



Akiré

18.2.2004

„Ich werde gefragt, weshalb ich fast jedes Jahr in die Katharina-Schroth-Klinik komme – und sei es nur für zwei Wochen.

Antwort:

Seit meinem 14. Lebensjahr habe ich eine starke Skoliose. Ich war immer sehr sportlich und bin dies trotz Skoliose geblieben.

1981 war ich das erste Mal in der Katharina-Schroth-Klinik in Bad Sobernheim. Seitdem turne ich täglich ein wenig nach der Methode dieses Hauses. Außerdem habe ich in München eine geschulte Krankengymnastin, zu der ich einmal wöchentlich gehe.

Bei aller Aktivität kann ich das Ergebnis eines solchen Intensivtrainings nicht halten. Die alljährliche Auffrischung ist daher dringend geboten.

Als ich in diesem Jahr (2004) in die Klinik kam hatte ich 32 Grad Skoliometerwinkel. Nach drei Wochen Training habe ich 26 Grad.

Vor zwei Jahren kam ich mit einem Lungenwert von 33 % an, Nach nur zwei Wochen Training verließ ich die Klinik mit 37 %. Jetzt, 2 Jahre später, kam ich mit 43 % an und verließ nach drei Wochen Training die Klinik mit 47 %. Außerdem bin ich zwei cm „gewachsen“. Das bedeutet, die Wirbelsäule kann sich mit Hilfe gekräftigter Muskulatur aufrichten. Der Brustkorb weitet sich und gibt den Lungen mehr Raum.

Es ist ein Vorurteil zu glauben, daß mit höherem Alter ein intensives Aktivtraining von Muskulatur und Atmung „nichts mehr brächte“. Die Lebensqualität wird erheblich verbessert, auch die Leistungsfähigkeit.

Ich bin schon im Rentenalter von über 65 Jahren.“

Akiré