch, um die muskuläre Spannung weiter zu regulieren.

Doch nur dehnen und Faszien ausrollen reicht nicht — das Ziel ist immer eine funktionierende, kräftige Muskulatur. Als Tina nach etwa vier Monaten fast schmerzfrei war, bekam sie ihren erweiterten Trainingsplan mit gezielten Kräftigungsübungen. Und sie blieb dran. Jeden Tag ein bisschen. Mit wachsendem Körpergefühl und immer mehr Vertrauen in ihren eigenen Fortschritt.

Heute, ein Jahr nach der ersten Behandlung, ist Tina ein anderes Mensch. Sie macht weiterhin regelmäßig ihre Dehnungsübungen, arbeitet konsequent an ihrer Kraft — und hat zusätzlich mit Pilates bei mir im Studio begonnen. Ihre Muskulatur funktioniert wieder. Sie weiß, was sie tun kann, wenn sich etwas meldet. Und sie hat gelernt, dass Schmerz nicht bedeutet, dass etwas „kaputt“ ist, sondern dass der Körper Aufmerksamkeit braucht.

Genau das ist der Kern dieser Geschichte: Es braucht Zeit, Geduld und eine klare Richtung, um aus dem Schmerz herauszukommen. Aber wenn man es schafft, öffnet sich eine Welt voller Kraft, Ausdauer und echter Freude an Bewegung. Und auf diesem Weg war & bin ich als Behandlerin, Trainerin und Mutmacherin immer an ihrer Seite.