

29.4.20 erste Sitzung

31.5.20 10km joggen fast beschwerdefrei – weiterhin Body Detox

3. 6.20 letzte Sitzung

27.7.20 Abschluss Swica

Body Detox täglich über 7 Wochen angewendet

Im Frühling 2020 habe ich mich wegen eines seit zwei Jahren langsam entwickelnden Fersensporn an meinen Therapeuten Marcel Haas gewandt. Als Vorgeschichte habe ich einen Vorfall vor mehreren Jahren mitgebracht, den ich mit langen Dehneinheiten und auf Anweisung des Arztes mit Ferseneinlagen wegbrachte.

Dies wollte mir diesmal nicht gelingen. Marcel hat mir vorgeschlagen, mit dem Body Detox über eine längere Zeit zu arbeiten und dazu verschiedene Massagen für Fuss und Wade anzuwenden.

Über 5 Wochen habe ich das Body Detox konsequent täglich angewendet. Anfangs waren vor allem positive Effekte für Haut und Nägel zu beobachten. Nach einem Monat Laufpause, Massagen und Body Detox, traute ich mich wieder auf eine Joggingrunde: 10km ohne Schmerzen! Leichte Verhärtungen in der Wade liessen mich aber weiterhin vorsichtig agieren. Fuss-, Wadenmassagen und eine Verlängerung des Body Detox von nochmals zwei Wochen, haben dann den erhofften Erfolg gebracht. Ich kann wieder schmerzfrei laufen und joggen.

16.02.2021 Irene Lehmann