



Kontakt zur Redaktion:
lima@mga.de

Eine gemeinsame Initiative der Städte Straubing und Landshut sowie der Landkreise Straubing-Bogen, Landshut und Cham und der Mediengruppe Attenkofer



EXKLUSIVES INTERVIEW

Dr. Vera Scheuermann (54) Was mich *jung* hält

MEHR HALTUNG, BITTE!

Kraft, Stabilität, Balance und Mobilität auch im fortgeschrittenen Alter – Dr. Vera Scheuermann weiß, wie es geht.

Wie bleibt man beweglich, kraftvoll und stabil, auch mit zunehmenden Jahren? Dr. Vera Scheuermann verrät im Gespräch mit unserer Redaktion, warum innere Stärke und bewusste Bewegung die Basis für Lebensqualität sind. Sie gibt hilfreiche Ratschläge für Wirbelsäule und Beckenboden und zeigt, wie kleine Veränderungen im Alltag zu neuer Leichtigkeit führen können. Die Münchnerin entdeckte vor fünf Jahren die Methode „Cantienica – Körper in Evolution“ der Schweizer Pionierin Benita Cantieni. Nach intensiven Studien vermittelt Dr. Vera Scheuermann ihr Wissen heute in Kursen, Einzelstunden und Workshops.

Dr. Vera Scheuermann ist zertifizierte Trainerin der Cantienica-Methode „Körper in Evolution“ und hat ihre Ausbildung bei Benita Cantieni gemacht.

© Anna Scheuermann



→ **Liebe Frau Dr. Scheuermann, Sie sind promovierte Humanbiologin, Apothekerin, haben in der pharmazeutischen Industrie gearbeitet und sich später zur Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie HeartMath-Therapeutin weitergebildet. Wie sieht Ihr Training aus?**

DR. VERA SCHEUERMANN: Die Cantienica-Methode, speziell für die Tiefen- und Haltungsmuskulatur entwickelt, sorgt für mehr Aufrichtung und Stabilität von innen heraus. Sie fördert somit die Mobilität, schenkt meist ein Gefühl von Leichtigkeit und belohnt mit schöner Ausstrahlung und Wohlbefinden. Mit feinen, präzisen Bewegungen, um den Körper so zu nutzen, wie es von der Natur her vorgesehen ist. Wer regelmäßig übt, kann eine Schmerzbefreiung erleben, sich frei, weit und offen fühlen. Zuerst lernt man die Grundprinzipien kennen: Aufrichtung, Ausrichtung und Aufspannung des Körpers im Stehen, Sitzen und Liegen und anschließend die Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Dehnung. Die richtige Aus- und Aufrichtung fängt bei den Füßen an und hört beim Scheitel auf. Wichtig ist die Aufspannung: alles dehnt vom Boden weg, jedes Gelenk, jeder Wirbel und jede Bandscheibe bekommt wieder Platz. Es arbeiten die Längsbänder, die Sehnen, die Faszien und die Muskeln. In dem Maße, wie sich die „neue“ Körperhaltung manifestiert, bewegt man sich bewusst, anatomisch präzise und gelenkfreundlich, sodass sich ein Sturz und damit vielleicht eine schwere Verletzung vermeiden lassen. An mir selbst habe ich schon nach ein paar Monaten bemerkt, dass mein Körper stärker und kräftiger geworden ist. Beschwerden wie Rückenschmerzen habe ich seither nicht mehr, und auch meine leichte Blasen-schwäche ist verschwunden.

AUFRICHTUNG ALS SCHLÜSSEL

→ **Kann jeder ins Übungsprogramm einsteigen? Und warum ist es gerade im fortgeschrittenen Alter so wichtig, diese Bereiche zu stärken?**

Mein ältester Teilnehmer, der vor einem Jahr angefangen hat, ist 88! Das Training ist für alle Menschen geeignet, die ihren Körper verstehen wollen, sich bewusst bewegen und sich körperlich wohlfühlen möchten, unabhängig vom Alter oder Fitnessgrad. Die Cantienica-Methode ermöglicht es, den Körper mit gezielten, individuell angepassten Übungen zu stärken und zu fordern, da er das ganze Leben über lernfähig, form- und regenerierbar ist. Für eine lebenslange und schmerzfreie Beweglichkeit ist eine kräftige Muskulatur ebenso wie die Gesunderhaltung der Faszien, Bänder und Sehnen essenziell. Und durch die aufrechtere Haltung sieht auch die Silhouette gleich noch einmal besser aus – und wirkt sofort jünger und dynamischer.

STABILITÄT VON INNEN HERAUS

→ **Sturzprophylaxe, lernen, wie man sich am günstigsten bückt, richtig sitzt, ohne die Beine übereinanderzuschlagen, etwas hochhebt, vom Boden aufsteht und vieles mehr. Geben Sie doch bitte noch ein paar konkrete Beispiele.**

Bereits kleine Korrekturen im Sitzen, wie die Füße in V-Stellung zu bringen oder den Brustkorb vom Becken wegzuheben, können eine spürbare Wirkung entfalten. Das Becken aufrichten, den Brustkorb vom Becken wegheben und den Kronenpunkt über dem Scheitel zur Decke dehnen. Die Oberarme seitlich am Körper anliegen lassen, die Oberarmkugeln weit nach rechts und links fließen lassen und

die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel legen. Nun die Großzehe nach vorne und die Ferse nach hinten dehnen. Das aktiviert die Muskeln an den Beinrückseiten und den Beckenboden. Die Anwendungen lassen sich übrigens leicht in den Alltag integrieren; Stehübungen mache ich zum Beispiel in der Warteschlange an der Supermarktkasse. *Lacht.*

BEWEGLICHKEIT KENNT KEIN ALTER

→ **Worauf kommt es außerdem an, um lange fit zu bleiben?**

Dem eigenen Körper zu vertrauen und auf ihn zu hören – das ist für mich zentral.

Dazu gehört eine gesunde Ernährung, die keinen Verzicht bedeutet. Ebenso wichtig ist es, sich zu öffnen und loszulassen, denn viele Menschen tragen eine schwere Last mit sich umher, die sie förmlich erdrückt. Gerade dieses Zusammenspiel von Physis und Psyche fasziniert mich. Aus diesem Grund habe ich zusätzlich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie absolviert. Darüber bin ich sehr froh, denn jetzt habe ich meine Berufung gefunden!

Interview: Daniela Schwan
Redaktion: Sonja Ettengruber
Gestaltung: Denise Zellmer

Hier sehen Sie ein paar effektive Einheiten, mit denen Dr. Vera Scheuermann arbeitet.

Die Abbildungen stammen aus dem Buch von Benita Cantieni „Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling“ (Südwest Verlag).

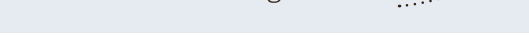
1. Steilhang am Hocker:

Eine Übung, mit der das richtige Bücken und Heben trainiert werden kann. Sie stärkt den gesamten Rücken.



2. Albatros bewegt:

Hier wird intensiv gedehnt. Das fördert die Beweglichkeit.



3. Pyramide:

Sie dient ebenfalls der ausgiebigen Dehnung, befreit die Beckengelenke, öffnet die Gelenkspalten.



© Christian Martin Weiß