

## Starker Beckenboden: So verbessern Sie Haltung und Lebensqualität!

Am 5.3.2025 bietet die Physiotherapeutin Katrin Scherer in Saarbrücken ein Beckenboden-Training nach der Cantienica-Methode an.



In der Saarbrücker Brauerstraße betreibt die Physiotherapeutin Katrin Scherer ihre innovative Körperschule, die sich auf die Cantienica-Methode spezialisiert hat. Diese seit den 1990er Jahren von Benita Cantieni entwickelte Methode betrachtet den Beckenboden als zentrales Kraftzentrum für den gesamten Körper. Das Training zielt darauf ab, die Tiefenmuskulatur zu aktivieren, die Körperhaltung zu optimieren und Gelenke zu entlasten. In einem einstündigen Kurs gibt Scherer gezielte Anweisungen zu Körperhaltung und Bewegung, um eine nachhaltige Verbesserung der physischen Gesundheit zu erzielen. Ihre Erfahrung als Physiotherapeutin bringt sie seit über 20 Jahren ein, wobei sie seit 2019 selbstständig tätig ist. Online-Kurse ergänzen das Kursangebot.

Die Zielgruppe der Körperschule sind vor allem Frauen, die häufig mit Wechseljahresbeschwerden zu kämpfen haben. Neben den physischen Herausforderungen wie Rücken-, Nacken- und Hüftschmerzen leidet auch ein Teil der männlichen Bevölkerung unter Beckenboden-Problemstellungen, insbesondere aufgrund von Prostata-Problemen. Das Training der Beckenbodenmuskulatur, das auch in Yoga, Pilates und Fitness integriert ist, kann helfen, Inkontinenz zu vermeiden und die Lebensqualität zu steigern. Tipps für den Alltag umfassen einfache Übungen, wie das Aktivieren des Beckenbodens durch Druck auf die Krümmelritze im Autositz.

## **Ganzheitlicher Ansatz der Cantienica-Methode**

Die Cantienica-Methode geht über herkömmliches Beckenbodentraining hinaus und betrachtet den Körper als Einheit. Ein zentraler Aspekt ist die anatomisch korrekte Ausrichtung des Skeletts. Diese korrekte Haltung fördert natürliche Bewegungen, entlastet den Körper und unterstützt dessen Selbstheilungskräfte. Physiotherapeuten, Hebammen und Orthopäden empfehlen die Methode aufgrund ihrer nachgewiesenen Sicherheit und Effektivität in der Gesundheitsförderung.

Immer mehr Ärzt:innen und Krankenkassen erkennen den Wert der Cantienica-Methode an, insbesondere in der Prävention und Behandlung von Funktionsstörungen des Beckenbodens. Die Übungen sind individuell anpassbar, was zu einer hohen Effektivität und schnellen Ergebnissen führt. Sie sind nicht nur auf die Kräftigung der Muskulatur fokussiert, sondern auch auf die Verbesserung der Flexibilität und die Förderung einer besseren Körperhaltung.

## **Die Bedeutung des Beckenbodens**

Der Beckenboden ist eine zentrale Muskelgruppe im

menschlichen Körper, die nicht nur die Organe im Unterbauch unterstützt, sondern auch zur Kontinenz beiträgt und die Körpermitte stabilisiert. Ein gut trainierter Beckenboden kann viele gesundheitliche Probleme vorbeugen. Zu den häufigen Dysfunktionen gehören Inkontinenz, Schmerzen und sexuelle Probleme. Physiotherapeutisches Beckenbodentraining ist eine spezialisierte Disziplin, die durch gezielte Diagnostik in Urogynäkologie und Proktologie unterstützt wird.

Die Übungen konzentrieren sich darauf, nicht nur die Muskulatur zu kräftigen, sondern auch die Koordination und Entspannung zu fördern, um Schmerzen im Beckenbereich zu lindern. Ein individuell angepasster Therapieplan wird nach einer gründlichen Untersuchung erstellt. Vor der Therapie ist oft eine ärztliche Beratung erforderlich, um potenzielle Kontraindikationen auszuschließen und passende Übungen zu wählen.

Die Cantienica-Methode findet zunehmend Anerkennung und trägt zur Verbesserung des Wohlbefindens vieler Menschen bei. Mit einem zielorientierten Ansatz und einem Engagement für die Gesundheit stärkt Katrin Scherer in ihrer Körperschule das Selbstbewusstsein ihrer Teilnehmenden und zeigt effektive Wege auf, um die Kontrolle über den eigenen Körper zurückzugewinnen. Die ganzheitliche Philosophie der Methode passt hervorragend in die moderne Präventions- und Therapielandschaft.

#### Details

#### Quellen

- [www.saarbruecker-zeitung.de](http://www.saarbruecker-zeitung.de)
- [cantienica.com](http://cantienica.com)

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.net](http://aktuelle-nachrichten.net)**