

**BEWUSST LEBEN,  
NACHHALTIG  
GENIEßEN**



# vital

**Festlich  
kochen für  
Gäste**

**3  
Veggie-  
Menüs**

**Wie die Zähne  
weißer werden**

10 Tipps, die  
richtig viel bringen



**Sanfter Neustart  
beim Skifahren**



**Eintöpfe, die die  
Seele wärmen**

# Tolle Haare

## Mit 35, 45, 55, 65 plus

Profi-Tipps für Schnitt, Farbe, Styling und Pflege



**Das Geheimnis der  
Schmerzfreiheit**

Rücken, Gelenke, Nerven:  
Ganzheitliche Konzepte  
bringen Erleichterung

**Was darf man  
eigentlich noch essen?**

Nudeln? Fleisch? Gluten?  
Manche Verbote sind total  
überzogen

4,40 €  
Österreich 4,60 €  
Schweiz 8,10 CHF  
[vital.de](http://vital.de)





gesundheit .schmerzen

# dossier



## Die neue Schmerztherapie



*In diesem Dossier*

Schmerzarten und die passende Behandlung  
Seite 54

Dr. Antje Kallweit über die Schmerzverarbeitung im Gehirn  
Seite 57

Nahrungsergänzungsmittel, die sinnvoll sein können  
Seite 59

Benita Cantieni über eingefrorene Muster, die den Schmerz füttern  
Seite 60

Übungen: Mit Leichtigkeit beweglicher werden  
Seite 62

## Manche Schmerzen bleiben trotz Arztmarathon ohne Befund – und sind trotzdem real. Jetzt gibt es neue Wege, um selbst **chronische Schmerzen** deutlich zu lindern

REDAKTION: DEBORAH WEINBUCH

Wenn Claudia (53) morgens aufsteht, zieht es so sehr im Rücken, dass sie sich kaum aufrichten kann. Seit Jahren plagen sie Schmerzen, mal im unteren Rücken, dann wieder im Nacken und in den Schultern. Sie hat eine Ärzte-Odyssee hinter sich: Spritzen, Physiotherapie, Massagen, sogar Röntgen und MRT. „Da ist ein bisschen Verschleiß“, hieß es zuletzt. „Damit müssen Sie jetzt leben.“ Claudia schluckte und zog sich zurück. Sport meidet sie aus Angst vor Schaden. „Willkommen im Alter“, denkt sie, während sie zu Hause sitzt und ihre Welt immer kleiner wird. Dabei war sie doch früher so unternehmungslustig!

### Chronische Schmerzen: **Gefahrensignale des Gehirns**

Dr. med. Antje Kallweit ist Anästhesistin und Schmerztherapeutin in Hamburg. Fälle wie den von Claudia sieht sie nur allzu häufig. Oft leiden die Betroffenen darunter, dass die Ärzte keine körperliche Ursache finden. Sie fühlen sich nicht ernst genommen. „Jeder Schmerz ist

echt. Er entsteht allerdings im Gehirn, nicht dort, wo er gespürt wird“, erklärt Dr. Kallweit. Das Gehirn entscheide, ob eine Gefahr bestehe, und löse gegebenenfalls eine Warnung in Form von Schmerz aus. Diese Entscheidung fällt es auf Grundlage früherer Erfahrungen und aktueller Bewertungen. „Manchmal liegt das Gehirn dabei falsch“, erklärt sie. „Dann entsteht ein körperlicher Schmerz, obwohl keine Schädigung vorliegt.“ Medizinisch spricht man in solchen Fällen von noziplastischem Schmerz. Er ist real und messbar, aber nicht das Ergebnis einer Verletzung. „Eigentlich kennen wir das alle: Kopfwahl nach einem stressigen Tag, Verspannungen, wenn uns etwas auf den Schultern lastet“, sagt Dr. Kallweit. „Das ist keine Einbildung – es zeigt, wie eng Körper und Geist verbunden sind.“

### Es gibt drei verschiedene **Arten von Schmerz**

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Sogenannte nozizeptive Schmerzen entstehen durch Gewebeschäden: durch →

FOTO: ISTOCK / DKART

# dossier

Ein  
MRT  
zeigt nicht,  
wie es sich  
anfühlt

Verletzungen, Prellungen, Verbrennungen, Überdehnungen oder Entzündungen. Diese Art der Schmerzen ist vom neuropathischen Schmerz abzugrenzen, der durch Nervenschäden entsteht, beispielsweise durch eine Gürtelrose, eine diabetische Neuropathie oder eine Nervenverletzung durch einen Unfall oder eine Operation. Und dann gibt es noch die noziplastischen Schmerzen: Sie entstehen durch eine Fehlregulation im Gehirn. „Rund 80 Prozent der chronischen Rückenschmerzen sind solcher Art“, sagt Dr. Kallweit. „Bei diesen Menschen ist nichts kaputt – aber das Gehirn schlägt mehr Alarm als nötig.“ Vor allem, wenn das Nervensystem dauerhaft unter Anspannung steht, werden harmlose Reize leichter als bedrohlich bewertet. Der Fachbegriff dafür lautet zentrale Sensitivierung. „Das Gefahrensystem ist hochgedreht, das Gehirn warnt mit Schmerz, mitunter auch stark, obwohl im Körper kaum etwas los ist“, erklärt sie. „Angst und ständige Kontrolle halten diesen Kreislauf aufrecht.“

## Bandscheiben-Probleme ohne Schmerzen?

Wenn der Arzt eine Veränderung an der Wirbelsäule oder an den Gelenken feststellt, löst das oft eine ganze Gedankenkette aus: Man ist nun in die Jahre gekommen, muss aufpassen, darf sich nicht mehr so viel zumuten... Infolgedessen verspannen sich die Muskeln oft noch mehr, es wird eine Schonhaltung eingenommen. „Die Vorstellung vom kaputten Rücken nährt die Angst, und Angst nährt den Schmerz“, sagt die Mind-Body-Therapeutin Grete Strunz aus Hamburg, die mit chronischen Schmerzpatientinnen arbeitet. Denn das Gehirn reagiert nicht nur auf Reize, sondern auch auf die Bedeutung, die wir

ihnen geben. Dass nicht jede Bandscheiben-Degeneration, Vorwölbung oder Arthrose Schmerzen auslösen muss, zeigt eine eindrucksvolle Studie unter der Leitung von Radiologen der renommierten Mayo Clinic. Untersucht wurden ausschließlich beschwerdefreie Menschen. Bereits bei etwa einem Drittel der 20-Jährigen fanden die Mediziner im MRT typische Verschleißspuren an der Bandscheibe. Von den 60-Jährigen waren 80 Prozent betroffen. Alle Teilnehmenden hatten keine Schmerzen! Deshalb sind Ärztinnen und Ärzte oft so zurückhaltend, wenn es darum geht, ein MRT zu veranlassen. Eine sichtbare Veränderung ist nicht gleichbedeutend mit Schmerz, schon gar nicht auf Lebenszeit, erklärt Dr. Kallweit (siehe rechts).

## Ziel des Nervensystems: Uns sicher durch den Tag bringen

Wir sind kulturell so geprägt, dass wir Körper und Geist scharf voneinander trennen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder im Ayurveda ist das anders. Der hierzulande vorherrschende Dualismus geht historisch auf den französischen Philosophen René Descartes zurück. Er teilte die Welt in zwei Bereiche: das Materielle (den Körper) und das Immaterielle (Geist und Seele). Jahrhundertlang prägte diese Trennung die westliche Medizin. „Doch sie entspricht nicht der Realität“, betont Mind-Body-Therapeutin Grete Strunz. „Placebos – Zuckerpillen ohne Wirkstoff – können messbare körperliche Effekte auslösen. Das wäre unmöglich, wenn Geist und Körper getrennte Systeme wären.“ Tatsächlich beeinflussen Gedanken und Emotionen unsere Hormone, Neurotransmitter, den Muskeltonus, die Verdauung, die Atmung – und auch den Schmerz. Körper und Geist sind ein



FOTOS: ADOBESTOCK / LOVITAMOTO / SENSE, PRIVAT

Die Angst nährt den Schmerz





# Interview

## „Behutsame Bewegung und Angstreduktion können helfen, chronische Schmerzen zu lindern“



**Dr. med. Antje Kallweit** ist Fachärztin für Anästhesiologie mit den Zusatzbezeichnungen Notfallmedizin, Spezielle Schmerztherapie und Akupunktur. Sie arbeitet in der Praxis Schmerztherapie an der Hohenluft in Hamburg und engagiert sich besonders für Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen. Seit 2023 entwickelt sie eine App, die seit September live ist; Ziel ist die Zulassung als offizielle Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) bis Ende 2026.

**vital:** Dr. Kallweit, woher weiß ich, ob mein Schmerz körperlich begründet ist oder ein Fehlalarm in meinem Kopf?

**Dr. Antje Kallweit:** Zunächst muss ärztlich abgeklärt werden, ob beispielsweise eine Verletzung oder eine Entzündung vorliegen. In solchen Fällen greifen Methoden wie Medikamente, Physiotherapie oder auch eine Operation. Doch rund 80 Prozent aller chronischen Schmerzen lassen sich nicht mehr eindeutig auf eine körperliche Ursache zurückführen. Sie sind aber auch keine Einbildung, sondern ein Fehlalarm des Nervensystems. Das Gehirn interpretiert harmlose Reize als Gefahr und erzeugt Schmerz, obwohl im Gewebe kein Schaden besteht.

### Warum überreagiert das Gehirn?

Es arbeitet mit Vorhersagen und gleicht aktuelle Reize mit früheren Erfahrungen ab. So schätzt es ab, ob Gefahr droht. Wird Schmerz in Verbindung mit Stress oder Angst erlebt, speichert das Nervensystem diesen Kontext ab. Kommt später ein ähnlicher Reiz, schlägt das Gehirn Alarm – auch wenn keine Verletzung vorliegt. Das nennt man prädiktive Codierung. So erklärt sich, warum Schmerz immer individuell ist: Zehn Menschen können denselben Reiz völlig unterschiedlich empfinden.

### Welche Rolle spielen Emotionen und Stress bei chronischem Schmerz?

Eine große. Das Nervensystem reagiert empfindlicher, wenn wir dauerhaft unter Druck stehen oder emotional belastet sind. Auch frühe Erfahrungen prägen die Reizverarbeitung. Kinder, die in einem Umfeld mit viel Angst, Depression oder Überforderung aufwachsen, entwickeln häufiger ein überaktives Alarmsystem. Man nennt das zentrale Sensitivierung. Dann kann schon ein leichter Reiz wie eine Muskelspannung vom Gehirn als deutlicher Schmerz interpretiert werden.

### Was hilft, wenn der Schmerz schon chronisch geworden ist?

Entscheidend ist, die Angst vor dem Symptom zu verlieren. Schmerz ist in diesem Fall kein Zeichen von „kaputt sein“, sondern ein Signal, dass das Nervensystem überreagiert. In der sogenannten Pain Reprocessing Therapy lernen Patientinnen, diese Mechanismen zu verstehen und ihr Gehirn neu zu trainieren. Dabei geht es um Aufklärung, Angstreduktion, behutsame Bewegung und den Umgang mit Emotionen.

### Sie haben zu diesem Ansatz eine App entwickelt. Wie funktioniert sie?

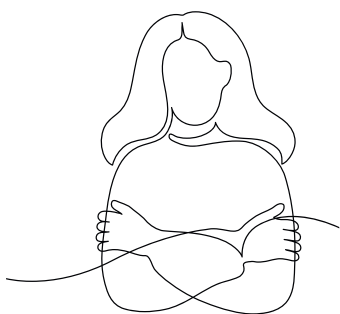
Die App „Help“ ist in den gängigen App-stores erhältlich. Sie vermittelt Wissen in 24 Modulen, kombiniert mit alltagstauglichen Übungen. Wer sie nutzt, lernt, das Schmerzsystem besser zu verstehen und den eigenen Körper wieder als verlässlich zu erleben. Die Texte sind leicht verständlich, die Übungen praxisnah – von Aufklärung über Körperwahrnehmung bis zu Bewegung. So entsteht Schritt für Schritt ein neues Vertrauen in die eigene Kompetenz.



gesundheit .schmerzen

# dossier

Viele  
übergehen  
die  
eigenen  
Bedürfnisse



zusammenhängendes Kommunikationsnetzwerk. „Und dieses Netzwerk hat eine einzige Priorität: unsere Sicherheit“, sagt Grete Strunz. „Das Nervensystem will uns lebendig und unversehrt durch den Tag bringen. Vermutet es Gefahr, wählt es notfalls Schmerz als Schutzsignal.“

## Neue Wege der Schmerztherapie

Dieses Phänomen ist auch biochemisch nachweisbar. In der periaquäduktalen grauen Substanz (PAG), einem Schmerzzentrum im Gehirn, fanden die Schmerzforscherin Dr. Laura Sirucek und ihr Team Veränderungen im Neurotransmittergleichgewicht. Durch diese Veränderung wird die natürliche Schmerzhemmung geschwächt, sodass das Gehirn auf den erwarteten Schmerz reagiert – und nicht auf eine echte Gefahr.

Die gute Nachricht: Ansätze wie die Pain Reprocessing Therapy (PRT) können dieses Gleichgewicht wieder stabilisieren. Die vom Psychotherapeuten Alan Gordon entwickelte Methode „programmiert“ den Alarm im Kopf um – mit Aufklärung, Angstreduktion, Körperwahrnehmung und Emotionsarbeit. Mind-Body-Therapeutin Grete Strunz erklärt: „PRT – grob: Schmerzumdeutung – beginnt mit Aufklärung. Für Betroffene ist es wichtig zu verstehen, dass sie nicht kaputt sind.“ Eine daran anschließende Methode ist das Somatic Tracking. Dabei wird das Symptom bewusst beobachtet – „ohne Angst, mit Neugier“, so Grete Strunz. „Wenn wir einfach nur auf dem Stuhl sitzen und der Schmerz wandert währenddessen von links nach rechts, dann ist das ein starkes Indiz, dass er beeinflussbar ist.“ Grete Strunz arbeitet mit ihren Klientinnen und Klienten auch an den unbewussten Emotionen. Denn unterdrückte Wut, Trauer oder Scham

können das Alarmsystem unbewusst aktiv halten. „Emotionale Schmerzen und körperliche Schmerzen werden im Gehirn in denselben Arealen verarbeitet“, erklärt Strunz. „Dabei wählt das Nervensystem manchmal das geringere Übel – ein Schmerz im Körper scheint bisweilen einfacher zu ertragen als ein überwältigendes Gefühl.“ Betroffene würden es oft nicht wagen, ihre Gefühle zuzulassen, aus Angst, sie könnten außer Kontrolle geraten. In der Emotional Awareness & Expression Therapy (EAET) lernen ihre Klientinnen und Klienten, Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken. „Gefühle zu unterdrücken, ist wie einen Wasserball unter Wasser zu drücken – es kostet Kraft. Lässt man los, schießt er kurz hoch, aber danach schwimmt er ruhig auf der Wasseroberfläche.“ Hilfreich sei auch das von Nicole Sachs entwickelte Journal-Speak: 20 Minuten ungefiltert schreiben, dann den Text bewusst vernichten. „Das wirkt wie Naseputzen fürs Nervensystem“, so Strunz. „Was raus ist, kann verarbeitet werden.“

## Warum „immer funktionieren“ auf Dauer oft wehtut

Viele chronische Schmerzpatientinnen verbindet ein Muster: hohe Verantwortung, wenig Abgrenzung, eine Neigung zu Ängstlichkeit, Selbstkritik und Perfektionismus. „Wer nicht Nein sagen kann, rutscht leichter in chronische Symptome“, beobachtet Grete Strunz. Dauernd eigene Bedürfnisse zu übergehen, signalisiert dem Nervensystem Stress. „Je mehr Angst und Dringlichkeit wir empfinden, desto mehr Symptome – Dringlichkeit ist eine Energie von Angst.“ Auch Glaubenssätze spielen eine Rolle. Eltern z. B., die sagen „Du darfst dich nicht so viel bücken, damit machst du dir den Rücken kaputt“, verankern





## Was Ernährung und Nährstoffe leisten können

Eine mediterrane, bunte Kost ist die Basis. Aber auch Supplemente können helfen

**Omega-3-Fettsäuren** aus Fischöl oder Algen können entzündliche Gelenkschmerzen bei Rheuma oder schwerer Arthrose lindern. Drei Monate Einnahme linderten die Beschwerden bei Rheuma deutlich, so eine Studie der Friedrich-Schiller-Universität in Jena.



**Vitamin D3** wirkt ebenfalls entzündungshemmend und immunmodulierend. Bei nachgewiesenem Mangel im Blut kann eine Supplementierung dazu beitragen, Schmerzen bei Rheuma oder fortgeschrittener Arthrose zu lindern. Dosierung bitte mit dem Arzt abstimmen.



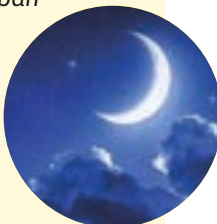
**Kurkuma und Ingwer** werden als standardisierte Präparate eingesetzt, um entzündliche Schmerzen zu lindern, die Gelenkfunktion zu verbessern und Steifigkeit zu verringern. Einnahme und Dosierung mit der Ärztin oder dem Arzt absprechen, da es Wechselwirkungen mit Medikamenten und Kontraindikationen wie etwa Gallenleiden oder Schwangerschaft gibt.

**Zink und Selen** unterstützen die körpereigene Entzündungsbremse mit dem Schutz-Enzym Glutathionperoxidase. Blutwerte checken lassen und bei einem Mangel Dosierung und Einnahmedauer vom Arzt empfehlen lassen – zu viel zu lange könnte wieder schädlich sein.

**B-Vitamine**, vor allem B1, B6 und B12 – unterstützen die Nervenleitfähigkeit und -regeneration. Bei vorliegendem Mangel können sie Nervenschmerzen (z. B. bei Polyneuropathie) lindern. Dosierung mit dem Arzt abstimmen, weil zu hohe Dosierungen selbst Probleme machen können.

**Magnesium** entspannt die Muskulatur und stabilisiert die Nervenleitung. Eine Supplementierung (z. B. mit „Magnesium Verla“, Apotheke) kann Verspannungen und Spannungskopfschmerzen lindern und sogar helfen, Migräneattacken vorzubeugen.

**Melatonin** (z. B. in „Klosterfrau Schneller Einschlafen“) reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Guter Schlaf wiederum wirkt als Schmerzschutz. Erste Daten deuten auch direkte Effekte auf die Schmerzverarbeitung an, zum Beispiel bei post-operativen Schmerzen, so eine Studie aus Korea.



Für die ganze  
**Familie**

## Zink und Vitamin C sind wichtig für ein gesundes Immunsystem



Der Klassiker zum Lutschen

Auch erhältlich als  
**Zink Verla® C Trink-Granulat**



Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Foto: AdobeStock/CandyBox Images

**Mineralstoff-  
kompetenz**

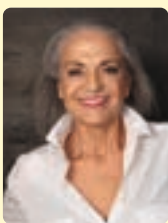
**Nur in Ihrer Apotheke!**

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing  
[www.verla.de](http://www.verla.de)

# dossier

## Interview

### „Meist machen uns nicht Defekte unbeweglich – eingefrorene Muster füttern den Schmerz“



**Benita Cantieni** ist Expertin für Körperarbeit und Haltungskorrektur. Aus der eigenen langjährigen Erfahrung mit einer schweren Skoliose entwickelte sie Mitte der 1990er-Jahre die CANTIENICA®-Methode – eine therapeutische Trainingsmethode für präzise Ausrichtung, Körperform und den Aufbau der tiefen Muskulatur. Heute bildet die 75-Jährige weltweit Physiotherapeuten, Hebammen und Trainer aus und hat zahlreiche erfolgreiche Bücher veröffentlicht

**vital:** Versteifen wir im mittleren Alter tatsächlich schneller – und warum?

**Benita Cantieni:** Ja – und zwar nicht nur körperlich, sondern in unseren Gewohnheitshaltungen. Viele Menschen frieren unbewusst in eine bestimmte Körperhaltung ein – dabei verkörpern sie eine innere Haltung oder Stimmung. Das kann aus Rückzug oder Scham passieren: Die Schultern wandern beispielsweise nach oben, der Brustkorb sinkt nach innen, das Becken kippt nach hinten. Erst wenn Rücken, Hüfte oder Nacken anfangen zu schmerzen, wird bemerkt, dass sich etwas festgesetzt hat. In den allermeisten Fällen sind es keine strukturellen Defekte, die uns unbeweglich machen, sondern eben diese eingefrorenen Muster.

**Warum ist „normal“ für Sie kein erstrebenswertes Gesundheitsziel?**

Es wird oft gesagt: „Das ist normal im Alter, das passiert nun mal den meisten.“ Beispielsweise gilt das Schrumpfen, also der Verlust an Körperlänge, als unvermeidlich, weil es der Durchschnitt so erlebt. Tatsächlich ist es keine Notwendigkeit. Ich bin heute 4,5 cm größer als mit 25 – weil ich gezielt Länge trainiere, jeden Tag. Norm meint den statistischen Durchschnitt, das Ideal ist etwas anderes. Wir sollten uns an dem orientieren,

was uns die bestmögliche Funktion und Leichtigkeit bringt.

**Ihre Methode entstand aus eigener Not. Was war der Wendepunkt?**

Seit meiner Kindheit habe ich eine Skoliose, damals eine schwere Verkrümmung der Wirbelsäule. Wegen der Schmerzen erhielt ich Empfehlungen zu Prothesen und Versteifung. Doch stattdessen beschloss ich, meinem Körper zuzuhören – und lebe jetzt schmerzfrei, ohne medizinische Maßnahmen. Mit täglichem Training richte ich meine Wirbelsäule von innen heraus auf, auch wenn auf Röntgenbildern sicherlich noch eine Krümmung erkennbar wäre.

**Wie funktioniert die Methode?**

Bei meinen Übungen denke ich vom Boden weg. Das Kreuzbein ist der Chefwirbel, von dort aus wird die Säule aufgebaut. Dazu können wir die „Zwischenstockwerke“ nutzen: den Beckenboden als Organheber und das Zwerchfell. So formt der Körper sich von innen. Es gibt dabei nicht die eine „beste Übung gegen XY“, sondern vielmehr ein System, das insgesamt Länge, Leichtigkeit und Gelenkraum zurückgibt. So wird die Haltung wieder lebendig – und Schmerzen verlieren ihren Nährboden.

**Wie schützt dieser Ansatz?**

Länge wirkt wie ein Airbag für die Gelenke. Wer schrumpft, füttert Arthrose; wer Länge hält, entlastet. Das aktiviert tiefe, stabilisierende Muskeln und Faszien rund um Wirbelsäule und Gelenke. Der Körper folgt dabei der Vorstellung: Freundliche, spielerische innere Bilder wie „hellere Gelenkspalten“ oder „schwebende Länge“ verändern sofort, wie wir uns ausrichten und bewegen.

FOTOS: CLAUDIA LARSEN, ISTOCK / JARON

Das innere Bild richtet auf



ungewollt Warnprogramme im Gehirn. Diese Muster lassen sich aber überschreiben – durch neue Erfahrungen.

### Die innere Haltung neu ausrichten

Eine Methode, die beim Überschreiben hilfreich sein kann, ist „Cantienica“. Entwickelt wurde diese Form der Körperarbeit von der Schweizer Buchautorin Benita Cantieni (75), die immer noch so beweglich ist, dass sie sogar mühelos in einen Spagat hineingleitet. Ihr zufolge spiegelt eine schlechte Körperhaltung nicht selten den inneren Rückzug wider, den Wunsch, „weniger Raum“ einzunehmen (siehe links). Cantieni hat selbst eine Skoliose, jedoch schon lange keine Beschwerden mehr. Charakteristisch für ihre Methode ist die Arbeit mit inneren Bildern. Der Körper folgt der Vorstellung. Wer eine freundliche, spielerische Idee von Länge, Leichtigkeit und „hellen“ Gelenkspalten kultiviert, richtet sich messbar anders aus. Auch für Schmerztherapeutin Grete Strunz sind spielerische Leichtigkeit und die Beziehung zu sich selbst Kernelemente der Heilung. „Ich sage meinen Klientinnen: Es gab

Leben Nr. 1 vor den Symptomen und Leben Nr. 2 mit Symptomen – voller Kontrolle und Einschränkung. Leben Nr. 3 ist die bessere Mischung: weniger Angst, mehr Selbstmitgefühl, mehr Spielraum. Heilung heißt nicht, dass jedes Symptom vollständig verschwindet, sondern dass das Leben wieder größer wird.“ Befunde macht der Mind-Body-Ansatz nicht weg – aber er verändert, wie das System sie bewertet.



### Bewegung baut auf

*Dauerschonen ist selten hilfreich. So gelingt der sanfte **Wieder-Einstieg** in die Aktivität*

*Bei chronischen Schmerzen ohne klare körperliche Ursache gibt Bewegung das Vertrauen in den Körper zurück. Diese sollte regelmäßig und freundlich dosiert werden. Gut verträglich sind zügiges Gehen, Radeln auf dem Ergometer, Wasserübungen, sanftes Yoga, Tai Chi oder „Cantienica“ (siehe nächste Seite). Verstärken sich die Schmerzen vorübergehend, ein bis zwei Tage Pause machen und mit Wärme arbeiten. Neu auftretende Lähmungen, Gefühlsstörungen oder Probleme mit Blase oder Darm sofort ärztlich abklären lassen – hier könnte ein Nerv eingeklemmt sein.*



# LEBEN BRAUCHT SELEN!\*

- ✓ nur 1x täglich
- ✓ auch als Spray
- ✓ vegan

[cefak.com](http://cefak.com)



**Schilddrüse\*  
Immunsystem\*  
Zellschutz\***

**Nr. 1  
Apotheken™**

\*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei. \*\*Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT Selenprodukte 09/25.

Entwickelt und hergestellt in  
Deutschland

# dossier

## Mit sanfter Ausrichtung Schmerzen vorbeugen

Geschmeidig im höheren Alter? Wie das geht, zeigt Körperforscherin Benita Cantieni (75). Diese Übungsimpulse schaffen **Leichtigkeit**



### Pyramide auf Hocker

Die Hände entspannt auf den Hocker „schütteln“. Die Armknochen von den Handgelenken wegdenken, in Richtung Achselhöhlen. Die Sitzbeinhöcker zur Decke dehnen, bis sich eine intensive Dehnung an den Rückseiten der Beine einstellt.

### Diagonal atmen:

In der Vorstellung am rechten Sitzbeinhöcker einatmen, an der linken Achselhöhle ausatmen. Vom rechten Sitzhöcker zur linken Achselhöhle. In die Diagonalen entspannen.

**Weite spüren:** Das sorgfältige Ausrichten der Arme sorgt dafür, dass der vordere Brustkorb weit und offen wird.

Zum Abschluss tiefer in die Knie, Arme nach hinten ausstrecken, gleichzeitig die Mittelfinger nach hinten und den Kronenpunkt nach oben ziehen und schwungvoll aufrichten.



### Fußsohlenfrosch

Auf den Rücken legen, Fersen hüftschmal aufstellen. Finger unterhalb der Brust verschränken. Die rechte Kniekehle zur Seite ziehen, dann die linke. Die

Fußsohlen von Zehen und Fersen aneinanderlegen, sofort die Fersen in die Luft heben, zum Schutz der Gelenke. Ellenbogen auseinanderdehnen. „Ng, ng, ng“ summen, um die Kiefergelenke zu entspannen. Kronenpunkt des Schädels zur Decke dehnen, bis das Kinn parallel zum Brustbein steht.

**Ausrichtung mit Atem:** In der Vorstellung vom Damm mitten durch die Wirbelsäule bis zum Kronenpunkt atmen, fünfmal.

**Pause nach Bedarf:** Zu anspruchsvoll? Kopf kurz ablegen, dann Kronenpunkt wieder heben – Hals und Kinn entspannt.



### Superdehnung

Auf den Unterschenkeln ausrichten. Ein mehrfach gefaltetes Handtuch schützt die Knie. Die

Oberschenkel sind senkrecht. Füße so ausrichten, dass sich die Fersen näher sind als die Großzehen, also entspannt in einer leichten V-Form. Die Unterarme auf die Matte legen. Ellbogen unter die Achselhöhlen, Hände locker aneinanderlegen. Die Achselhöhlen nach vorne-oben öffnen. Jetzt die Ellbogen auf der Matte Richtung Knie schieben und die entstehende Aufdehnung so lange wie möglich halten.

**Spüren, wie die Taille länger wird,** im Brustkorb geht gefühlt die Sonne auf. Kurz entspannen, zweimal wiederholen.

**Diagonal atmen:** In der Vorstellung vom linken Sitzbeinhöcker zur rechten Achselhöhle atmen und umgekehrt. Je dreimal.



## „Lebenslang beweglich und kraftvoll“

Für alle, die für sich selbst Sorge tragen, zeigt Benita Cantieni in diesem Buch, wie der Körper funktionsfähig bleibt und welche Übungen gefährlichen Stürzen effektiv vorbeugen können. Ihr Motto

dabei lautet: „Alles, was ich beeinflussen kann, beeinflusse ich.“ Denn der Körper reagiert auf Training in jedem Alter. Das Ziel: problemlos aufstehen können, auch aus der Badewanne, das Gleichgewicht halten und „herrlich geschmeidig“ bleiben.

**Rebellisch sein!** Benita Cantieni versteht sich als Altersrebellin: „Die Art, wie ich altere, ist meine Entscheidung.“

**Grundversorgung für den Körper** Das Training ist als tägliches Wartungsprogramm konzipiert, für die seelische und körperliche Aufrichtung (Südwest Verlag, 25 Euro).