
14 Minuten Nacken-Release

08.07.2026, 17:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *DW Presse*



Speaker Award zum Thema Nackenschmerzen

MASTERSHAUSEN, 02. Juli 2026 —

Gesundheitscoach sorgt mit Live-Übung für stehende Ovationen auf internationaler Bühne

Dirk Wallbaum aus Essen demonstriert in nur vier Minuten wirksame Nackenübungen und löst unmittelbare Begeisterung beim Publikum aus.

Der Essener Masseur und Gesundheitscoach Dirk Wallbaum löste am 02. Juli 2026 beim Internationalen Speaker Slam in Mastershausen mit einer Live-Demonstration seines Nacken-Übungsprogramms außergewöhnliche Publikumsreaktionen aus. Sein nur vierminütiger Auftritt, bei dem das Publikum aktiv mitmachte, endete mit stehenden Ovationen und sorgte für spürbare Linderung bei den Anwesenden.

In einer Zeit, in der Millionen Menschen durch Bildschirmarbeit und Alltagsstress an Nackenverspannungen leiden, traf Wallbaum einen Nerv. Statt eines klassischen Vortrags forderte er die Zuschauer auf, sich zu erheben und an einer kurzen, von ihm angeleiteten Übungssequenz teilzunehmen. Die Wirkung war unmittelbar: Bereits nach den ersten Bewegungen brandete spontaner Zwischenapplaus auf – ein seltenes Phänomen in einem solchen Wettbewerbsformat.

Der erfahrene Schmerztherapeut zeigte, wie mit gezielten, einfachen Bewegungen Blockaden gelöst und die Muskulatur entspannt werden kann. Die Einfachheit und die direkte Wirksamkeit der Methode überzeugten das Publikum auf ganzer Linie. Die stehenden Ovationen am Ende seines Beitrags galten nicht nur der rhetorischen Leistung, sondern vor allem dem greifbaren Ergebnis, das viele der Anwesenden am eigenen Körper erfuhren. Wallbaum demonstrierte damit

eindrücklich, dass effektive Gesundheitsvorsorge weder kompliziert noch zeitaufwendig sein muss. Sein Ansatz bietet eine praktische Antwort auf eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit.

"Ich habe mich schon besser gefühlt nach 2 Minuten üben", kommentierte ein Zuschauer direkt nach der Vorführung. Wallbaums Credo "Das Leben ist zu schön für Schmerzen" wurde an diesem Abend für viele greifbar.

Über Dirk Wallbaum

Dirk Wallbaum ist ein renommierter Masseur und Gesundheitscoach aus Essen mit über 32 Jahren Praxiserfahrung. In seiner Laufbahn hat er mehr als 60.000 Behandlungen durchgeführt und sich auf die Therapie von Schmerzzuständen, insbesondere im Nacken- und Rückenbereich, spezialisiert. Auf Basis dieser Expertise entwickelte er ein eigenes, hocheffektives Bewegungsprogramm, das Menschen dabei unterstützt, durch einfache Übungen ein schmerzfreies und aktives Leben zu führen. Seine Mission ist es, praxistaugliche und sofort umsetzbare Lösungen für alltägliche Beschwerden anzubieten.

Medienkontakt: Dirk Wallbaum · mail@dirk-wallbaum.de · +491714936780 · www.dirk-wallbaum.de

Praxis Wallbaum

Wiesbadener Str. 46
45145 Essen
Deutschland

DirkWallbaum (Schmerztherapeut & Gesundheitscoach)

0171-4936780

mail@dirk-wallbaum.de

www.dirk-wallbaum.de

Portrait

Dirk Wallbaum ist seit 32 Jahren als Masseur im Gesundheitsbereich tätig und verfügt über die Erfahrung von 60.000 Behandlungen. Daraus hat er ein eigenes Bewegungsprogramm entwickelt um präventiv darauf einzuwirken Schmerzen erst gar nicht entstehen zu lassen.

Neben seiner Praxis in Essen organisiert er retreats in Portugal und stellt sein Programm in Unternehmen vor wo er auch als Keynote Speaker zu buchen ist.

News-ID: 1317472 • Views: 41 (Stand: 11.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1317472/14-Minuten-Nacken-Release.html>