

Gesundheit neu definiert: Katrin Reckzeh startet innovative Praxis-App!

Katrin Reckzeh bietet in ihrer Gesundheitspraxis in Groß Mackenstedt individuelle Therapien und eine innovative App zur Gesundheitsförderung.

Groß Mackenstedt, Deutschland - Katrin Reckzeh führt seit über einem Jahr die Gesundheitspraxis Stuhr in Groß Mackenstedt und verfolgt dabei das Motto „gesund und gut“. Ihr Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Patienten nachhaltig zu verbessern. Viele von ihnen kommen mit dem Wunsch, Lebens- und Essgewohnheiten zu ändern. Mit über 25 Jahren Erfahrung in Marketing und Kommunikation hat Katrin Reckzeh eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und Gesundheitscoach absolviert und bringt umfassende Kenntnisse in Ernährung, Heilkräutern, Mikronährstoffen und gesunder Lebensführung mit.

Die Praxis hat einen ganzheitlichen Ansatz, der sich auf die individuelle Betrachtung des Patienten konzentriert. Dabei werden häufig Probleme wie Allergien, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Depressionen, Nährstoffmangel und Reizdarmsyndrom behandelt. Reckzeh ist überzeugt, dass ein gesunder Darm essenziell für die Gesundheit ist, und hat im Jahr 2023 bereits 40 Stunden Fortbildung zur Darmgesundheit absolviert, um ihre Expertise zu erweitern.

Individuelle Gesundheitsberatung

Katrin Reckzeh bietet eine umfassende Anamnese und individuelle Gesundheitsberatung an. Zu Beginn wird ein

persönliches Erstgespräch durchgeführt, in dem die Patienten ihre Ziele für die Behandlung formulieren. Darauf basierend wird ein maßgeschneiderter Behandlungsplan erstellt, der Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und naturheilkundliche Ansätze umfasst. Zusätzlich wird ein kostenloses 20-minütiges Kennenlerngespräch angeboten, um Patienten bei ihren gesundheitlichen Anliegen zu unterstützen, während die Überflussgesellschaft oftmals zu einem Nährstoffmangel durch den hohen Konsum von Fertignahrung und Fast Food führt, wie auch auf [gesundheitspraxis-stuhr.de](https://www.gesundheitspraxis-stuhr.de) hervorgehoben wird.

Ein zentrales Element von Reckzehs Behandlungsansatz ist die Vorbeugung. Eine gesunde Darmflora spielt eine entscheidende Rolle, denn Störungen können zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, wie beispielsweise Allergien oder einem schwachen Immunsystem. Die Fokussierung auf Ursachenforschung statt nur Symptombehandlung ist ihr wichtig, und die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln kann in bestimmten Situationen sinnvoll sein.

Innovative Praxis-App

Ein weiterer innovativer Aspekt der Gesundheitspraxis ist die kostenfreie App „gesund & gut“, die in Zusammenarbeit mit ihrem Sohn Jakob Reckzeh entwickelt wurde. Diese App bietet Patienten nicht nur Informationen zur Behandlung, sondern auch Zugriff auf Rezepte, Ernährungsprotokolle und individuelle Aufgaben. Der Datenschutz war eine Herausforderung bei der Programmierung der App, die kategorisierte Familienrezepte enthält, unter anderem für Frühstück, proteinreiche, gemüsereiche und ballaststoffreiche Mahlzeiten. Die vorherige Kräuter-App von Katrin und Jakob wurde bereits über 60.000 Mal heruntergeladen, und die Resonanz der Patienten auf die neue App ist durchweg positiv.

In einer Zeit, in der stressgeprägte Lebensumstände und ungesunde Ernährungsgewohnheiten verbreitet sind, ist es entscheidend, sich Zeit für gesundheitsfördernde Aktivitäten zu

nehmen. Eine Ernährungsumstellung erfordert nicht automatisch eine vollständige Änderung der Ernährung, ganz im Sinne der Erkenntnisse, die auf ernaehrungbewusstleben.de geteilt werden. Katrin Reckzeh und ihre Praxis zeigen, dass mit der richtigen Unterstützung und einem individuellen Ansatz eine bessere Gesundheit erreichbar ist.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Nährstoffmangel, ungesunde Ernährung
Ort	Groß Mackenstedt, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.weser-kurier.de• gesundheitspraxis-stuhr.de• www.ernaehrungbewusstleben.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de