



**südwest**

**BENITA CANTIENI**

**BESCHWERDEFREI  
LAUFEN**

Mit effektiven  
Haltungs- und  
Bewegungsübungen  
zur richtigen  
Lauftechnik

# Inhalt

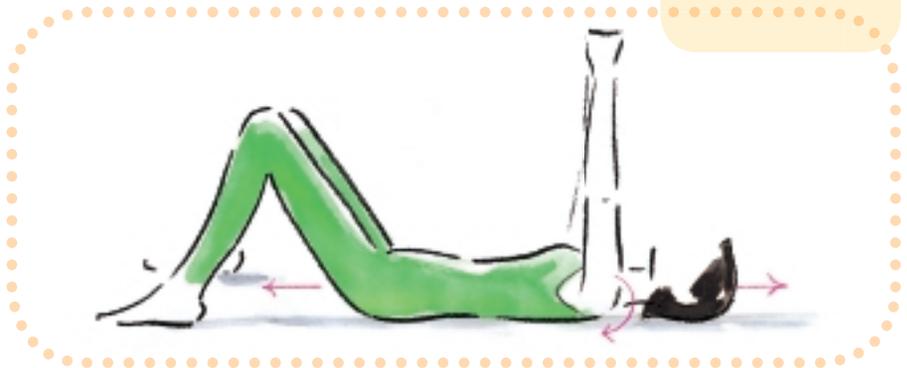


Die Aufspannung des Körpers ist die Grundlage der federleichten Laufnatur.

	Vorwort von Birgitt Watts	6
<b>1</b>	<b>Warum ich dieses Buch schreibe</b>	8
<b>2</b>	<b>Selbsteilung im Baukastensystem</b>	12
	Fallbeispiele	16
<b>3</b>	<b>Bewegung beginnt im Kopf</b>	20
	Die Fliehkraft spüren • Evolutionäres Rätselraten	
	Fallbeispiele	28
<b>4</b>	<b>Installation der neuen Software</b>	30
	Die Grundsätze – natürlich, schön, leicht	
	Fallbeispiele	34
<b>5</b>	<b>Aller Anfang heißt Fuß</b>	38
	Zwei Standpunkte • Workout für die Füße	
	Fallbeispiele	46
<b>6</b>	<b>Kniefall für das Knie</b>	50
	Fallbeispiele	56
<b>7</b>	<b>Die Hüften von John Wayne und Marilyn</b>	62
	Fallbeispiele	66
<b>8</b>	<b>Das Becken – geniale Biomechanik</b>	68
	Üben, fertig, los ... • Der berühmt-berüchtigte Iliopsoas	
	Fallbeispiele	78
<b>9</b>	<b>Aufrichten – Wirbel um Wirbel</b>	82
	Rücken Sie sich fit • Turbokraft für den Beckenboden	
	• In den aufrechten Gang	
	Fallbeispiele	99
<b>10</b>	<b>Lassen Sie doch die Schultern los</b>	104
	Schulterschluss und Schulterlogik • Schulterfrei mit Garantie	
	Fallbeispiele	112
<b>11</b>	<b>Koordinationskünstler Arm</b>	116
	Armbefreiungsaktionen • Der Arm beim Gehen	
	Fallbeispiele	127

<b>12 Kopf hoch macht das Laufen leicht</b>	132
Mikrokosmos Kopf • So läuft der Kopf	
Fallbeispiele	136
<b>13 Der goldene Schritt</b>	138
Vollfußgehen	
Fallbeispiele	142
<b>14 Jetzt endlich die Gangart</b>	144
Der Mensch ist Fußgänger	
Fallbeispiele	148
<b>15 Die sieben besten Dehnübungen</b>	152
Ganzkörperdehnung • Schultern und Nacken • Waden	
Schenkel und Rücken • Adduktoren und Hüftbeuger (Psoas)	
Rücken und Kniesehne • Oberschenkel und Hüftbeuger (Psoas) • Hüften, Hüftbeuger und Kniesehnen	
<b>16 Die beliebtesten Ammenmärchen</b>	160
Fallbeispiele	167
<b>Special: CANTIENICA® – Methode für Körperform &amp; Haltung</b>	168
<b>Abspann</b>	170
Benita Cantieni – Beruf & Leben • Buchtipps	170
Register	172
Impressum/Über dieses Buch	175

Der ganze Körper wird von der Sohle bis zum Scheitel aufgespannt, damit sich alle Gelenke wieder frei bewegen können.



## Vorwort

Es war schwer. Ich  
war schwer. Unendlich  
schwer. Laufen – ein  
Jugendtrauma. Und jetzt  
freiwillig laufen?!

»Also dann bis morgen früh. Sieben Uhr wird gelaufen. Ich hol dich ab«, rief sie mir zu – und weg war sie. Huch, was hatte ich mir da eingebrockt? Ich und LAUFEN. So ernst hatte ich das doch nicht gemeint, als ich sagte, ich käme vielleicht irgendwann einmal mit. Hilfe!

**Sofort stießen mir Erinnerungen sauer auf**, Erinnerungen an die ungeliebten Schulsportstunden vor 20 Jahren. Schweißüberströmt. Nach Luft japsend. Knieweh. Seitenstechen. Mein Po wie eine stattliche Götterspeise desorientiert irgendwo zwischen Kniekehlen und Schulterblättern. Labiles Gleichgewicht. Und mittendrin die Frau mit der Trillerpfeife: »Stell dich nicht so an!« – »Was bist du für ein Tollpatsch, Birgitt!« – »Das kann doch nicht so schwer sein.« Es war schwer. Ich war schwer. Unendlich schwer.

Laufen – ein Jugendtrauma. Und jetzt FREIWILLIG laufen? Pünktlich um sieben – sie ist Schweizerin – steht sie vor meiner Tür. Es regnet in Strömen. Sie hat die Kapuze tief ins Gesicht gezogen und lächelt mich fröhlich an. Tapfer lächele ich zurück.

Und los geht's. Ich laufe.

Ein paar Tage zurück. Sie telefoniert. Ich höre das Wort »Internetbuch« und spitze die Ohren. Ich darf das, wir machen das beide, es ist Teil unserer Kommunikation, dass wir alles hören und sehen, was die andere macht. Internetratgeber? Ja, klar, was denn sonst.

**Sie, Benita Cantieni**, mit der ich nun schon seit einigen Jahren zusammenarbeiten darf, und ich meine: darf – denn je länger ich sie kenne, desto mehr bewundere und schätze ich sie für ihre Kreativität und ihren Mut: Sie hatte gerade beschlossen, ihr neuestes Buch im Internet zu schreiben.

Und zwar nicht einfach: Autor schreibt, Leser konsumiert. Nein, das ist Benita Cantieni zu wenig und zu langweilig. Sie, die all ihre Inspiration und ihr Wissen aus der Arbeit mit Menschen holt, will genau diese Menschen und ihre Erfahrungen einbeziehen. Ein inter-

aktives Buch muss es also werden. Die Besucher können praktisch beim Schreiben zusehen, so live, wie das derzeit e-technologisch eben machbar ist. Und die Menschen können fragen. Das Prinzip ist mit dem eines Chatrooms vergleichbar.

**Das Thema? Ach, das Thema: L-A-U-F-E-N.** Laufen aus Freude an der Bewegung. Laufen, weil es der Körper will, nicht der Kopf. Laufen nach einem neuen, revolutionären Bewegungsprinzip.

Über 100 000 Visitors nahmen teil. Über 450 stellten Fragen und bekamen sofort Antwort. Das Ergebnis ist ein realistischer, lebendiger Ratgeber. Motivierend, überzeugend, leicht umsetzbar. Die Zeit, in der das Buch im Internet entstand, war für mich aufregend. In zweierlei Hinsicht. Da war auf der einen Seite jeder Tag, an dem ich mich ungeduldig auf [www.laufensiemit.de](http://www.laufensiemit.de) klickte, um das nächste Kapitel und die vielen, vielen Fragen und Feedbacks zu verschlingen. Zu wissen, dass dieser Text gerade neu entstanden war, frisch und frech, erzeugte bei mir Krimispannung. Und dann war da auf der anderen Seite jeder Tag, an dem ich mich ungeduldig in meine Laufschuhe stürzte und um sieben Uhr lächelnd loslief.

Das Buch ist fertig, Sie halten es in Ihren Händen.

**Ich laufe immer noch. Immer lieber. Immer öfter.** Wann immer es geht, mit Benita Cantieni. Sonst allein. Zum Lächeln muss ich mich nicht mehr zwingen. Denn jetzt weiß ich, was mir die Trillerpfeifentante verschwieg: Wie es sich leicht läuft, so leicht, dass ich wirklich gern laufe.

Ja, Sie lesen richtig. Es hat mich gepackt. Es läuft von selbst. Es geht so leicht, ich sehe das Reh im Unterholz und den Frühnebel über dem See. So macht Laufen Spaß.

**Versuchen Sie's doch auch.** Die perfekte Anleitung halten Sie in Händen. Sie brauchen's nur so zu machen, wie es hier beschrieben steht. Und ich verspreche Ihnen – Laufen macht Spaß!

Birgitt Watts ist Master Teacher der CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung.

**Birgitt Watts**

1

# Warum ich dieses Buch schreibe

## Laufen – aber richtig!

**Ich sage Ihnen nicht, dass Sie laufen sollen.**

Ich sage Ihnen auch nicht, wie oft Sie laufen sollen. Ich sage Ihnen nicht, warum Sie laufen sollen. Ich sage Ihnen nicht, welche Strecke Sie zurücklegen sollen. Ich sage Ihnen schon gar nicht, wie lange Sie laufen sollen. Das haben Ihnen andere schon längst gesagt. Dafür gibt es schon 1001 Bücher. Darunter ein paar sehr gute. Ich sage Ihnen etwas anderes. Ich sage Ihnen, wie Sie laufen können. Wenn Sie es können.

Ich führe Sie zur Bewegungsnatur Ihres Körpers. Zurück. Oder vorwärts. Das ist mir eigentlich egal.

Ich führe Sie zu Ihrer Bewegungsintelligenz. Damit Sie keinen Guru mehr brauchen, der Sie auf den Ballen laufen lässt.

Oder auf den Fersen. Oder in Spezialschuhen.

Oder gar mit Einlagen.

Wenn Sie die Gesetze des aufrechten Gangs des Menschen verstehen und umsetzen, dann wird Laufen leicht.

Schön.

Vergnüglich.

Der Gesundheit und der Schönheit zuträglich.

München, Englischer Garten. Frühsommerabend. Laue Temperatur. Zwitschernde Vögel. Der Duft blühender Lindenbäume. Laufende Menschen. Lauter gute Gründe für lachende Gesichter, lebensfrohe Körper, bewegte Sinnlichkeit.

Doch davon keine Spur. Anstrengung und Krampf allenthalben. Verbissenes Tun.

Da, der junge Mann. Schultern hochgezogen, Kopf in den Nacken geworfen. Ferrarirot das Gesicht, Schweiß tropft von der Stirn. Der Ausdruck so, als sei ihm gerade der letzte Zahn gezogen worden. Die Füße schlurfen knapp über den Kiesweg.

Der Mann da, etwa 60, der gibt sich mächtig Mühe. Wirft den Oberkörper vor, rennt ihm mit großen Schritten nach. Streckt bei jedem Schritt die Knie voll durch. Die Schultern mimen Beschwingtheit. Hat wohl was von sanftem Laufen gelesen.

Oh, da, ein Profi. Frau, jung, attraktives Outfit. Kopfhörer, Stirnband. Verdreht das Becken und gegengleich die Schultern. Doch, das ist schon ganz ordentlich, auf einem guten Weg. Die Schultern ein bisschen steif. Die Oberschenkel leicht nach innen gedreht.

Sie, liebe Frau, ja, Sie meine ich, macht Ihnen das Spaß? Oder tun Sie's, weil es alle tun? Was ich auszusetzen habe? An Ihnen gar nichts, Respekt und Bewunderung für Ihre Ausdauer. An Ihrem Laufen habe

Entdecken  
Sie die Intelligenz  
Ihres Körpers.

Lernen Sie Ihren Körper  
kennen ...

ich auszusetzen. Sie machen X-Beine und müssen sich bei jedem Schritt überlegen, wie Sie den einen Fuß am anderen Bein vorbei bringen. Die Hüften stehen steif und schief. Ich möchte Ihnen gerne sagen, wie Sie's ökonomisch und schön machen können.

Hach, da, das vorgeschobene Becken. Steißbein eingezogen, Pobacken zusammengekniffen. Auch eine beliebte Variante.

Hallo, Mann, O-Beine wie John Wayne, auch schon die entsprechenden Narben an den Knien. Menisken operiert? Oder die Kreuzbänder? Oder beide? Menschen, seid ihr tapfer! Was krampft ihr euch ab. Dabei ist es so einfach. So leicht.

Neinnein, ich bin kein Besserwisser.

Ich bin ein Besserlerner.

... dann lehrt er Sie  
das Laufen.

Mein Modell war Wackelpo mit Hüftschwung. Auf der Waage war mein Gewicht normal. Beim Laufen fühlte ich es als zentnerschweres Übergewicht.

Ich versuchte es immer wieder. Und hasste es immer wieder. Laufen. Schrecklich.

Das Gewebe an den Oberschenkeln und am Po klopfte bei jedem Schritt ab und auf und auf und ab. Bis es mir wehtat. (Dagegen hilft der Einsatz der Beckenbodenmuskulatur.)

Die Hüften wussten nicht so recht, was sie eigentlich machen sollten, und entschieden sich für eine Arthrose. (Dagegen gibt es den anatomisch guten Gebrauch der Beckenhälften, basierend auf dem Einsatz des Beckenbodens.)

Die Füße. Ach, die Füße. Irgendwie hatte ich da unten am Ende meiner Beine wohl etwas anderes als alle anderen Menschen. Denn meine Dinger taten die meiste Zeit weh. Es half kein Schuh. Der Arzt sagte Hallux valgus mit Senk-Spreiz-Fuß dazu. (Dagegen hilft der gute Gebrauch des Fußes am gut gebrauchten und anatomisch ausgerichteten Bein.)

Dann gab es regelmäßig Seitenstechen. (Dagegen gibt es die vertikale Aufrichtung.) Kreuzschmerzen. (Dagegen gibt es die vertikale Aufspannung des Rückens.) Kurzatmigkeit. (Dagegen hilft das genau angepasste Tempo.)

Von Runner's High keine Spur. Weniger als eine Spur.

Jetzt laufe ich nicht mehr mit dem Kopf. Sondern mit dem Körper. Der weiß viel mehr über Bewegung als mein Gehirn. Schließlich ist es der Körper, der die Beine hat, die Wirbelsäule und die Arme.

Richtig laufen ist die logische Fortsetzung meiner Arbeit: die Erforschung der funktionellen Anatomie. Die Tiefenmuskulatur ist geweckt und trainiert, das Skelett optimal ausgerichtet, die Bewegungsabläufe verstanden und trainiert – so kann es losgehen.

So läuft der Körper von selbst.

Weil er es gerne macht.

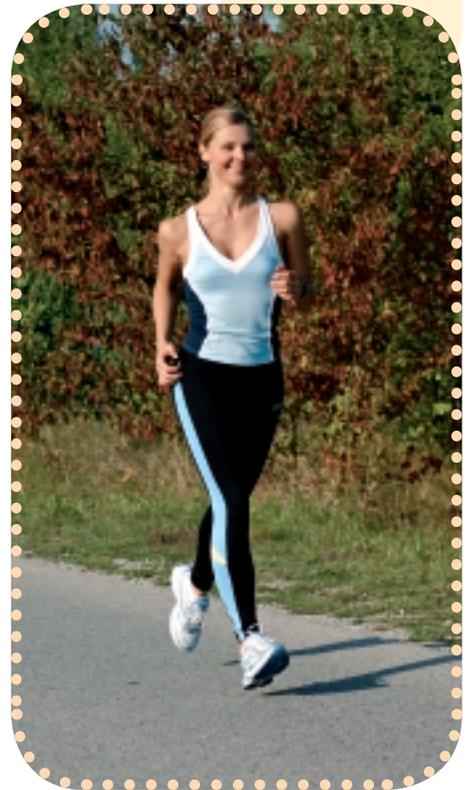
Weil es ihm gut tut.

So wird das auch in diesem Buch.

Sie beschäftigen sich zuerst mit den Füßen. Dann mit den Beinen und der Beinachse. Dann mit dem Becken, dem Rücken, den Rippen, den Schultern, den Armen, dem Hals, dem Kopf.

Dann noch einmal mit dem Becken. Und dann geht es wirklich los...

Der aufrechte Gang hat Gesetze. Wer sie kennt, läuft leicht.



# 2

## Selbstheilung im Baukasten- system

Die Summe aller Teile

**Zehn Minuten vor sieben Uhr in der Früh.** Ein strahlend schöner Junimorgen. Die pfingstverschneiten Berge glitzern in der Ferne. Tau liegt auf den Wiesen. Ein Feld voll Klatschmohn funkelt unter den Tautropfen. Die Vögel geben ihr furioses Konzert zum Sonnenaufgang.

## Ich laufe

Ich laufe seit 50 Minuten. Langsam. Mit kleinen Schritten. – Achtung, dieser Satz ist wichtig: Ich laufe langsam. Es ist mir völlig egal, wie viel Weg in Kilometern oder in Minuten gemessen ich zurücklege. Die Bewegung ist mir wichtig, Ferse weich aufsetzen, über den Außenfuß abrollen, das Sprunggelenk bewusst hochziehen, mit dem Vorfuß abstoßen für den nächsten Schritt. Jeder Muskel am Bein und am Fuß ist an jedem Schritt beteiligt. Kopf hochgezogen, Hals lang und leicht, Rücken, Taille, Bauch gedehnt, Rippen entspannt, Schultern schwerelos, Ganzkörperlaufen.

Meine Bewegungen sind nicht langsam, im Gegenteil. Die Schritte sind indes so klein, dass ich in einer gleichen Zeit viel weniger weit komme als der Mann, der mich gerade überholt. Er keucht, wirft das Bein weit voraus, folgt mit krummem Oberkörper. Mit ihm verglichen bin ich langsam. So langsam, ich kann dabei lächeln. Und die Frau grüßen, die mit ihrem Husky geht. Ich laufe mit Freude. Ohne Schmerzen. Und das ist für mich ein Wunder. Auch Sie können dieses Wunder schaffen.

Sie können mit den Beinen laufen.  
Oder mit dem ganzen Körper.

## Ein Anfang

Ich war 45 Jahre meines Lebens unfähig, länger als zehn Minuten hintereinander zu laufen. Es schmerzten der Rücken (Wirbelsäulenverkrümmung) und die Hüfte (Schiefstand, Arthrose), als Folge davon das Knie und schließlich reihten sich auch noch die Füße ins Wehklagen ein. Aus lauter Anstrengung fiel ich dann auch noch in die Kurzatmigkeit des geborenen Asthmatikers.

Weg. Alles weg. Mit 50 Jahren entdeckte ich die pure Lust an Bewegung. Wie ich dieses Wunder zustande brachte, das erzähle ich Ihnen hier. Weil dieses Wunder eigentlich ein Geburtsrecht des Menschen ist. Und weil dieses Wunder ziemlich einfach zu realisieren ist.

Wenn Sie eine unverdorbene Bewegungsnatur sind, verirren Sie sich gar nicht in dieses Buch.

Wenn Ihnen beim Laufen oder Walken, Rad fahren oder Ski laufen

- ▶ die Füße oder
  - ▶ die Knie oder
  - ▶ die Kreuzbeingelenke (»ISG-Syndrom«, sagt der Arzt) oder
  - ▶ die Hüftgelenke oder
  - ▶ der Rücken oder
  - ▶ die Schultern oder
  - ▶ der Nacken
- schmerzen,

wenn Sie vom Laufen

- ▶ kurzatmig werden,
- ▶ Migräne kriegen,
- ▶ wegen Seitenstechen aufgeben müssen,
- ▶ schwere Beine, Muskelkrämpfe spüren,

dann sind Sie hier richtig. Sie lernen, Ihren Körper neu und gut zu gebrauchen, damit eben nichts mehr schmerzt. Und zwar im Baukastensystem, von unten nach oben.

### **Noch ein Anfang**

Eine 35-jährige Frau, zwei Kinder, geht wegen Unterleibsschmerzen zum Gynäkologen. Er untersucht sie gründlich und erschrickt: »Ihre Gebärmutter und die Blase haben sich in kurzer Zeit enorm gesenkt«, stellt er fest. »Laufen Sie neuerdings?« Die Frau bejaht. »Sofort aufhören, ich verbiete es Ihnen, Sie laufen sich die Organe raus«, bescheidet der Arzt.

Die Frau ist entsetzt – trotzdem, sie kombiniert richtig: Es kann nicht am Laufen liegen, ihre Muskeln sind zu schwach. Sie beginnt sofort, die Tiefenmuskulatur zu trainieren. Nach drei Monaten Intensivtraining fängt sie erneut an zu laufen. Die Gebärmutter und die Blase sind wieder am richtigen Ort. Der Gynäkologe ist ebenso beeindruckt wie irritiert.

### Und noch ein Anfang

Mann, 43 Jahre alt, geht mit Kniebeschwerden zum Orthopäden. Auf beiden Seiten ist der innen liegende Meniskus, der scheibenförmige Knorpelpuffer, dünn geworden. »Laufen Sie?«, fragt der Arzt. Der Patient bejaht. »Sofort aufhören«, warnt der Doc, »und um eine Operation kommen Sie nicht herum.«

Der Mann wollte aber nicht aufhören mit dem Laufen und landete in einem CANTIENICA®-Studio. Die Analyse des Problems war kinderleicht: Der Mann machte O-Beine. Der Druck auf die Innenmenisken wurde beim Laufen immer größer. Der Mann hat mit großem Engagement die Beinachse korrigiert und ein neues Muskelnetz aufgebaut. Er läuft wieder. Schmerzfrei.

In der Körpermitte ist die Statik am wichtigsten. Da brauchen Sie ein Powerkorsett.



Wenn Laufen schmerzhaft wird, ist in vielen Fällen die falsche Technik schuld. Darum: Lernen Sie das Laufen neu!

# Fallbeispiele

## **Nadine:**

Ich bin 25 Jahre alt, seit ca. 20 Jahren treibe ich regelmäßig Sport. Angefangen habe ich mit Turnen und bin dann zur Leichtathletik gewechselt (insbesondere Sprinten). Aufgrund meiner schwachen Sprunggelenke habe ich sehr viel Zeit im Krafraum verbracht und Muskeln aufgebaut. Als ich dann keine Lauferfolge mehr hatte, habe ich damit aufgehört. Seit ca. sechs Jahren gehe ich nur noch ins Fitnessstudio, fahre Rad, Rollerblades oder gehe joggen. Trotz chronischer Verletzung kann ich einfach nicht mit dem Sport aufhören, weil ich mich danach körperlich viel besser und schlanker fühle! Jetzt zu meiner eigentlichen Frage: Ich bin 1,65 m groß und wiege 58 kg. Durch mein jahrelanges Muskeltraining habe ich sehr durchtrainierte Waden und für meine Verhältnisse schon viel zu dicke Oberschenkel. Seit einigen Monaten jogge ich zweimal pro Woche. Stimmt es, dass beim Joggen die Oberschenkel und der Po noch dicker/fester werden? Habe ich vielleicht die falsche Lauftechnik?

## **Benita Cantieni:**

Wenn Sie die Übungen durcharbeiten, die ich hier beschreibe, laufen Sie aus und mit der Tiefenmuskulatur. Die ä-

ßeren Plustermuckis werden sich ganz schnell zurückbilden.

## **Tabita:**

Ich habe leider ein Gewicht von 93 Kilo bei 1,68 m. Da ich davon gerne runter möchte, habe ich überlegt, wieder zu laufen, denn es macht mir eigentlich großen Spaß. Doch da sind gleich zwei Probleme: 1. Bei jedem Schritt soll das dreifache Körpergewicht auf die Gelenke belastend wirken und 2. fangen meine Waden trotz Dehnen an zu brennen und hören auch nach ca. vier Wochen nicht damit auf. Also dachte ich daran zu walken. Ist das genauso gut wie Joggen?

## **Benita Cantieni:**

Es liegt eben kein dreifaches Gewicht auf den Gelenken, wenn Sie nach meiner methodischen Anatomie laufen oder walken. Erst wird das Skelett optimal ausgerichtet, dann werden die Knochen in der Tiefenmuskulatur befestigt. So trägt sich der Oberkörper selbst, der Beckenboden verhindert, dass die Kilos auf die Waden donnern! Ich schreibe dieses Buch, um mit der fixen Vorstellung aufzuräumen, es könnten nur schlanke Menschen laufen.



Benita Cantieni

**Beschwerdefrei Laufen**

Mit effektiven Haltungs- und Bewegungsübungen zur richtigen Lauftechnik

Paperback, Broschur, 176 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-06999-9

Südwest

Erscheinungstermin: März 2006

Auf die Technik kommt es an!

Benita Cantieni beschreibt, wie typische Laufbeschwerden wie z.B. Seitenstechen, Kreuzschmerzen oder das weit verbreitete Runner's Knee vermieden werden können. Die Lauftechnik ermöglicht es aber auch, trotz Fußfehlstellungen, Arthrose oder Übergewicht endlich wieder schmerzfrei zu laufen. Angefangen bei den Füßen über die Knie bis hin zur Kopfhaltung wird die entscheidende Muskulatur vorgestellt und anhand von Übungen so trainiert, dass sie bei jedem Schritt aktiv ist. Schritt für Schritt lernt man auf diese Weise richtig zu belasten, auszubalancieren und damit die Gelenke zu schonen.

- Anatomische Zeichnungen und zahlreiche praktische Übungen verdeutlichen die richtige Lauftechnik
- Beschwerdefrei laufen trotz Übergewicht, Arthrose oder Rückenproblemen
- Mit wertvollen Erfahrungen und Tipps zahlreicher Lauffans