

SAVOIR-VIVRE

Bodybuilding für müde Hängebacken

Benita Cantieni hat sich nie mit Halbheiten begnügt. Jetzt will sie das Altern stoppen. Ihr Rezept heisst Faceforming.

Mit **Benita Cantieni** sprach **Ulrike Hark**

Frau Cantieni, was haben Sie eigentlich gegen Falten?

Gar nichts, ich finde Falten sexy.

Aber Sie widmen dem Anti-Falten-Training ein ganzes Buch.

Es gibt Falten, in denen man sich erlebt, und Falten, die ein Produkt der Schwerkraft sind. Wenn Wangen, Augen, Mund und Kinn ein Leben lang nach vorne-unten ziehen, verschwindet das Gesicht in den Mimikfalten. Das muss nicht sein. Lachfalten kommen einfach besser zur Geltung, wenn sie nicht in Tränensäcken versteckt sind. Hängebacken finde ich nicht schön, ein Doppelkinn finde ich nicht schön; Lachfalten finde ich sexy, Grübchen finde ich sexy.

Gute Falten, schlechte Falten – das tönt aber nicht ganzheitlich.

Der tiefere Grund des Buches liegt nicht in der äusserlichen Ästhetik; es geht mir um den guten Gebrauch des Körpers. Wenn ich lustvoll 88 werden will, und das habe ich vor, braucht es Körperbewusstsein – dafür will ich die Menschen sensibilisieren. Weniger Kopfschmerzen, kein Rundrücken im Alter, nicht schrumpfen – das sind Erfolge. Ich komme aus dem Journalismus und habe gelernt, wie man Leute verführt. Durch die Schönheit hole ich sie herein.

Mit Faceforming sieht man fröhlicher, schöner aus, sagen Sie. Aber die missmutigen Muffel im Tram werden sich für Ihr Programm kaum erwärmen.

Da gebe ich Ihnen recht; all die gequälten Kreaturen, die immer nur meinen, das Leben sei ihnen noch etwas schuldig, werden das Buch nicht lesen.

Wer sich entschliesst, mit Benita Cantieni schöner zu werden, muss die Übungen sein ganzes Leben lang machen?

Nein, man muss drei Wochen trainieren, dann ist der neue Gebrauch der Muskulatur eingeübt.

Bei Ihnen sehe ich aber auch noch Falten... Offensichtlich stösst das Faceforming an Grenzen.

Hoffentlich auch! Ich bin 48. Aber ich habe zum Beispiel die Steilfalten zwischen den Brauen weggebracht und das Doppelkinn abgebaut.



Benita Cantieni demonstriert, wie die Gesichtsmuskeln in Form gehalten werden.

ZUR PERSON

Benita Cantieni

Bevor sich Benita Cantieni (48) der Körpertherapie zuwandte, war sie Journalistin. Ende der achtziger Jahre war sie Chefredaktorin der «annabelle», danach leitete sie für kurze Zeit die deutsche Ausgabe von «Vogue». Nach einem Abstecher zum Fernsehen («Menschen vor Gericht») war sie von 1994 bis 1997 Geschäftsführerin und Delegierte des Verwaltungsrates der Callanetics AG, Zürich. Sie entwickelte eine Methode, die dem natürlichen Bewegungsablauf des Körpers und dem anatomisch richtigen Gebrauch Rechnung trägt. 1997 kam es zum Bruch mit dem amerikanischen Unternehmen. Seit Januar 1998 ist Cantieni Mitinhaberin und Präsidentin des Verwaltungsrates der Cantienica Ltd., die sechs Studios betreibt und sich mit Körperform und -haltung, Beckenbodentraining und Faceforming befasst.

Sie ist Autorin der Bücher «Faceforming» und «Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining». (uh)

In Ihrem Buch schreibt eine Schönheitschirurgin von der Klinik Pyramide das Vorwort. Sie grenzen sich von solchen Operationen nicht ab?

Ich halte Eva Neuenschwander für eine verantwortungsbewusste Ärztin. Ich möchte nicht werten: Ich sage nicht, wer an seiner Haut herumschnippeln lässt, ist ein schlechterer Mensch. Jeder hat das Recht, mit seinem Gesicht zu machen, was er will. Er muss die Verantwortung übernehmen. Dazu gehört, dass man sich gründlich informiert. Die Klinik Pyramide klärt Patienten seriös auf. Ein Beispiel: Viele bieten heute Laser als das Heil an; ich kenne Leute, die sind davon völlig entstellt.

Würden Sie sich liften lassen?

Wenn ich Schlupflider hätte, dass ich nicht mehr aus den Augen sehen könnte, würde ich einen Eingriff machen lassen. Aber ich habe bis jetzt noch nichts gefunden, was überflüssig wäre.

Also ist bei Ihnen alles echt.

So ist es.

Gegenwärtig sind volle Lippen im Trend. Es ist doch lächerlich, wenn sich 40jährige Frauen Collagen spritzen lassen, damit sie einen Baby-Schmollmund bekommen.

Die aufgeplusterten Lippen sind furchtbar. Ungeschminkt sehen sie aus wie ein gespickter Braten.

Und was ist für Sie Schönheit?

Der Ausdruck des Menschen, unabhängig vom Alter und inklusive Fältchen.

Sympathische Lachfältchen.

Die Jugend ist makellos und prall, aber die Schönheit, die aus dem Leben kommt, ist interessanter als Unverbrauchtheit. Eine 16jährige ist etwa so schön, wie ein junger Elefant schön ist. Ich finde eigentlich alle Menschen schön, wenn ich sie genau anschau.

Das klingt aber ziemlich anbiedernd.

Oder menschenliebend.

Und was halten Sie von sich selber? Finden Sie sich schön?

Früher hab' ich mich eher hässlich gefunden. Ich hab' nur die krummen Zähne und die kurzen Beine gesehen. Erst mit 40 habe ich mir allmählich gefallen. Ich werde mir immer vertrauter.

Sie werden bald 50 – haben Sie Angst vor dem Alter?

Kann ich mir nicht leisten. Ich weiss immer noch nicht, wo meine Grenzen eigentlich liegen. Alter ist für mich keine Grösse.

Ende 40 ändert sich im Frauenkörper einiges. Werden Sie während der Menopause Hormone nehmen?

Das kann ich Ihnen erst sagen, wenn es soweit ist. Aber ich habe die hochmütige Idee, dass mir die paar kleinen Hotflashes

Fortsetzung auf Seite 85

So finden Sie die Druckpunkte im Gesicht

Faceforming kritisiert, dass die 70 Muskeln im Gesicht nachlässig eingesetzt werden. Dadurch gibt es Falten.

Das Programm von Benita Cantieni umfasst 13 Übungen, für die man jeweils zwei Minuten Zeit braucht. Drei Wochen lang ist intensives Training nötig. Der TA stellt einige Übungen aus dem Buch «Faceforming» vor.

Lippenformer: Kleinfinger am Oberlippenrand neben den Mundwinkel setzen. Ringfinger unter das Jochbein, vor das Kiefergelenk, den Zeige- oder Mittelfinger in die Mitte des Ohrandes, einen guten Finger breit vom Ohr entfernt, an den hinteren Rand des Unterkiefers. Gleichzeitig und gleichmässig Druckimpulse auf die Punkte geben, zwei Minuten lang.

Kinnheber: Ringfinger einen Finger breit unter der Unterlippe plazieren. Die Mittelfingerkuppen kommen an die äusseren Mundwinkel zu liegen, auf die Höhe der Unterlippe. Die Zeigefinger

gleiten in die Wangenmitte, zum Muskelkreuzpunkt unmittelbar über dem Kiefergelenk. Alle drei Finger geben gleichzeitig sanfte Druckimpulse.

Mundheber: Kleinfinger unter die Nase neben die Einbuchtung in der Mitte der Oberlippe. Ringfinger einen Finger breit neben den Nasenflügel setzen. Der Mittel- oder Zeigefinger gleitet zum vorderen Ohrmuskel und leicht nach unten in die Mulde hinter dem

Kiefergelenk. Alle Finger geben sanften Druck. Versuchen Sie gleichzeitig, die Ohren nach hinten und die Stirn nach oben zu ziehen.

Augenöffner: Ringfinger genau auf den Ansatz der Augenbrauen legen, in die Biegung der Augenhöhle. Die Mittelfinger kommen auf den höchsten Punkt der Braue. Stimulieren Sie diese Punkte. Anschliessend mit der Mittelfingerkuppe isoliert den Punkt auf der Nasen-

spitze aktivieren. Brauenpunkte ganz leicht nach oben und zu den Schläfen hin schieben. Nicht zerrren, nicht reissen, sondern zart in die gewünschte Richtung führen. Eine Minute. Dann wechseln Sie zum Nasenpunkt, ziehen den hinteren Ohrmuskel stramm und massieren den Nasenpunkt nach unten. Eine Minute. Zurück zu den Brauen, eine Minute, noch mal die Nase, eine Minute. (uh)

Cantienica-Infos über Tel. (01) 388 72 72.



Der Lippenformer glättet die Haut um den Mund.



Der Mundheber macht die Lippen voll und elastisch.



Der Augenöffner beugt Falten um die Nase vor.

Bodybuilding für müde Hängebacken

eher noch gefallen. Ich bin nämlich jemand, der fast nicht ins Schwitzen kommt.

Sie sind 1992 vom Journalismus in die Körpertherapie eingestiegen, aus «Not und Schmerzen», wie Sie schreiben. Was war passiert?

Ich hatte eine Verkrümmung der Wirbelsäule, einen Scheuermann, eine schwere Hüftgelenkarthrose, dazu noch eine Kiefergeschichte und ein angebrochenes Kreuzbein. Wenn ich mich im Spiegel anschaute, habe ich nur Schmerzen gesehen. Damals habe ich mit Callanetics angefangen.

Damit sind wir beim Beckenboden angelangt, dem «muskulären Meisterwerk, dem Schatz in der Mitte», wie Sie es nennen. Er-

staunlich, was dieser Schatz alles bewirken soll: schönere Orgasmen, kein Blasendrang mehr, keine Cellulitis mehr.

Kein Zweifel. Mit einem trainierten Beckenboden kann eine 70jährige Frau, die inkontinent war, wieder ohne Windel ins Konzert. Das ist doch etwas. Man hat uns Frauen lange genug eingeredet, wir seien leck. Allerdings: Dieser Beckenboden ist meine «Erfindung» und hat nichts mit Callanetics zu tun.

Sie haben in Ihrem Leben einige Enttäuschungen erlebt, den Abgang von der «anabelle», das Debakel bei der «Vogue». Auch die TV-Sendung «Menschen vor Gericht», die Sie moderiert haben, war ein Flop.

Was von aussen als Misserfolg aussieht, ist von innen oft ein wichtiger Lernprozess. Ich wurde, die ich bin, durch die Summe aller Erfahrungen. Ich denke nicht in Kategorien wie Niederlagen, Enttäuschungen.

Benita Cantieni war eine leidenschaftliche

und begabte Journalistin. Haben Sie den Wechsel zur Unternehmerin nicht bereut?

Ich hatte damals das Gefühl, dass meine Zeit im Journalismus abgelaufen ist. Ich hätte mich nur noch wiederholen können. Das wollte ich nicht.

Sie haben einmal gesagt: Der erste Mann holt einen aus dem Elternhaus, der zweite bringt das Geld und der dritte dann die Liebe.

Das tönt gut, tönt nach der Monroe, aber ich habe das nie gesagt. Ich bin mit 16 von zu Hause weggezogen; meinen ersten Mann habe ich mit 21 Jahren kennengelernt. Der zweite hat mich Geld gekostet und keines gebracht.

Und der dritte, der Richtige? Ist der schon aufgetaucht?

Kein Kommentar.

Sie arbeiten viel, sind Autorin und Unternehmerin. Wie entspannen Sie sich?

Ich habe nie zwischen Arbeit und Musse getrennt. Ich habe viel Phantasie,

das Schreiben fällt mir sehr leicht. Mit dem Management hab' ich mich früher schwergetan; hier konnte ich mich nun Gott sei Dank entlasten. Lange Jahre habe ich andere gefördert, habe gedacht, ich könnte aus einem Analphabeten einen Pulitzerpreisträger machen. Dann habe ich gemerkt, es wird Zeit, dass ich mich selber fördere. Sie treffen mich in einem Moment, wo ich mir selber so nahe bin wie noch nie.

Ihr Firma heisst jetzt Cantienica, von Callanetics haben Sie sich losgesagt. Weshalb der Gesinnungswandel?

Meine Methode ist weit über Callanetics hinausgewachsen. Callan Pickney, die Erfinderin der Callanetics-Methode, arbeitet leider nicht mehr aktiv mit. Mit ihren Statthaltern in den USA lag ich seit Jahren im Clinch. Wir meinen nicht mehr die gleiche Qualität; ich überfordere andere mit meinen Ansprüchen und meinem Tempo. So war die Trennung unausweichlich. Mit meinen neuen Geschäftspartnern kann ich jetzt meine Vision ver-

wirklichen: intelligente Fitness für alle Bedürfnisse.

Für die Allgemeinheit oder für Privilegierte?

Ich gebe nur noch Privatstunden; eine Lektion – die kann bis zu zwei Stunden dauern – kostet 300 Franken. Ich docke bei der Körperintelligenz der Kundin, des Kunden an und kreierte ein Programm auf Mass. Für Spitzensportler genauso wie für Rückenranke. Für Sängerinnen und Golfspieler. Für den Gruppenunterricht gibt es die Cantienica-Studios mit exzellenten Lehrerinnen.

Beckenbodentraining, muskuläres Lifting – mit was werden Sie uns noch überraschen?

Ich schreibe ein Buch über Beckenbodentraining für Männer, dann wird eines über den Umgang mit der Menopause kommen. Ich habe noch sehr viel vor.

Benita Cantieni: Faceforming – Das Anti-Falten-Programm für Ihr Gesicht. Ullstein-Buchverlage, Berlin, Verlag Gesundheit. 31.50 Franken.