

Rücken- und Gelenkbeschwerden Selbstheilung ist leichter, als Sie denken

Es fängt mit einem diffusen Schmerz im Kreuz an. Oder mit einem Ziepen am Knie nach Treppensteigen. Vielleicht schläft nachts auch mal ein Finger oder eine Hand ein. Das sind Signale des Frühwarnsystems Ihres Körpers. Hören Sie auf ihn. Er ist klüger, als Sie denken. Und: Er ist immer Ihr Freund. Schmerzen sind seine Möglichkeit, Ihnen zu sagen, was er nicht mag.

Text: Benita Cantieni



Benita Cantieni

Schmerzen begleiteten mich 47 Jahre meines Lebens. Die Diagnose lautete auf mittelschwere Skoliose, 48 Grad, mit den «normalen» Folgeschäden, Beckenschiefstand, Hüftgelenk-arthrose, Zähneknirschen mit Arthrose am Kiefer, deformierte Füße. Und so weiter. Mal wurde mir eine Therapie

chen» könnte, wie ich mich selber schief «machte». Das Resultat dieser «verrückenden» Idee ist die CANTIE-NICA®-Methode für Körperform & Haltung. Sie verhalf und verhilft in Europa Hunderttausenden zu einem neuen Selbst- und Körperbild. Rund 1000 Fachpersonen aus Europa liessen sich bis jetzt in meiner Körperarbeit weiterbilden und wenden sie erfolgreich an – für sich selbst und für ihre PatientInnen, KlientInnen.

Die Selbstheilung beginnt im Kopf. Betrachten Sie den Körper als Ihren besten Freund. Denn Rücken und Gelenke sind perfekt konstruiert. Wir hatten ein paar Millionen Jahre Zeit, uns an den aufrechten Gang anzupassen und machten unsere Sache gut. Was nicht stimmt, ist unser Umgang mit dem wunderbaren Bewegungs- und Erfahrungsinstrument. Das ist nicht weiter verwunderlich, die Logik der Anatomie und Bewegung wurde uns weder zuhause noch in der Schule vermittelt. Wahrscheinlich weiss Ihr Arzt auch nicht mehr darüber, denn selbst die modernsten Anatomielehrbücher bilden ab, was ist, denn woran viele leiden, das gilt als «normal». So nehmen

me: Jeder Mensch ist einmalig. Die Funktionalität des Körpers trifft dennoch auf alle zu.

Es gibt eine Grundaufspannung, die allen Wirbelsäugetieren eigen ist, dem Delfin, dem Spatz, der Wildkatze und dem Menschen. Diese Grundaufspannung richtet die Knochen und Gelenke ideal aus, und zwar so, dass alle Ge-

tunnelsyndrom, Tinnitus – alles, was durch Fehlhaltung entsteht, kann durch «anatomische Guthaltung» geheilt werden.

Der Haken an der Geschichte? Sie müssen bereit sein zur Selbstwahrnehmung. Sie müssen bereit sein, die blinden Flecken an Ihrem Körper zu entdecken. Sie müssen bereit sein, Ge-

« Als Lohn der Arbeit wartet eine Leichtigkeit auf Sie, die Sie sich jetzt, hier, heute nicht vorstellen können. »

lenke, auch die einzelnen Wirbelkörper, ihre Freiheit haben, also kein Gelenkteil ein anderes stört, reibt, behindert. In dieser Knochenordnung haben 100% der Tiefenmuskulatur, der Sehnen und der Bänder einen Grundtonus, der dem Bauplan des Menschen entspricht. Aus dieser Grundhaltung heraus bewegt sich der Körper so, dass jeder Schritt Therapie ist für die Wirbelsäule und die Gelenke.

Sie konnten das schon mal, als Kind bewegten Sie sich leicht und gern und möglichst viel und ohne Schmerzen. Diese Bewegungsnatur können Sie sich zurückholen, solange Sie leben – und noch keine bleibenden Schäden am Skelett entstanden sind. Arthrose heilt ab, wenn die Gelenkteile nicht mehr aneinander reiben und wieder geschmiert werden. Bandscheiben erholen sich, Hexenschuss, Ischiasnerventacken bleiben aus, Beckenschiefstand, Rundrücken, Fussdeformationen können durch gezieltes Haltungs- und Muskeltraining weitgehend behoben werden. Schulterbeschwerden, Karpal-

wohnheiten aufzugeben, damit Sie Ihren einmaligen, wunderbaren Körper wieder in die Aufrichtung und die Aufspannung bringen, die seinem Bauplan entsprechen. Der Umbau ist manchmal schwer, und er kann vorübergehend neue Schmerzen verursachen. Als Lohn

« Sie konnten das schon mal, als Kind bewegten Sie sich leicht und gern und möglichst viel und ohne Schmerzen. »

der Arbeit wartet eine Leichtigkeit auf Sie, die Sie sich jetzt, hier, heute nicht vorstellen können.

Ich selbst? 58, frei von Schmerzen und Symptomen, beweglich und «körperfroh» wie nie zuvor – und über vier Zentimeter grösser als vor 15 Jahren.



Aufspannung der Wirbelsäule, Ausrichtung des Beckens und der Gelenke, Vernetzung der Tiefenmuskulatur führen schnell und nachhaltig zu Schmerzfreiheit.



Die CANTIE-NICA®-Übungen sind für Männer und Frauen gleichermaßen effektiv. Fitness-Stand und Alter spielen keine Rolle.



« Die Selbstheilung beginnt im Kopf. Betrachten Sie den Körper als Ihren besten Freund. »

verschrieben, mal ein Medikament, mal eine Zahnschiene, mal eine Operation. Das eine half nicht, das andere wollte ich nicht.

Vor 15 Jahren kam ich auf die Idee, dass ich mich genau so gerade «ma-

wir als unausweichlich hin, dass wir mit dem Alter zu schrumpfen haben, die Gelenke sich abnutzen, Muskelkraft und Beweglichkeit auf der Strecke bleiben.

Das Skelett meiner logischen Anato-

Gesundes Gewicht ist gesund

Gesundes Gewicht ist gesund

Das Körpergewicht ist eine heiss umstrittene Quantität. Schlagworte wie Idealgewicht oder Wohlfühlgewicht lösen sich ab. Es gibt mehr Menschen, die wirklich hungern, als solche, die eine Hungerkur machen. Doch es gibt vernünftige Wege, ein vernünftiges Gewicht zu halten.

Text: Gisela Blau

Übergewicht wird von Orthopäden, SportmedizinerInnen, Trainern und Ernährungsspezialisten als ungünstig bezeichnet. Bei Sportlerinnen und Sportlern behindert die Fettschicht die bei Stürzen notwendige Körperspannung, beim Hüftgelenkersatz wird die Operation schwieriger, und allgemein wird darauf hingewiesen, dass zu viele Kilos die Gelenke übermässig belasten.

Kaum ein orthopädischer Chirurg wird seinen Patienten eine Abmagerungskur ans Herz legen, bevor er ihnen ein neues Hüftgelenk einsetzt oder sie an Wirbelsäule oder Knie operiert. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einerseits sollen Patientinnen und Pa-

tienten, die häufig in der zweiten Lebenshälfte stehen, vor einen Eingriff nicht durch Ermahnungen wegen des

“Aber auch der Schlankeitswahn des 20. Jahrhunderts, oft begleitet von schwer abzulegenden Essstörungen, wird medizinisch nicht unterstützt.”

Übergewichts doppelt belastet werden, auch wenn sie sich selber für die Operation entschieden haben. Andererseits würden die zu Operierenden nicht nur Fett, sondern auch viel Muskelmasse verlieren, die für die Rehabilitation und die Stabilisierung des Skeletts dringend benötigt wird.

Früher rechtfertigten sich Schwergewichte mit der Bemerkung, sie hätten halt grosse, schwere Knochen, die

einen Grossteil ihres Gewichts ausmachen würden. Diese Ausrede ist längst als fromme Selbsttäuschung entlarvt worden. Aber auch der Schlankeitswahn des 20. Jahrhunderts, oft begleitet von schwer abzulegenden Essstörungen, wird medizinisch nicht unterstützt. Das früher propagierte

Idealgewicht (Grösse über einem Meter minus zehn Prozent), gilt nicht als der Weisheit letzter Schluss. Auch der Body-Mass-Index (BMI) gilt nur für Normalsterbliche. Spitzensportler oder etwa Bodybuilder, die kein überflüssiges Gramm Fett am Leib haben, dafür aber kiloweise Muskulatur, kommen auf einen BMI, der jedermann sonst erleichen liesse.

Die Mediziner empfehlen heute, ein vernünftiges Mass an Sport und Nahrung zu kombinieren, ein vernünftiges Gewicht zu halten und auf den eigenen Körper zu hören. Atemnot nach ein paar Metern zu Fuss ist ein Signal, nicht mehr nach Lust, sondern die richtigen Nahrungsmittel nur nach Appetit zu essen und sich viel zu bewegen.