

Worauf kommt es bei dieser körperlichen Bewegung zur Unterstützung und Absicherung der geistigen Leistungsfähigkeit nun an?

Cantiene: Grundsätzlich gesehen sind die folgenden sechs Punkte von großer Bedeutung. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Einmal pro Woche vier Stunden verausgaben, kaschiert nur das schlechte Gewissen. Lieber nur 20 Minuten am Stück, dafür jeden Tag.

Ebenso wichtig ist die Qualität der Bewegung. Wer o-beinig durch die Landschaft hetzt, hat früher oder später einen Meniskusschaden am Knie. Aus anatomisch schlechter Bewegung entsteht nichts Gutes. Achtsamkeit, Bewusstheit, Wahrnehmung dagegen vervielfachen den Nutzen jeder Art von Bewegung.

Unverzichtbar ist die Abwechslung

Unverzichtbar ist Abwechslung. Die Muskeln und die kleinen grauen Zellen langweilen sich schnell. Jede neue Herausforderung gibt der Fitness und dem Wohlbefinden einen neuen Kick. Wer jeden Tag die gleichen drei Übungen absputzt, absolviert Alibi-Fitness.

Spaß sollte dabei sein. Wer Joggen hasst und es macht, weil es alle anderen auch tun, schadet sich mehr, als dass es nützt. Seien Sie neugierig, probieren Sie alles aus, was möglich ist. Machen Sie das, was Geist und Körper erfreut.

Muskeln sind Arbeitstiere. Sie können 24 Stunden durcharbeiten. Nutzen Sie dieses Geschenk der Natur. Auch im Alltag, im Büro, im Auto, im Restaurant. Haltung und 100 % Muskeln sind die beste Altersvorsorge, eine Investition mit 100 % Rendite.

Gelten für Frauen da andere Bewegungsgesetze als für Männer?

Cantiene: Nein. Die Bewegungsanatomie ist unteilbar. Sie gehorcht bei Mann und Frau den gleichen Gesetzen. Doch mir fällt ein mentaler Unterschied auf: Männer, die ihr Fitnessprogramm, ihren Lieblingssport einmal gefunden haben, bauen ihn konsequent in die Agenda ein. Frauen neigen schnell mal zu schlechtem Gewissen, halten sich für egoistisch, wenn sie ihre Bedürfnisse über die beruflichen oder familiären Ansprüche stellen.

Ein konkretes Beispiel: Ein Projekt soll bis 17 Uhr fertig sein, ist es aber nicht. Der Mann sagt: „Ich gehe jetzt meine

45 Minuten schwimmen. Vielleicht komme ich nachher noch einmal ins Büro. Wenn nicht, bin ich morgen eine Stunde früher da, erquickt und ausgeschlafen, und um 9 Uhr steht das Ding.“ Die Frau sagt: „Ich kann jetzt nicht weglaufen, nur weil ich joggen will. Ich muss erst das Projekt abschließen.“ Sie sitzt frustriert bis 21 Uhr, findet die Lösung nicht und kommt am nächsten Tag mürrisch ins Büro.

Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht mindestens eine Frau auf diesen pseudoverantwortlichen Umgang mit sich selbst aufmerksam mache und ihr den Auftrag gebe, sich selbst und ihr Wohlergehen auf der Prioritätenliste ganz oben hinzusetzen. Ich musste das auch selbst lernen.

Der Volksmund sagt ‚Der Mensch ist, was er isst‘. Wie steht es aus Ihrer Erfahrung um die Zusammenhänge zwischen geistiger Leistungsfähigkeit, mentaler Stabilität, körperlicher Fitness und dem Ernährungsverhalten aus?

Das Gespür für das was der Körper braucht, wird uns abgewöhnt

Cantiene: Die gute Nachricht zuerst: Wer sich viel und anatomisch gut bewegt, kann sich im Essen mehr Extravaganzen leisten als der Stubenhocker. Die noch bessere Nachricht: Wer seinen Körper in Schuss hält, hat ein viel besseres Verhältnis zu ihm als jemand, der ihn als einen Fremdkörper betrachtet, der füllt seinen Körper nicht mit Abfall. Zu einem positiven Körper-Selbstbild gehört auch, dass ich die Sprache verstehe, dass ich spüre, was mir gut tut, was mein Organsystem braucht.

Ursprünglich haben wir alle den berühmten Instinkt, das Gespür für das, was der Körper braucht. Dieses Wissen wird uns abgewöhnt, einerseits von wohlmeinenden Eltern, die uns hinter dem Spinat sitzen lassen. Andererseits sind unsere Geschmacksnerven korrumpierbar, lassen sich durch (wohlge-merkt zuviel!) süßes Naschwerk und vor Fett triefende Big Macs verführen. Und ganz zerstört wird die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf, wenn ihm, dem Bauch, Extremdiäten aufgezwungen wird.

Extremdiäten in zweierlei Sinn: Wer 30 Jahre auf mitteleuropäischer Mischkost gelebt hat und von heute auf morgen nur noch makrobiotisch isst, setzt den Organismus auf Stress. Auch die Hungerkuren sind pures Gift. Wird der Körper langfristig sorgfältig verhungert, so kann er nur auf Hungersnot schalten und alles bunkern, was er kriegt.

Es gibt kein Ernährungsmodell, das für alle passt. Wie außen, so innen. Jeder Mensch ist äußerlich einmalig, und so funktioniert sein System auch einmalig. Jeder muss selber heraus finden, was ihm gut tut.

Wer sich bewegt, ist schon unterwegs. Veränderungen in Familie, Beruf und Gesellschaft können ihn nicht lähmen

Wer mit sich im Reinen ist, hört auch die Signale des Körpers und gibt ihm, was er braucht, etwa Kohlenhydrate für den Marathon, Protein für den Sprint. Ein Gegenbeispiel für ernährungstechnischen Unsinn: Ich kenne Frauen, die trinken möglichst wenig, weil sie überzeugt sind, das Wasser schwemme das Gewebe auf und mache dick.

Wer sich viel bewegt, kann mehr essen als der Couch Potatoe, er verbraucht die Energie. Wer sich viel bewegt, kann sich auch mit bestem Gewissen hin und wieder ein Schmankerl gönnen.

Die beruflichen Anforderungen steigen unablässig, die Zukunftsentwicklung war noch nie so weit entfernt von jeder zuverlässigen Vorhersagbarkeit. Aus Ihrer speziellen körperbetonten Sicht, was raten Sie den Berufstätigen?

Cantiene: Der Wandel ist eigentlich die Natur, unsere Natur. Die Jahre 1960 bis 2001 – ungefähr zumindest – ließen die trügerische Idee von Sicherheit aufkommen. Der Wandel bietet auch ungeheure Möglichkeiten. Er rüttelt uns auf, erschüttert uns, macht uns wieder neugierig und lernwillig.

Es lohnt sich, den Körper mitzunehmen auf diesen Weg, ihn zu rüsten und zu stärken, dann macht die Unsicherheit einfach viel weniger Angst. Wer sich bewegt, ist schon unterwegs. Veränderungen in Familie, Beruf und Gesellschaft können ihn nicht lähmen.

Frau Cantiene, wir danken Ihnen für das Gespräch.