

--- Pressemitteilung ---

Geheimtipp statt Geheimsache – Bruch mit einem Tabu

Bärbel Sills 3-D ©-Konzept bietet Training zur Prävention, Aufklärung und Selbsthilfe

„Mit einem ganzheitlichen Körpertraining der besonderen Art kann man einer weit verbreiteten Volkskrankheit, effizient vorbeugen“, weiß Bärbel Sill aus Erfahrung. Die Buchautorin, Gesundheits- und Lachtrainerin bietet Betroffenen Rat und Hilfe mit ihrem so genannten 3-D ©-Programm das sie vor 18 Jahren entwickelt hat, einem dreidimensionalen Training. Die Prophylaxe umfasst die Kräftigung von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, bietet Beckenboden-, Blasen- und Toilettentraining als Verhaltenstraining. Die ganzheitlichen Tipps und Tricks sind Balsam für die Seele, Körper und Geist. „Denn obwohl so viele Menschen von diesem Leidensdruck betroffen sind, wird das Thema nach wie vor gesellschaftlich tabuisiert“, bedauert Bärbel Sill.

Das Unvermögen das Wasser zu halten beschrieb bereits Hippokrates, der griechische Arzt und Begründer der wissenschaftlichen Medizin (466 bis 377 v. u. Z.).

Warten bis Sie schwach werden?

Unser aufrechter Gang und die Errungenschaften der Zivilisation – wie beispielsweise das Sitzen auf Stühlen – begünstigen die Anfälligkeit für Muskelschwächen besonders im Beckenbereich. So ist bei Frauen die schwächste Stelle des Körpers die Beckenbodenmuskulatur, weil die von Natur aus schwächeren Muskeln einer Schwangerschaft und Geburt entgegenkommen. Jedoch sind auch Männer, obgleich sie doppelt so viel Muskelmasse im Beckenboden haben, sowie zahlreiche andere Leidtragende aller Altersgruppen von dieser anerkannten Krankheit betroffen. Gründe sind beispielsweise Prostataerkrankungen, Operationen oder Diabetes.

Always ade!

Geht man von den Verkaufszahlen der Hersteller für Hygienehilfsmittel aus, so dürften über zehn Millionen Menschen allein in Deutschland unter dieser peinlichen Krankheit leiden. Weshalb verlässliche Zahlen nicht vorliegen und die Dunkelziffer so hoch ist, liegt wohl hauptsächlich daran, dass die Betroffenen sich ihres körperlichen Defizits schämen und dies sogar Ärzten verschweigen. Erst wenn der Leidensdruck so hoch ist, dass sich das Problem nicht mehr verbergen lässt, suchen die meisten medizinischen Rat. „Diesen Mut zu sammeln, kann leider manchmal mehrere Jahre dauern“, bedauert Bärbel Sill. Denn sie weiß, dass wenn das Thema enttabuisiert würde, viel Leid verhindert und hohe Kosten vermieden werden könnten. „Gynäkologischen, urologischen und proktologischen Eingriffen kann ebenfalls vorgebeugt werden“, so Bärbel Sills Rezept.

Aktiv die Zukunft gestalten!

„Hätte beispielsweise **Ina S.** das 3-D-Training © kennen gelernt, wäre ihr wahrscheinlich eine Unterleibsoperation erspart geblieben“, so Bärbel Sills Überzeugung. Genau neun Monate nach der Operation litt die Betroffene erneut unter den Symptomen und ihre Enttäuschung war grenzenlos. „Nach einer Operation ist das Training wertvoller denn je!“, macht die Fachfrau Hoffnung. Stellt aber auch enttäuscht fest: „Jeder verantwortungsbewusste Mediziner hätte eindringlich zu einem Training raten müssen, die die Muskeln stärken.“ Denn das 3-D-Training © bietet, ergänzend zu Mitteln aus dem Sanitätshaus, äußerst effiziente Hilfe zur Selbsthilfe, erklärt die Gesundheitstrainerin. „Es schützt wirkungsvoll vor den belastenden Beschwerden, denn es ist häufig nach kurzer Zeit von Erfolg gekrönt.“

Vorbeugen statt heilen!

Bärbel Sills Rat ist daher: Vorbeugen statt heilen, Prävention und Nachhaltigkeit als wertvolle Ratgeber nutzen! Mit ihrem über die Jahre erworbenen Hintergrundwissen und angeleiteten Trainings möchte sie dazu Hilfe bieten. „Voraussetzung aber ist, dass die Menschen nicht länger schweigend leiden, sondern auf mich zukommen, das Tabu brechen und das Gespräch suchen!“, ermutigt Bärbel Sill. Sie weiß: „Es besteht ein hoher Handlungs-, Aufklärungs- und Beratungsbedarf.“

Umschulung von schlechte auf gute Gewohnheiten!

Am besten ist es präventiv tätig zu werden und selbstverständlich für diejenigen die bereits betroffen sind bietet die Fachfrau auch in Ihrer Nähe Beratungsgespräche und Tagesseminare an. Zudem sind zwei Ratgeber-Sets – **für Frauen** und **für Männer** – Buch, Plakat und jeweils eine Übungs-CD enthalten, frei Haus ab Verlag zu bestellen.

Informationen über die Buchautorin, Personalcoach, Gesundheits- und Lachtrainerin Bärbel Sill sowie über das 3-D ©-Konzept gibt es im Internet unter: www.baerbel-sill.de

Kontakt:

Bärbel Sill

E-Mail: info@baerbel-sill.de

Telefon: 06181 / 44 14 20

Telefax: 06181 / 49 16 24