

## ZUR PERSON

**Benita Cantieni: Fitnessexperte**

Benita Cantieni (52) hat in ihrem Berufsleben immer gemacht, was sie im Augenblick für richtig gehalten hat, und ist damit meist gut gefahren: Aus der Papeterie-Lehrtochter wurde eine kaufmännische Angestellte, eine Schauspielschülerin, eine Modever- und -einkäuferin und etwas später eine Journalistin. Als solche avancierte sie zur Chefredaktorin der «Annabelle» und der deutschen «Vogue»-Ausgabe und machte, ihr einziger Flop, einen TV-Abstecher («Menschen vor Gericht»). 1992 wurde aus der Medienfrau eine Körpertherapeutin und Fitnessexperte. Dies aus ureigenem Interesse: Sie hatte Rücken- und Hüftgelenkprobleme – und niemand konnte ihr helfen. So startete sie eigene Forschungen, untersuchte, testete. Das Ergebnis ist die Bewegungslehre Cantienica, die heute europaweit in Studios unterrichtet wird. Zentraler Fokus ist der Beckenboden, diese dreilagige Muskelgruppe, die Cantieni zum Dreh- und Angelpunkt aller Workouts machte. Seit 2001 ist die Autorin von bislang sechs erfolgreichen Fitness- und Wellness-büchern auch Herausgeberin der Fitnesszeitschrift «Shape» (Deutschland). wü



BILD DANIEL FUCHS

Laufen als Fitnessmethode ist in: Umso gesünder und genussreicher ist es, wenns mit der richtigen Technik geschieht.

## FITNESS BEGINNT IM BECKENBODEN

# Lächelnd laufen? Alles eine Frage der Haltung

Laufen ist leicht, sagt Benita Cantieni. Selbst mit Übergewicht, Arthrose, Rücken- und anderen Problemen. Die Lauftechnik, die dafür nötig ist, stellt die Fitnessexperte in ihrem neuen Buch «Lauf los... aber richtig» vor. Laufen ist leicht, die Lektüre etwas weniger.



BILD TEUTOPRESS

◆ **Giuseppe Wüest**

Sie läuft. Schon das ist erstaunlich. Und wenn sie läuft, dann lächelt sie. Dies wiederum scheint gar ein kleines Wunder zu sein. Die Rede ist von Benita Cantieni. Die Schweizer Autorin und Herausgeberin des Fitnessmagazins «Shape» litt als Mädchen unter einer schmerzhaften Wirbelsäulenverkrümmung und später unter argen Hüftproblemen. Ärzte rieten ihr gar, sich ein künstliches Hüftgelenk einsetzen zu lassen. Heute, mit 52, ist Cantienis Wirbelsäule gerade. Sie lebt trotz Hüftarthrose schmerzfrei. Sie läuft. Und hat gar Spass dabei. Kein Wunder, sagt sie, sie habe bloss den Beckenboden «entdeckt».

**Spass. Und Arbeit**

Das war vor zehn Jahren. Und seither ist der Beckenboden – dieser «biomechanische Geniestreich», wie sie ihn nennt – ihr Thema. Ihr Runninggag. Und ganz folgerichtig hat die autodidaktische Fitnessexperte (siehe «Zur Person») nun auch ein «beckenbodenorientiertes» Running-Buch geschrieben. Es heisst «Lauf los... aber richtig» und ist laut Cantieni schlicht «revolutionär»: «Achtung», verspricht sie vollmundig, «hier wird das Laufen neu erfunden!» Na denn, laufen wir also mit Benita Cantienis «Gebrauchsanweisung» los. Doch das ist einfacher gesagt als getan. Denn der Zusatz «... aber richtig» steht nicht zufällig im Buchtitel. Cantienis entspannte und Spass machende Lauftechnik will Schritt für Schritt respektive Kapitel für Kapitel erarbeitet werden.

Anders als in den anderen 1001 Lauf-Ratgebern, die bereits in den Regalen der Buchhandlungen stehen, schreibt Benita Cantieni zunächst einmal gar nichts über Atmung, Schuhwerk, Intervalle. Sie erzählt auch nicht, wann, wie oft, wie lang wir laufen und welche Strecke wir dabei zurückzulegen sollen. Bei ihr dreht sich alles um das Wie. Und sie redet 100 Seiten lang nur von Haltung. Davon, wie man innerlich, von der Beckenbodenmuskulatur ausgehend (wer die beiden Sitzhöcker zusammenzieht, merkt auf einmal, dass es da auch Muskeln gibt), dem Körper eine solche Stabilität gibt, dass man den Rest gar nicht mehr angespannt aufrecht und zusammenhalten muss. Diese entspannte Gestrafftheit ist leider nicht so ganz von jetzt auf gleich zu haben. Aber zahlreiche kleine Übungen führen dahin.

Cantienis zweites Zauberwort neben dem Beckenboden heisst Fliehkraft. Wer die Schwerkraft «entmachtet» und den Bewegungsschwung, die Fliehkraft ausnützt, läuft buchstäblich leichtfüssig und gelenkschonend. Dafür aber müssen alle Gelenke in einer Kettenrotation zusammenarbeiten.

**Übung. Nicht ganz einfach**

Auch dafür gibts Übungen. Etwa folgende, die Cantieni als «erste Begegnung mit dem neuen Laufen» bezeichnet:

◆ Setzen Sie sich auf einen Stuhl und rutschen Sie an den vorderen Rand. Stellen sie die Füsse hüftweit auseinander und flach auf den Boden. Richten Sie sich so aus, dass Sie auf den Sitz-

höckern balancieren. Kopf hoch, Schultern entspannen, Hände auf die Oberschenkel. ◆ Nun stellen Sie sich vor, Sie ziehen mit der rechten Kniescheibe einen kleinen Kreis rückwärts, also in Gegenrichtung zur Schwerkraft. Die Füsse bleiben dabei, wo sie sind, und Sie bleiben auf den Sitzhöckern sitzen. Dann macht die linke Kniescheibe einen Kreis rückwärts, dann wieder die Rechte, die Linke... bis Sie spüren, was geschieht: Die Muskeln setzen den Oberschenkel in Bewegung,

**Benita Cantieni sagt nicht, wann, wie oft und wie lang wir laufen sollen. Bei ihr dreht sich alles um das Wie.**

dieser setzt die eine Beckenhälfte in Bewegung und so weiter.

Dieses Bewegungsmuster der Rotation erzeugt laut Benita Cantieni Resonanz auf der Körpervertikalen bis in die Zehen und bis zum Scheitel, setzt sich fort vom Becken zum Knie, zum Fuss. Vom Becken zum Rücken, zu den Schultern, den Armen, zum Kopf. Förderbandprinzip. Ganz einfach. Sagt Cantieni. Nun, ganz so einfach – das weiss auch die Autorin, die um Geduld bittet, wenns denn nicht gleich beim ersten Versuch klappt – ist es natürlich nicht. Aber im Buch

gibts zu allen Übungen hilfreiche Skizzen. Und nicht zuletzt: Der Ratgeber – das ist vielleicht das wirklich «revolutionäre» daran – entstand Kapitel für Kapitel im Internet. Das heisst, dass bereits viele Lauffans ihre Fragen, Erfahrungen und Einwände beigetragen haben, die samt Cantienis Antworten in grosser Zahl abgedruckt sind. Dies erleichtert die Lektüre, da viele eigene Fragen und Unsicherheiten vorweggenommen werden.

Bleibt die Frage, wer Benita Cantienis Lauftechnik ausprobieren sollte. Leute mit grösseren sportlichen Ambitionen wohl nicht. Auch alle, die mit ihrem Laufstil zufrieden sind, werden die Umstellung und die dafür nötigen Übungen scheuen. Aber Laufanfänger und Menschen, die etwa wegen Übergewicht oder Gelenkschmerzen Probleme haben, könnten mit «Lauf los...» ihrem Laufglück einen Schritt näher kommen.

**Für Frauen. Und Männer**

Das Buch eignet sich übrigens auch für Männer. Zwar verhalf Cantieni mit ihren bisherigen Beckenboden-Programmen vorab Frauen zu einer besseren Haltung, schöneren Orgasmen und weniger Blasendrang. Und zwar sinds, wie jüngst in Bern, vorab Frauen, die ihre Laufbuch-Lesungen besuchen. Aber auch Männer haben Beckenbodenmuskeln. «Logisch», sagt Cantieni, «sonst würden ja Prostata und all die anderen Innereien nach unten verrutschen.» ◆

Benita Cantieni: «Lauf los... aber richtig». Südwest, 2001, Fr. 32.–.

## CHECK UP

**Tee gegen Kopfschmerzen**

Eine Mischung aus Pfefferminz- und Schwarztee kann gegen Spannungskopfschmerzen helfen. Dazu müssten die Getränke zu gleichen Teilen gemischt werden, rät die Fachzeitung «Ärztliche Praxis». Auch ein starker Espresso könne gegen den Schmerz wirken. Darüber hinaus förderten Hitze oder Kälte die Durchblutung und wirkten krampflösend. So könne der Nacken mit einem Fön erwärmt werden. Den Schmerz lindere auch ein mit kaltem Wasser getränktes Tuch, das auf die Nackenpartie gelegt werde. ap

**Resistenz gegen Antibiotika**

Die Resistenz von Krankheitserregern gegen eine Behandlung mit Antibiotika nimmt weltweit zu. Im Rahmen eines Projekts werden seit zehn Jahren Daten aus 23 Ländern gesammelt. Nach diesem findet sich mit 70 Prozent die höchste Resistenzrate in Hongkong. Aber auch Spanien und Frankreich seien auf dem Weg zu vergleichbaren Quoten. Doch der Trend zunehmender Resistenzen gegenüber Antibiotika sei auch in anderen Ländern zu beobachten. ap

**Depressionen nach dem 11. September**

Wenigstens 150 000 Menschen in New York haben nach Einschätzung von Experten mit psychischen Störungen und Depres-

sionen auf die Eindrücke vom 11. September reagiert. Das geht aus einer Untersuchung hervor, die das «New England Journal of Medicine» in Boston vor kurzem veröffentlicht hat. ap

**Cannabis hilft Tourette-Patienten**

Cannabis hilft nach einer Studie der Medizinischen Hochschule Hannover Patienten mit dem so genannten Tourette-Syndrom. Die Hauptmerkmale der Erkrankung wie unwillkürliche Zuckungen und unwillkürliches Hervorbringen von Geräuschen und Wörtern lassen bei der Vergabung von Cannabis deutlich nach. Die Ursache der Erkrankung ist noch unbekannt. ap

**Kinderlähmung geht weltweit zurück**

Der Sieg über die Kinderlähmung ist nach Einschätzung der US-Gesundheitsbehörden in greifbarer Nähe gerückt. Weltweit wurden im vergangenen Jahr weniger als 600 Polio-Fälle gemeldet, erklärte das amerikanische Zentrum für Seuchenkontrolle und -vorbeugung (CDC) in Atlanta. Noch im Jahr 2000 habe diese Zahl bei 2971 gelegen. Die Krankheit trete lediglich noch in zehn Staaten auf, und nur drei davon – Indien, Pakistan und Nigeria – gelten als grössere Seuchenherde. Der dramatische Rückgang der Erkrankungsfälle wird vor allem auf gross angelegte Impfkampagnen zurückgeführt. ap