

Die Heilkraft der Bewegung

Erfahrungsbericht

Als 20 Jahre lang chirurgisch tätige Ärztin, 45 Jahre alt, erlitt ich 2003 ein Verhebetrauma mit Bandscheibenprotrusion und ischialgieformen Beschwerden. Die Heilung gestaltete sich langwierig.

Trotz engmaschiger krankengymnastischer Behandlung, auch an speziellen Geräten zum Muskelaufbau im Lendenwirbelsäulenbereich, kam es 2004 zu einer weiteren deutlichen Verschlechterung der Symptomatik mit schwersten Schmerzen. Ursächlich waren Protrusionen der Bandscheiben im unteren Lendenwirbelsäulenbereich bei allgemein stark degenerativ veränderter Wirbelsäule (MRT).

Auch vor meinen insgesamt drei Bandscheibenvorfällen habe ich regelmäßig Sport getrieben. Aerobic, Krafttraining und im Wechsel Walking, Jogging, Aquagymnastik und Radfahren waren schon seit Jahren fester Bestandteil meiner Freizeitaktivitäten.

Diese Sportarten führten zwar jeweils zu gezieltem Aufbau und Stärkung der Muskulatur, gesteigerter Beweglichkeit und guter Ausdauer - dennoch kam es zu den bereits erwähnten erneuten starken Beschwerden. Nach anfänglicher Schonung, intensiver Neuraltherapie und anschließender chiropraktischer Justierung empfahl mir mein Therapeut, zunächst als Aufbauprogramm dann als Dauerprävention, das recabic-Training.

Im Einzelunterricht begann ich mit exakt auf meine damalige Bewegungseinschränkung

abgestimmten Übungen, die ich nach wie vor täglich anfangs 5, jetzt 10-15 Min. durchführe. Schon nach wenigen Wochen stellte ich eine deutliche Stabilisierung meiner Lendenwirbelsäule mit Rückgang der Schmerzen und dafür Zunahme des Bewegungsausmaßes und der Beweglichkeit fest. Sicherheit und Selbstvertrauen kamen zurück.

Dem Einzelunterricht folgte nach einem Vierteljahr der Wechsel in einen Kurs, jeweils 45 min., in dem das recabic-Programm als Primärprävention für Versicherte verschiedener Krankenkassen durchgeführt wurde. Ich konnte von Beginn an prima mitmachen und die Übungsintensität langsam steigern.

Anders als bei den mir bekannten Sport- und krankengymnastischen Formen kam es bei dem recabic-Training gleichzeitig und erstaunlich rasch zu einer Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer. Durch kontinuierliche Belastungssteigerung mit Erhöhung der Übungszahl sowie der Geschwindigkeit, also durch Steigerung der Leistung pro Zeiteinheit, nahmen im Laufe der Zeit Beweglichkeit, Bewegungsausmaß, Koordination und Körperbeherrschung, aber auch Ausdauer und Kondition deutlich zu.

Das Lungenzugvolumen wurde spürbar erhöht, wodurch es zu einer Verbesserung der Organdurchblutung und -Versorgung und damit, als erfreulicher Nebeneffekt, zu einer Steigerung der Körperfunktionen wie z.B. Verdauung und damit einer Gewichtsreduktion kam.

Vor allem aber habe ich durch das regelmäßige tägliche Training und die daraus resultierende Zunahme von Bewegungsausmaß und Stabilisierung im Lendenwirbelsäulenbereich seit über einem Jahr keinerlei Beschwerden mehr.

Recabic-Training als Prävention.

Aus der Sicht einer Ärztin, aber auch persönlich Betroffenen - kann ich die recabic-Schule als systemisches Präventionsprogramm nur empfehlen. In seinen weiten, räumlichen und harmonischen Bewegungen und Schwingungen gleicht es den asiatischen Bewegungsprogrammen Qi Gong und Tai chi. Mit dem Unterschied, dass durch die Nutzung der elastischen Federkräfte des Gerätes zugleich ein dynamisches Atmungs- und Zirkulationstraining erfolgt.

Sowohl die in der Trainingsmethodik (Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) als auch in der Sporttherapie (Verbesserung der Muskulatur, des Kreislaufs usw.) geltenden spezifischen Kriterien, zur Bewertung eines Programms, werden dem recabic-Training allein nicht gerecht.

Es ist nämlich ein unspezifisches Organtraining, denn es erfasst den Organismus in seiner Ganzheit. Es bewirkt eine vielschichtige, organübergreifende Verbesserung der Funktions- und Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus.

Dies bestätigen auch meine Beobachtungen im Kurs für Primärprävention an dem ich nunmehr schon über ein Jahr lang teilnehme. Die Entwicklung der teilweise bedeutend älteren KursteilnehmerInnen zeigt, dass die recabic-Schule offensichtlich über ein erstaunliches Potential zur Förderung der noch vorhandenen, individuellen Gesundheitsressourcen verfügt.

Durch learning by doing und die Beobachtungen im Kurs kann ich das Programm uneingeschränkt empfehlen.

Die TeilnehmerInnen werden außerdem so motiviert und aufgebaut, dass sie die Übungen auch regelmäßig zu Hause machen.

Dr. med. Ulrike Oswald