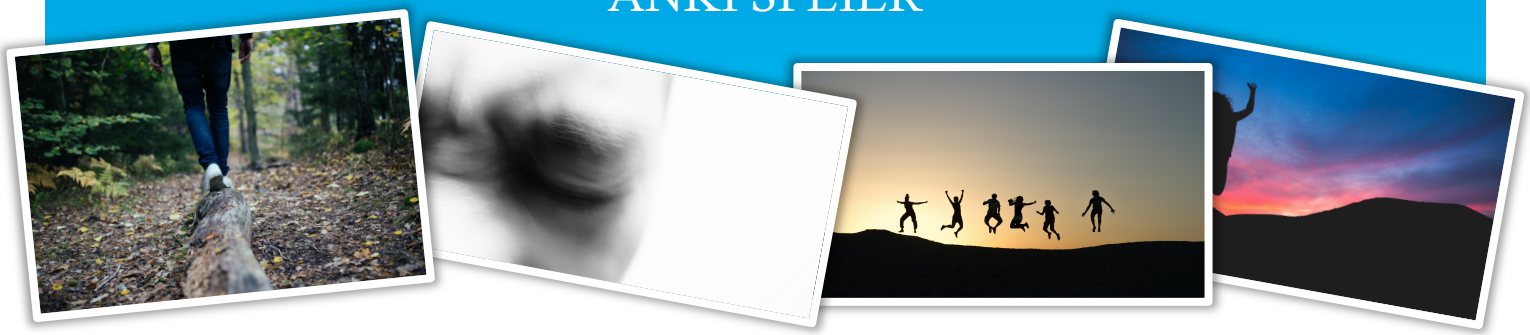
ÜBER MICH

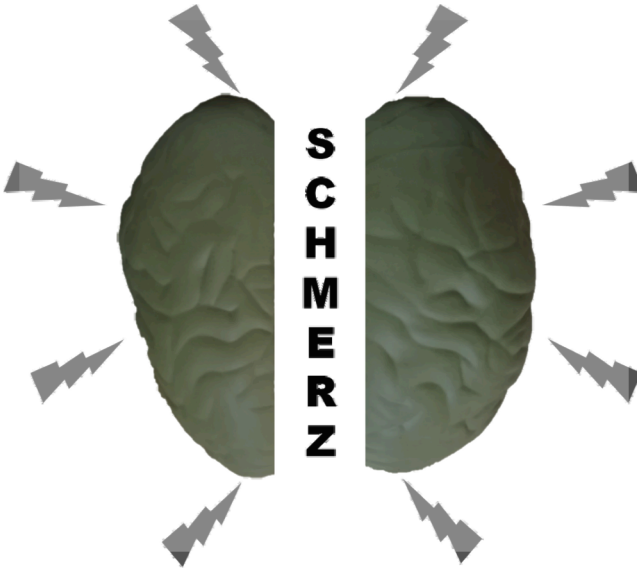
ANKI SPEIER



STOPP die Schmerzspirale

Hallo, ich bin Anki Speier die Gründerin von Stopp die Schmerzspirale.

- Gehörst Du zu den Menschen die im Alltag, bei Bewegungen oder beim Sport akute Schmerzen (Rücken, Kopf, Knie, Nacken) haben?
- Leidest Du an akuten Schmerzen und möchtest verhindern, dass diese chronisch werden?
- Bist Du chronischer oder neuropathischer Schmerzpatient?
- Hast Du dich schon mal gefragt, wie Schmerzen entstehen?
- Bist Du auf der Suche nach Methoden um deine Schmerzen zu reduzieren?



Dann bist Du hier genau richtig.

In meinem 21. Lebensjahr wurde bei mir aus einem akuten ein chronischer Schmerz. Auf meiner Internetseite teile ich mit Dir mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Bewältigungsstrategien zum Thema Schmerz. Darüber hinaus gebe ich Dir Einblicke in mein Wissen als Neuroathletik Trainerin.

Einer der wichtigsten Game changer für mich war zu verstehen wie akute und chronische Schmerzen entstehen. Deshalb teile ich mit Dir die aktuellsten Forschungsergebnisse renommierter Schmerzforscher und Neurowissen-

schaftler. Diese beinhalten Themen wie

- die Entstehung von Schmerzen
- den Zusammenhang Schmerz und Gehirn
- den Zusammenhang zwischen Nozizeption und Schmerz
- die Entwicklung von akuten zu chronischen Schmerzen
- den Einfluss der Biologie, der Psyche und des sozialen Umfeldes (BioPsychoSozi Modell)
- mögliche Wege um Schmerzen zu reduzieren

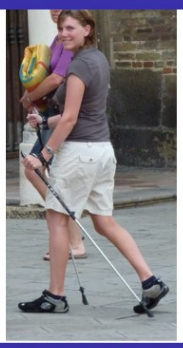
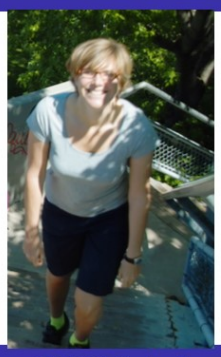
Ich kombiniere das theoretische Wissen über die Entstehung von Schmerzen und die Funktion unseres Gehirns und Nervensystem mit realen Begebenheiten aus meinem und Deinem Leben.

Meine Kenntnisse über Therapien und meine Erfahrungen ergänze ich mit meinem Wissen als Neuroathletik (Z-Health) Trainerin und gebe Dir praktische Tipps, sowie Bewältigungsstrategien an die Hand um Deine akuten oder chronischen Schmerzen zu reduzieren und Deine allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Im Jahr 2018 habe ich selbst mit dem Neuroathletik Training (Z-Health) begonnen. Durch dieses gezielte neurozentrierte Training konnte ich meine Schmerzen stark reduzieren und meine Leistungsfähigkeit enorm steigern.
Da ich selbst verstehen wollte wie unser Gehirn und Nervensystem funktioniert und wie ich das theoretische Wissen praktisch anwenden kann habe ich im gleichen Jahr mit meinen Z-Health Fortbildungen begonnen. Bisher habe ich folgende Fortbildungen besucht:

- Essentials of Elite Performance
- R-Phase
  (Z-Health® Movement Reeducation Specialist)
- I-Phase
  (Z-Health® Movement Integration Specialist)

Max. Anzahl der am Stück zurück gelegten schmerzfreien Schritte

2009	2012	2016	2020
			
5 Schritte (mit Gehhilfe)	4286 Schritte (mit Gehhilfe)	6429 Schritte (ohne Gehilfe)	16.014 Schritte