

## Martina Blauth, Allgemeinärztin

Seit 16 Jahren bin ich als Ärztin für Allgemeinmedizin tätig. In der ländlichen Praxis werde ich sehr häufig mit Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems konfrontiert. Vor allem Erkrankungen der Wirbelsäule treten in den letzten Jahren immer öfter, auch bei jungen Erwachsenen, Jugendlichen und sogar Schulkindern, auf.

Meine Erfahrung ist, dass nicht nur in der Behandlung, sondern auch im Bereich der Prävention ein erheblicher Bedarf an guten, also nachhaltigen Therapien und Präventionsprogrammen besteht. Eine außerordentlich wirkungsvolle Maßnahme zur Behandlung und Prävention von Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Atemapparates ist recabic-Training. Dies zeigt die Praxis sehr deutlich und sehr nachhaltig

Seit 9 Jahren führe ich als recabic-Trainerin einmal pro Woche einen Kurs für Patienten und Interessierte durch. Einige meiner Teilnehmer/innen, zur Zeit zwischen 30 und 78 Jahren, besuchen den Kurs bereits seit vielen Jahren regelmäßig, was zeigt, dass dieses Programm nicht nur effektiv ist, sondern auch Spaß macht .

Selbst in Fällen, in denen die Vorsorge oder Beseitigung bestehender Beschwerden kaum mehr zu erwarten sind, lässt sich fast ausnahmslos eine Verbesserung feststellen bzw. eine Verschlimmerung der Leiden, wie ich dies bei vielen anderen PatientenInnen häufig feststellen muss, verhindern oder deren Progredienz zumindest deutlich verzögern.

Der erstaunliche Erfolg von recabic-Training ist immer wieder zu beobachten. Dabei spielt die einfache, jederzeit gut dosierbare Aktivierung aller Körpersysteme eine wichtige Rolle. Diese umfassend aufbauende und Defizite ausgleichende Wirkung habe ich bei anderen Programmen nicht beobachten können.

Ausdauer, Atmung, Muskelaufbau, Beweglichkeit und Koordination werden durch recabic-Übungen imponierend gefördert und stabilisiert. Das schafft eine gute Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Praktischerweise sind zur Durchführung der Übungen lediglich bequeme Kleidung und das handliche Übungsgerät, der recabic-Pander, erforderlich. Vor allem, die Übungen können jederzeit und überall ohne viel Aufwand „erledigt“ werden.

Weil das so ist, kann ich, auch als gestresste Ärztin, meine 5-10 Minuten recabic-Training pro Tag gut unterbringen. Motivation dafür habe ich genügend, denn ich weiß inzwischen genau, was mir die paar Minuten schwingen und atmen an Leistungskraft und Wohlbefinden geben.

Martina Blauth  
März 2009