

Bewegung zur geliebten Notwendigkeit machen

Die Körpertrainerin Benita Cantieni hat eine therapeutische Fitnessmethode entwickelt

Benita Cantieni lebt als erfolgreiche Körpertrainerin in Zürich. In zweiter Karriere. Als der erforderliche berufliche Einsatz immer mehr mit ihrem Körper kollidierte, gab sie ihren Posten als Chefredakteurin einer internationalen Frauenzeitschrift auf und machte sich mit einem selbst entwickelten Körpertraining wieder fit. Und selbstständig. Unter dem Namen „Cantienica“ ist das inzwischen eine Marke.

Im Blick auf das eigene Leben stellt sie heute fest: „Den meisten Menschen geht die Wichtigkeit der Gesundheit leider erst auf, wenn sie auf der Kippe steht, wenn sie abbauen, wenn ihnen

plötzlich bewusst wird: Sie haben mit ihrem Körper Raubbau betrieben.“ Cantienis Beobachtungen geben zu denken: Menschen, die sich nicht um ihren Körper kümmern, altern nicht nur schneller, sie lassen auch in ihrer ursprünglichen Belastbarkeit und Arbeitskraft stark nach. Womit die Chance, sich das Überforderungssyndrom Burn-out einzuhandeln, beachtlich wächst. Es ist das Anliegen der Züricherin, „gerade auch die heute stark geforderten Berufstätigen daran zu erinnern, dass neben der üblichen alltäglichen Rennerei bewusste, den Körper behutsam trainierende Bewegung ein wahres Lebenselixier ist.“

Wer überlegte Bewegung in sein Leben integriert, hält beruflichen Anforderungen besser stand, baut leistungsmäßig nicht so schnell ab, ist optimistischer, weniger von Zukunftsängsten heimgesucht, seltener verstimmt, aggressiv oder gar depressiv. Erfahrungen, die bewusst körperorientierte Bewegung aus Cantienis Sicht „zur unverzichtbaren anderen Seite unserer gewohnten Körperpflege macht“. Cantieni will den Körper so aufrichten, ihm so viel Kraft und Beweglichkeit antrainieren, dass er sich bewegen will, dass der Körper wieder sein Bewegungsbedürfnis anmeldet wie Durst oder Hunger, dass Bewegung wieder



Körperbewusstsein ist das A und O

Bewusste, den Körper behutsam trainierende Bewegung bezeichnet Benita Cantieni als wahres Lebenselixier.

zu einer geliebten Lebensnotwendigkeit wird.

Cantienis Methode will durch ein verändertes Körperbewusstsein den Körper aus seinen Fehlhal-

tungen herausholen. Der Körper zahle alles mit Zinsen zurück, was wir in ihn investieren, er sei eine Anlage mit hoher Rendite.

Hartmut Volk

Der Körper soll sich selbst heilen

Die Homöopathie entzweit die Menschen: Die einen schwören darauf, die anderen halten sie für Quacksalberei

Homöopathische Arzneimittel sollen den Körper dazu bringen, sich selbst zu heilen. Basis sind pflanzliche, mineralische und tierische Substanzen. Die stark verdünnten Wirkstoffe werden meist als Tropfen, Tabletten

oder Kügelchen (Globuli) verabreicht. Nach dem Prinzip „Heile Ähnliches mit Ähnlichem“ werden Mittel eingesetzt, die bei Gesunden in hohen Dosen Symptome der jeweiligen Krankheit hervorrufen würden. Demnach

kann eine Zwiebel tränende Augen bei einem Kranken heilen. Die Homöopathie wurde im 19. Jahrhundert von dem Arzt Samuel Hahnemann begründet und verbreitete sich rasch in Europa, Indien und Amerika.

Heute sind sich Wissenschaftler nach vielen Studien weitgehend einig: Die homöopathischen Kügelchen können eigentlich nicht wirken. Fast jeder kennt aber Menschen, denen die Globuli offenbar doch geholfen haben. Laut einer

Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach haben 53 Prozent der erwachsenen Bundesbürger schon einmal homöopathische Mittel verwendet. Viele Krankenkassen bezahlen inzwischen die Alternativmethode. *dpa*