# ZWEI SCHWESTERN IM GLEICHSCHRITT

MARTINA UND MILENA AUS HERRSCHING HALTEN ZUSAMMEN – IN JEDER LEBENSLAGE







**WARUM TUN SIE SICH DAS AN?**

Für Shopping oder Stadtbummel gibt es schicke und extra dünne Einlagen aus **Meisterhand**.

**Cavaliergasse 2**
**82362 Weilheim i.OB**
**Telefon 0881 - 927 90 81**

Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter
**www.zahler-schuhtechnik.de**

TOBIAS ZAHLER
ORTHO | SANI | SCHUH

Wo die eine ist, ist die andere nicht weit. Die beiden Schwestern Milena Brey und Martina Kampschulte tauchen in Herrsching meist zu zweit auf. In knallroten Badeanzügen, wenn sie bei Wind und Wetter in den See steigen und das Eisbaden zelebrieren wie unsereins ein warmes Schaumbad. Oder wenn sie am Ufer ihre nackten, gesunden Füße in die Sonne halten und die braunen Pagenköpfe zusammenstecken, um über ihr Start-up zu sprechen. Oder wenn sie im Yoga Studio 8 in der Seestraße die Matten ausrollen und zum Fußworkshop laden.

Dass die beiden in Konitz geborenen Schwestern ein gemeinsames Business aufziehen würden, hätten sie als Jugendliche sicher nicht gedacht. Damals steckten sie nicht nur im üblichen Konkurrenzkampf der Pubertät, sondern mussten auch mit dem Umzug der Familie von Polen nach Deutschland klarkommen. Martina war knapp 15, Milena elf. Eh schon ein sensibles Alter. Doch schafften es beide, sich mit Fleiß und Biss zu behaupten, Karriere zu machen – und füreinander da zu sein.

**Ein Unglück schweißte sie zusammen**

So richtig zusammengeschweißt hat sie aber 2010 der tragische Unfall ihrer Mutter, der diese von jetzt auf gleich zum Pflegefall machte und das Leben der Töchter auf den Kopf stellte. Während Milena in München für die Pflege zuständig war, übernahm Martina von Hamburg aus den finanziellen sowie den administrativen Part und reiste so oft wie möglich zu ihrer Familie. Es war ein Jahr der Sorge und des Abschieds – und ein Jahr des Zusammenhalts und der Erkenntnis, wie gut sich die Schwestern ergänzen.

Davon profitieren heute vor allem die Teilnehmerinnen (meist sind es Frauen), die aus ganz Süddeutschland und sogar aus Österreich zu den Fußworkshops anreisen – einer gepflegten Social-Media-Präsenz sei Dank. In Herrsching bekommen sie das Werkzeug an die Hand, mit dem sie ihre chronischen Schmerzen oder Fehlstellungen lindern können. Aufeinander aufbauende Trainingsvideos unterstützen sie dabei, sich nach und nach zum „Experten für die eigenen Füße“ zu entwickeln. So die Grundidee des schwesterlichen Start-ups „stepintomove“. Reine Webinare ergänzen das Angebot.

**„Die Füße sind das Fundament“**

„Wir vergleichen den Körper gern mit einem Haus. Die Füße sind das Fundament. Und wenn da was nicht stimmt, setzt sich ein Dominoeffekt durch jedes Stockwerk fort“, erklärt Milena, diplomierte Fitness-Ökonomin sowie Pilates- und Mobility-Trainerin. Aus eigener Erfahrung weiß die 47-Jährige: >>>



FOTO: J. RICHTER

*Milena knetet eine Fitness-Teilnehmerin*




„Wenn ich die Fußstabilität und -mobilität verbessere und meine Füße kräftige, hat das positive Auswirkungen auf den ganzen Körper – bis zur Kopfhaltung und Kieferstellung."

Auf „den Fuß gekommen" ist die Herrschingerin, als sie nach einem Kreuzbandriss trotz OP noch sehr lange Knieprobleme hatte. Den hatte sie zeitgleich mit Martina! Die sagt lachend: „Wir haben echt viel gemeinsam." Milena: „Damals habe ich mir mal ganz genau meine Füße angeschaut und festgestellt, dass ich einen Hallux Valgus hatte. Mir wurde klar, dass meine Probleme hier beginnen."

An diese Erkenntnis schloss sich eine intensive Beschäftigung mit dem Thema Fußgesundheit an. Milena wälzte Fachliteratur, besuchte Fortbildungskurse in München und Ulm, ließ sich zur zertifizierten Fuß-Expertin ausbilden. Vor allem aber beobachtet sie sich und die Kunden genau, um Ursache und Wirkung im Geflecht der Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke zu verstehen. Ein komplexes Thema: Allein im menschlichen Fuß zählen wir 26 Knochen und Knöchelchen.

**„Milena macht das Leben besser"**

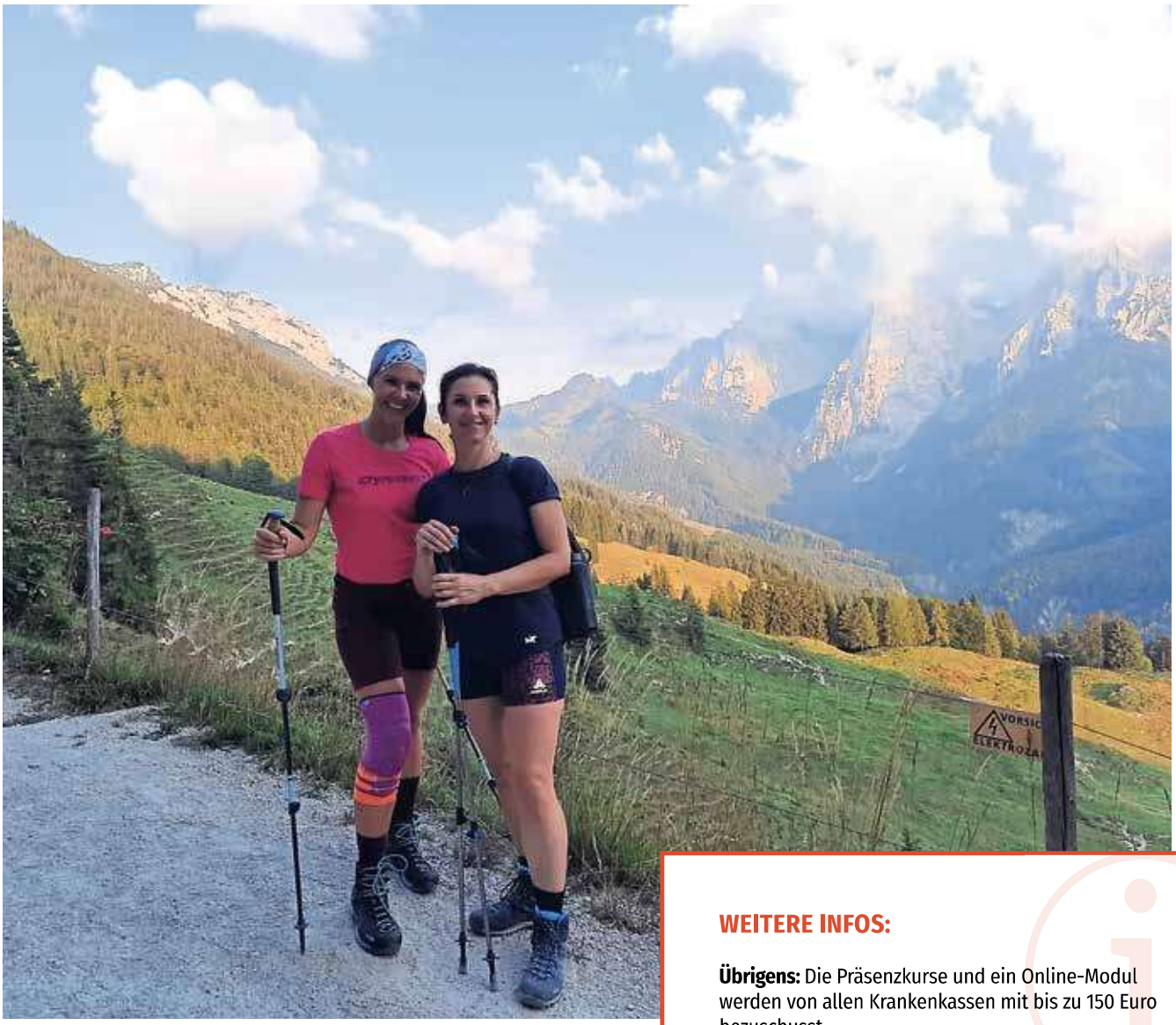
„Milena bewahrt uns vor einer künstlichen Hüfte", ist Martina überzeugt. Sie findet, „es sollten mehr Menschen etwas von meiner kleinen Schwester haben. Milena macht das Leben besser." Damit dieser Wunsch wahr wird, bringt die 50-Jährige ihre in der Wirtschaft gesammelte Expertise ins gemeinsame Start-up ein. Unter anderem dreht sie die Videos, schreibt die Texte und überführt Milenas Ideen und Übungen in strukturierte Trainingsprogramme, die sich im Alltag bewältigen lassen. „Wir wollen die komplexen Inhalte in machbare Schritte umsetzen, die jeder nachvollziehen und anwenden kann", sagt Martina, die BWL und Tourismus studiert und lange Zeit in der Personalentwicklung und -leitung großer Unternehmen gearbeitet hat. Selbstständig machen wollte sie sich nie.

Nach Martinas Umzug mit der Familie aus Hamburg nach Herrsching zu Milena, die bereits zuvor in den Heimatort ihres Mannes gezogen war, dauerte es indes nicht lange, bis die Schwestern auch beruflich etwas Gemeinsames auf die Füße stellten. *Susanne Böllert*



*Eisbaden gehört zum Fitness-Programm der beiden*





*So oft es geht, sind die Schwestern gemeinsam unterwegs*

**WEITERE INFOS:**

**Übrigens:** Die Präsenzkurse und ein Online-Modul werden von allen Krankenkassen mit bis zu 150 Euro bezuschusst.