

Lauf los ... aber richtig!

In dem neuesten Buch der Schweizer Fitness-Expertin, Journalistin und Herausgeberin der Frauen-Fitness-Zeitschrift «Shape» Benita Cantieni geht es um die Lauftechnik, um natürliche, ökonomische Bewegung. Von verbissenen Joggern, die immer schneller immer weiter rennen, hält Cantieni wenig. Laufen schmerzfrei und lustvoll ausüben zu können, musste sie allerdings auch erst lernen. Geplagt von Arthrose und Skoliose, hatte sie eigentlich nicht im Traum daran gedacht, einmal Spass am Laufen zu haben und auch noch schmerzfrei zu einer gesunden Haltung zurückzufinden. Ihre Bewegungstechnik, bei der Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule und der Beckenboden anatomisch perfekt zusammenspielen, soll eine natürliche Leichtigkeit der Bewegungen und einen Laufgenuss ohne Reue garantieren.

GN: Ihr Buch ist sehr praktisch gehalten. Aber kann man laufen alleine lernen – braucht es nicht ein Gegenüber, das einen korrigiert?

B. Cantieni: Nein, und ich bin sehr überrascht, wie gut die Leser damit umgehen lernen. Verstehen muss es ja sowieso der Körper, denn laufen ist kein intellektueller Vorgang, sondern ein natürlicher.

GN: Sie sprechen von Ideen, die man beim Laufen hat. Ich habe gar keine Ideen. Ich laufe einfach los und versuche, mich dabei irgendwie gut zu halten.

B. Cantieni: Ich glaube nicht, dass der Mensch läuft und sich vornimmt, wie er sich bewegen möchte. Die meisten Menschen sind zufrieden, wenn der Körper nicht schmerzt. Ich möchte sie dazu bringen, dass sie sich mit ihrem Körper mindestens so sehr beschäftigen wie mit ihrem PKW. Wir haben da so Glaubenssätze in uns abgespeichert, z.B. dass Bewegung etwas Anstrengendes sei, dass wir uns gegen die Schwerkraft bemühen müssten.

GN: Was verstehen Sie unter «Ganzkörperlaufen»?

B. Cantieni: Jede Katze, jeder Hund läuft mit dem ganzen Körper. Beim Ganzkörpergehen ist die zentrale Erfahrung, dass beim normalen Laufen nicht die Knochen «aufeinander schepfern» müssen, um es mal salopp zu sagen, sondern, dass ich mich mit einer Kettenreaktion bewege, die den Gelenken innewohnt. Ich kann mittels einer kleinen Gelenk-Bewegung eine Kettenreaktion auslösen, so dass sich alle anderen Gelenke auch bewegen. Wenn ich mir das bewusst mache und trainiere, bekommt die Bewegung eine ungeahnte Leichtigkeit. Diese Erfahrung ist besonders für Menschen mit Arthrose wichtig, denn sie bedeutet: sich endlich schmerzfrei bewegen.

GN: Vor und nach dem Laufen soll man nichts essen. Was ist der Vorteil?

B. Cantieni: Egal, wann wir laufen, ob morgens nach dem Aufwachen oder abends nach der Arbeit, ist es in der Tat gut, dies nüchtern zu tun. Nüchtern laufen ist gesünder, weil man leichter läuft. Es bringt auch den grössten Nutzen, denn die ganzen Glücks-Endorphine und das Wachstumshormon werden auf diese Weise angekurbelt. Am Morgen sind ausserdem die Glykogenspeicher leer, das bedeutet aller Zucker im Blut und alle Kohlenhydrate sind aufgebraucht und der Körper geht sofort an die Fettreserven. Manche kostet das frühe Laufen anfänglich ein bisschen Überwindung. Auch ich musste das trainieren. Ich habe aber bald festgestellt, dass ich – besonders, dann wenn ich auch nach dem Laufen eine Stunde nichts esse – ein herrliches Gefühl bekomme. Es ähnelt dem des dritten Fastentages. Für ein paar Stunden bin ich ganz euphorisch. Menschen, die einen niedrigen Blutdruck haben, müssen sich ans Morgenlaufen erst gewöhnen. Sie können vor dem Laufen ein Glas Fruchtsaft trinken. Ein grosses Glas warmes Wasser hingegen tut allen Läufern gut.

GN: Besitzen Sie einen Pulsmesser?

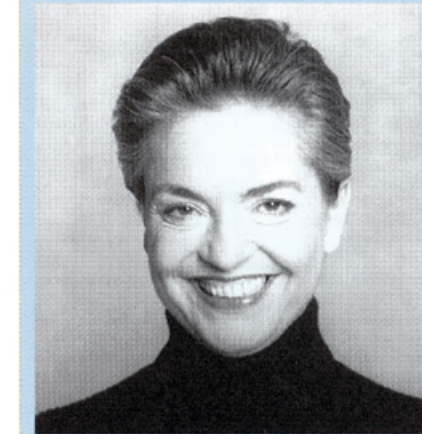
B. Cantieni: Nein. Ich mache es mir einfach

und höre während des Laufs auf mein Wohlbefinden. Das ist am allergrössten, wenn ich nur so schnell laufe, dass ich durch die Nase atmen kann. Zweimal pro Woche trainiere ich den Kreislauf und laufe schneller. Sobald ich aber beginne nach Luft zu schnappen, weiss ich, dass ich mich im anaeroben Bereich befinde und trainiere kurz und heftig auf Leistung. Ab 165 Schlägen pro Minute klopft das Herz an die Schädeldecke. Es gibt für mich keine absolute Wahrheit, keine allgemeingültige Formel, letztendlich muss jeder für sich herausfinden, wie seine innere Pulsuhr tickt.

GN: Was ist Vollfussgeben?

B. Cantieni: Wenn wir beim Gehen von der Ferse über den vollen Fuss zur Grosszehe abrollen und uns dann mit den Zehen abstossen.

Benita Cantieni



Benita Cantieni, 50, eroberte schon mit ihren früheren Büchern «New Callanetics», «Tiger Feeling» und «Faceforming» den Buchmarkt im Fitness-Bereich. Sie lizenzierte ihre Cantienica-Methode in Europa und bildet Therapeuten aus. Auf der Basis anatomisch angepasster Übungen entwickelte sich Cantienica® zu einer neuen Trainingsqualität. Unter der Internet-Adresse www.cantienica.com sind Therapeuten (vorläufig noch nicht allzu viele) in der Schweiz, Deutschland, Österreich und weiteren Ländern angegeben. Auskunft auch über die Schweizer Telefonnummer 01/388 72 72, vom Ausland: 0041/1/388 72 72.

Die Zehen beim Gehen einzusetzen, wird von den meisten Menschen vergessen und die Schuhe zwingen uns oft auch dazu. Wenn wir aber unsere Muskulatur und die Gelenke richtig einsetzen, dann gehen wir automatisch richtig. Dann laufen sich auch die Schuhe nicht mehr schief ab, eines der ersten äusseren Zeichen, dass sich unsere Haltung und unser Gang verbessert hat. Jeder Körper hat eine Bewegungsnatur. Mein Ziel ist, dass die Menschen wieder ihre eigene Bewegungsintelligenz entdecken. Wer die Gesetze des aufrechten Ganges verstanden und umgesetzt hat, dem fällt Laufen leicht. Der braucht keinen Ballen beim Gehen, keine Spezialschuhe und auch keine Einlagen. Gehen, Laufen wird dann wieder das, was es sein soll: eine vergnügliche Sache!

GN: In ihren Büchern sprechen Sie immer wieder den Beckenboden an. Für mich war das anfänglich ein unbekannter Teil meines Körpers.

B. Cantieni: Nicht nur Sie, viele Menschen können den Begriff «Beckenboden» erst einmal gar nicht einordnen. Was ist das? Ein Knochen, ein Muskel?, werde ich gefragt. Der Beckenboden, das sind die Muskeln, die unser Becken am Boden abschliessen. Wir brauchen den Beckenboden um aufrecht zu sitzen, zu stehen, zu gehen und zu laufen. Er ist so ein bisschen verloren gegangen, auch durch die schlechten Vorbilder, die man als Kind gesehen hat. Die meisten Menschen bewegen sich, ohne den Beckenboden aktiv einzusetzen, Kinder machen es dann nach. Wenn wir jedoch geboren werden und mit Laufen beginnen, ist der Beckenboden auf ganz selbstverständliche Weise da! Das Bewusstsein für ihn verschwindet mit zunehmendem Alter. In meiner Methode wird der Beckenboden wiederentdeckt und trainiert.

GN: Das klingt danach, als sei der Beckenboden die zentrale Muskulatur unseres Skeletts.

B. Cantieni: Ja. Ich selbst beschreibe den Beckenboden immer als das «wichtigste muskuläre Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch».

GN: Ist der Beckenboden für Männer und Frauen gleichermaßen wichtig?

B. Cantieni: Es stimmt, er ist für beide Geschlechter wichtig. Das kann man ganz besonders im Alter sehen, wenn der Beckenboden ein Leben lang vernachlässigt wurde. Männer bekommen Prostatavergrösserungen, Leistenbrüche, der Bauch quillt über den Gürtel, sie haben eine schlechte Haltung und Hüftgelenksarthrose. Letztere ist auch bei Frauen ganz häufig zu finden, daneben Kniegelenksbeschwerden und Fussdeformationen. Speziell bei Frauen führt die Erschlaffung des Beckenbodens zu Organerschlaffung, Organsenkungen und Inkontinenz. Weiterhin findet man schlechte Haltung und ebenfalls Leistenbrüche. Da kann man mit gezieltem Training der Tiefenmuskulatur vorbeugen oder heilen. Bei diesen Übungen geht es jedoch nicht nur allein um den Beckenboden, sondern um die Vernetzung der gesamten Muskulatur.

GN: Wie läuft ein Mensch, der «schlecht» läuft?

B. Cantieni: Dann wirft der Mensch beim Gehen zum Beispiel die Beine und den Oberkörper mit nach vorne. Er arbeitet nur mit dem vorderen Oberschenkel. Die Bewegung wird mit unglaublicher Anstrengung hergestellt. Wenn man die Tiefenmuskulatur trainiert und die Gelenke zueinander in Beziehung bringt, wird das Gehen viel einfacher, der Aufwand viel geringer.

GN: Wie sind Sie «auf den Beckenboden» gekommen?

B. Cantieni: Ich habe mich eigentlich immer dafür interessiert, aber ich fand nur sehr wenig Literatur darüber. In der Fachliteratur stand der Beckenboden sozusagen auf dem Nebengleis. 1993 lernte ich Dr. Christian Larsen kennen. Ich hatte grosse Rückenprobleme und er fing an, mit meinem Beckenboden zu arbeiten. Dies war für mich eine Initialzündung. Alles veränderte sich bei mir und die Beschwerden verschwanden nach und nach. Sie müssen wissen, meine Wirbelsäule war massiv krumm und heute ist sie gerade. Sie hat sich völlig aufgerichtet! Nicht einmal auf dem Röntgenbild ist von den damaligen Krümmungen

heute noch etwas zu sehen. Ich hatte zudem mit 25 Jahren schon eine schwere Hüftgelenksarthrose, die ich aber Gott sei Dank nicht operieren liess. Man wollte mir damals ein künstliches Hüftgelenk einsetzen und heute lebe ich absolut schmerzfrei und kann sogar Spagat. Wobei meine Methode alle Muskeln am Körper auf sehr natürliche Weise vernetzt.

GN: In Ihrem Buch teilen Sie den Schmerz in Entwicklungsschmerzen, Wegweiserschmerzen, Pfuischmerzen ein.

B. Cantieni: Es gibt ja verschiedene Arten von Schmerzen. Wenn man Menschen jedoch fragt «Wie schmerzt es?» dann fehlen oft die richtigen Worte. Schmerz ist für die meisten immer etwas Negatives. Schmerzen sind aber vielfältiger. Sie werden unterschiedlich empfunden und drücken auch Unterschiedliches aus. Sie können uns auch sagen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wenn wir zum Beispiel einen



Das Laufen nach der Cantieni-Methode soll in erster Linie eine vergnügliche Sache sein. Ausserdem kann man dabei Frust loswerden, gut entspannen und frische Energie auftanken.

Muskel trainieren, den wir bislang nicht beachtet haben. Das sind dann Wegweiserschmerzen oder, wie ich auch dazu sage, Entwicklungsschmerzen. Ein Hexenschuss ist ein Pfuischmerz, da stimmen Sie mir sicher zu. Das gleiche gilt für Entzündungen, wie Ischiasschmerzen, Nervenschmerzen. Das sind alles akute Schmerzen und eindeutig. Diese Art von Schmerz geht meist horizontal. Aber auch das Ziehen und Dehnen kann sich als Schmerz äussern. Da es wirklich an Begriffen fehlt, nenne ich diesen positiven Entwicklungsschmerz auch Sensation. Um die Botschaften des Körpers zu verstehen, müssen die Menschen aber ihre eigenen Bilder entwickeln. Sie müssen lernen, sich mit den verschiedenen Schmerzen zu unterhalten, um herauszubekommen, um welche Art von Schmerz es sich hier handelt und was der Schmerz braucht. Vielleicht sagt er: Immer wenn du mich spürst, bist du danach kräftiger. Oder: Morgen bin ich weg. Oder: Wenn du etwas auf diese Weise hältst, tut dir das nicht gut. Man muss mit dem Schmerz in Kontakt kommen. Es ist mehr als nur «Autsch» zu sagen. Das hilft auch in der Arbeit mit den Ärzten und Physiotherapeuten, weil man die Möglichkeit entdeckt, seinen Körper präziser zu beschreiben.

GN: Wenn man gedehnt wird, ist das ja auch oft so ein Ziehen ...

B. Cantieni: Wenn man einen Haltungsschaden am Körper korrigieren, verändern will, dann muss das mit Veränderungen in der Muskulatur einhergehen. Ganz bestimmte Muskelgruppen sind chronisch verkürzt, andere chronisch überdehnt. Der überdehnte Muskel muss sich wieder zurückziehen, der verkürzte Muskel wieder dehnen. Ein Skelett, das auf diese Weise neu aufgespannt wird, muss gespürt werden. Ein Muskel, der nicht gebraucht wird, zum Beispiel bei einem runden Rücken, ist nicht mehr elastisch. Ein Hohlkreuz entsteht nicht durch eine Verformung des Skeletts, sondern durch verkürzte Muskeln.

GN: Wie wirkt sich die körperliche Haltung auf die Psyche aus?

B. Cantieni: Ich hatte 42 Jahre jeden Tag meines Lebens Schmerzen! Wenn man dann, wie

durch ein Wunder entdeckt, dass man seinen Körper auch anders gebrauchen kann – dass man körperliche Einschränkungen, die als unveränderbar, unheilbar galten, durch Wahrnehmung auflösen kann und man dadurch schmerzfrei wird, da reagiert die Psyche auf jeden Fall! Ich bewege mich heute sehr gerne. Früher tat ich es nicht, denn es war meistens eine Qual. Für mich ist das eine grosse Freiheit. Ich weiss jetzt, dass ich meine Bewegungsgesundheit selbst machen und selbst erhalten kann. Früher dachte ich, wenn du mit 20 Jahren schon so eine Körperruine bist, wie wirst du erst mit 70 Jahren sein. Heute denke ich, wow!, wenn ich mich mit 50 Jahren derart wohlfühle und so weitermache, wie toll wird es dann erst im Alter werden. Ich bin davon überzeugt, dass ich mit 70 Jahren Räder schlagen werde! Ist das nicht motivierend? • CW

Bücher von Cantieni

«Lauf los! ... Aber richtig/Schritt für Schritt zur idealen Lauftechnik»

Südwest-Verlag, Oktober 2001, 238 S., geb. ISBN 3-517-06520-X, CHF 32.–/17.95 Euro

Bestellen Sie dieses Buch direkt bei uns. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:

In der Schweiz: Verlag A. Vogel, Teufen, Tel. 071/335 66 66;

In Deutschland: Verlag A. Vogel Konstanz, Tel. 07533/40 35

Weitere Titel:

Cantienica – Das Rückenprogramm. Für gute Haltung, mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit»

Verlag Gesundheit, Berlin, 1999, 118 S., geb. ISBN 3-333-01032-1, CHF 28.60/Euro 15.95

«Tiger Feeling garantiert!» (Beckenbodenübungen)

Verlag Gesundheit, Berlin, 2000, 128 S., ISBN 3-333-01058-5, CHF 28.60/Euro 15.95

«Cantienica® - Das Powerprogramm»

Verlag Gesundheit, Berlin, 1998, lieferbar wieder ab Spätsommer 2002

CHF 39.80/Euro 25.50