

Veronika Wanner
Sie ist dipl. Sport-
wissenschaftlerin
mit Schwerpunkt
Rehabilitations- und
Präventionssport,
Sporttherapeutin SVGS
sowie Spiraldynamik®-
Fachkraft Advanced
MED-Q



Körper in Bewegung

Mit anatomisch sinnvollen Bewegungen zu mehr Schmerzfreiheit, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Nach diesem Vorsatz arbeitet die diplomierte Sportwissenschaftlerin, Bewegungstherapeutin und Spiraldynamik-Fachfrau Veronika Wanner.



Anschaulich finde ich die Vorstellung einer 3D-Gebrauchsanweisung für den Körper.

Veronika Wanner

Welche Bedeutung hat Bewegung für unsere Gesundheit?

Mit Bewegung und Sport haben wir einen riesigen Hebel. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung bei fast allen Krankheiten förderlich ist: von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über orthopädische Erkrankungen bis hin zu Depressionen und Suchterkrankungen.

Landwirtinnen und Landwirte sind ständig in Bewegung. Eine gute Voraussetzung, um fit zu bleiben?

Ja! Sie bewegen sich viel und sind häufig an der frischen Luft. Doch einseitige Belastungen im Alltag lassen sich nicht immer vermeiden. Um dauerhaft fit zu bleiben, ist eine gute Körperorganisation und genügend Kraft am richtigen Ort wichtig.


Worauf achtest du bei deiner Körperarbeit besonders?

Zuerst geht es um Koordination und Klarheit der Bewegung. Erst danach kommt der Kraftaufbau. Viele Menschen, die zum Beispiel unter Rückenschmerzen leiden, haben sich ungünstige Alltagsbewegungsmuster angewöhnt – beim Stehen, Gehen, Aufstehen und Absitzen. Wir arbeiten gemeinsam daran, diese zu ändern, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Anstatt sich zum Beispiel im Hohlkreuz auf den Stuhl plumpsen zu lassen, ist die Stellung des Beckens und die Anspannung der entsprechenden Muskulatur wichtig. Lernt man, diese einfachen Bewegungsabläufe in den Alltag einzubauen, spüren viele bald eine Verbesserung. Und oft verschwinden die Schmerzen ganz.

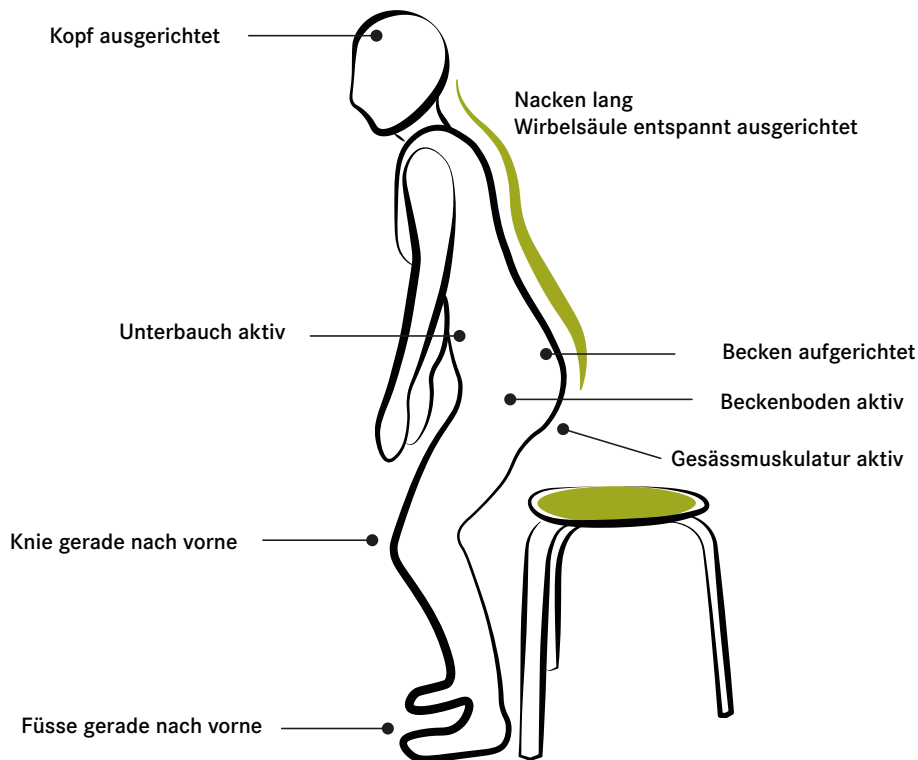
Wie bist du selbst auf diese Betrachtungsweise aufmerksam geworden?

Seit meiner Kindheit habe ich viel Sport getrieben, vor allem Tanz und Bodenturnen. Mitte zwanzig litt ich unter starken Schmerzen unterhalb des Knies, man riet mir zur Operation. Dank einer osteopathischen Behandlung wurde ich aber wieder fast schmerzfrei. Auf das Konzept der Spiraldynamik stiess ich später durch Zufall.

Was hat dich dazu gebracht, dich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen?

Während des Studiums habe ich im Anatomieunterricht gelernt, wie der Körper aufgebaut ist. Doch die Verknüpfung zwischen Aufbau und Bewegung wurde mir erst so richtig 

Absitzen und Aufstehen im Alltag



durch die Spiraldynamik bewusst. Schon die erste Stunde war für mich ein Aha-Erlebnis! Viele Aspekte, die ich gelernt hatte, fügten sich zu einem präzisen, differenzierten und logischen Gesamtbild zusammen. Das ermöglichte mir ein noch tieferes Verständnis der menschlichen Bewegung.

Aus welchem Grund kommen Menschen zu dir in die Praxis?

Weil sie nach einer Operation oder Verletzung nicht mehr schmerzfrei geworden sind, bei chronischen Verspannungen im Nacken und Rücken sowie bei Fehlstellungen des Fußes. Ich begleite auch sportlich aktive Menschen, die sich ein Coaching wünschen, um möglichst lange und verletzungsfrei zu laufen.

Welche Voraussetzungen sind für den Erfolg wichtig?

Wer zu mir kommt, braucht Motivation und die Bereitschaft, etwas verändern zu wollen. In der Spiraldynamik geht es unter anderem darum, dem Körper zu zeigen, was er vergessen hat, und diese Abläufe wieder in den Alltag zu integrieren. Das Gute ist, dass unser Körper lernfähig ist. Mit etwas Geduld und Disziplin spüren die meisten relativ schnell eine Verbesserung.

Was wäre dein Wunsch als «Bewegungsbotschafterin»?

Dass das Bewusstsein für anatomisch richtige Bewegungen von klein auf spielerisch vermittelt wird. Und dass dieses Wissen allgemein bekannt und verfügbar wird. ●

Bewegung ist Medizin

Die internationale Initiative «Exercise is Medicine» versteht körperliche Aktivität als evidenzbasierte therapeutische Massnahme, die medizinischen Behandlungen gleichgestellt ist.

AGRI-natürlich

Sowohl Sporttherapie als auch Spiraldynamik sind anerkannte Methoden des Erfahrungs-Medizinischen Registers EMR. Beide werden im Rahmen der Zusatzversicherung AGRI-natürlich anteilmässig vergütet.