

# **Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist**

**Beitrag von „s3g4“ vom 12. Juni 2025 06:33**

[Zitat von CDL](#)

Wie geht es dir denn inzwischen?

es geht ganz ok. Morgens merke ichs noch nach dem Aufstehen. Interessant dabei ist auch was ich alles für Tipps von Kollegen und Freunden bekommen habe. Verschiedenste Übungen, Empfehlung für versch. Ärzte und Therapeuten, einer hat geht in eine Praxis und lässt sich an den Füßen aufhängen zur Entspannung der Rückenmuskulatur.