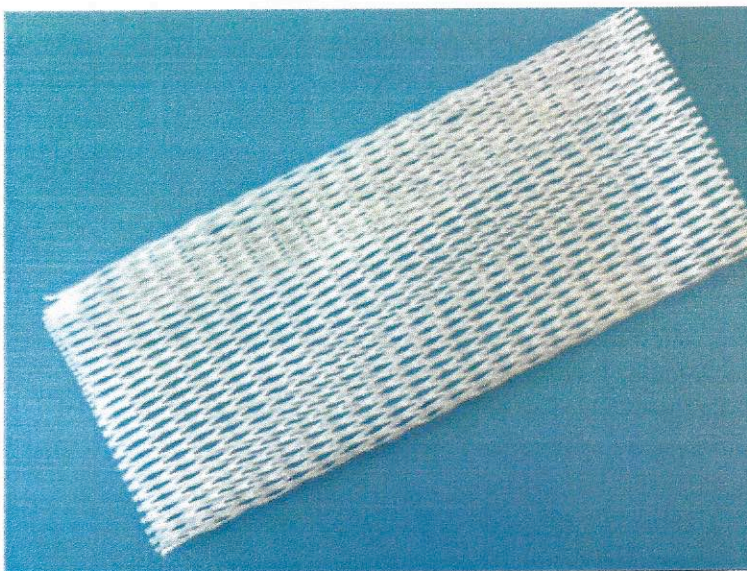


Einblick in die faszinierende Welt der Faszien

Bis vor einigen Jahren galt das Faszien­gewebe in der Medizin als unbedeutend und wurde als vermeintlich wertloses Verpackungsmaterial für Muskeln oder Organe betrachtet. Seit einigen Jahren tut sich jedoch viel in der Faszien­forschung, was wir den moderneren Ultraschall­geräten und Untersuchungsmöglichkeiten zu verdanken haben. Faszien sind an allen Bewegungen beteiligt und durchziehen unseren ganzen Körper. Sie sind Gleit- und Schmiermittel aber auch Stabilisator und Platzhalter für Organe oder Muskeln. Jedes Organ, jeder Nervenzelle, jeder Muskeln und jede Muskelfaser ist von Faszien­hüllen umgeben welche im letzteren Fall an den Enden der Muskeln zusammenlaufen und die an den Knochen befestigten Sehnen bilden. Muskel und Faszien bilden also eine untrennbare Funktionseinheit.

Das Faszien­netz kann man sich wie ein dreidimensionales Spinnennetz vorstellen, welches permanent umgebaut wird. Der Umbau orientiert sich an den Anforderungen, die an das Faszien­netz gestellt werden. Je nach Bewegungen, die Sie ausführen und Belastungen, denen Sie ausgesetzt sind, passt sich das Faszien­netz an. Bewegen Sie sich nicht: Passt sich nichts an! Nicht nur die Muskeln agieren nach dem Prinzip „Use it or Lose it“- auch das Faszien­gewebe.



eigene Abbildung

Unbenutzte Faszien verkleben, verfilzen und werden unflexibler. Darunter leiden die Funktionen und Aufgaben der Faszien:

- Faszien sind „fast wichtiger“ als Muskeln, denn sie übertragen die Kraft auf die Knochen und Gelenke. Ohne Faszien wären Muskeln nicht annähernd so leistungsfähig bzw. können so viel Kraft aufbringen wie wir glauben.
- Faszien haben Einfluss auf Bewegung, diese wird leichter, flüssiger, lockerer, eleganter und geschmeidiger.
- In den Faszien steckt unser Körperwahrnehmen, es befinden sich darin 6x mehr Nervenendigungen als in der Muskulatur. Man kann sagen, wir fühlen mit unseren Faszien. Leider auch den Schmerz, häufig sind Rückenschmerzen Fasziale Schmerzen.
- Das Immunsystem hält sich darin auf wie z.B. die Mastzellen, welche Heparin, Serotonin, Histamin produzieren. Mit einem guten Faszialen Netz können Entzündungen schneller abheilen oder man regeneriert schneller Verletzungen oder Erkrankungen.
- $\frac{1}{4}$ unseres Körperwassers befindet sich als klug verpacktes Wasser in den Faszien.
- Faszien gestalten unsere Figur und Form. Sähe man nur die Faszien eines Menschen, dann kann man diesen erkennen, seine Figur und Gestalt wie auch sein Gesicht und seine Mimik, anhand seiner Knochen kann man dies nicht.

Zu ihren zahlreichen Aufgaben gehört auch die Spannung im Körper aufrecht zu halten und so Gelenken und Wirbelsäule zu entlasten. Durch ungünstiger Ernährung, Stress, oder auch Traumata und Umweltbelastungen wie Elektrosmog wird das Faszien­gewebe noch mehr in Mitleiden­schaft gezogen und die Belastung der Knorpel in Gelenken und Wirbelsäule steigt.

Der Körper reagiert mit zunehmender Unbeweglichkeit, Schmerzen, Arthrose, Bandscheiben­problemen, Nervenreizungen, oder Lymphstau um nur einiges aufzuzählen.

Möchten Sie nun ihren Faszien etwas mehr Aufmerksamkeit schenken und sie bewusst aktivieren und stärken, dann sollten diese Trainingsreize genauso vielseitig wie die Funktionen der Faszien sein.

Hier stelle ich Ihnen ein Fasziales Kurzprogramm vor.

1. Fascial Release: Fasziale Entspannung, Hydratation/Bewässerung, lösen von Verklebungen.

Z.B. können Sie die Fußsohlenfaszie (Plantarfaszie) mit einem Tennisball wunderbar aktivieren in dem Sie täglich mit jedem Fuß 1 Minute auf dem Tennisball stehend feste in alle Richtungen ihre Fußsohle massieren. Das kann man auch im Sitzen machen.



2. Fascial Stretch: Fasziales Dehnen

Strecken und Recken Sie sich in alle Richtungen, probieren Sie verschiedenen Winkel und Zugbahnen aus und federn Sie in der Endposition leicht nach. Denken Sie an das spinnennetzähnliche System, das möchte in alle Richtungen bewegt und gezogen werden.



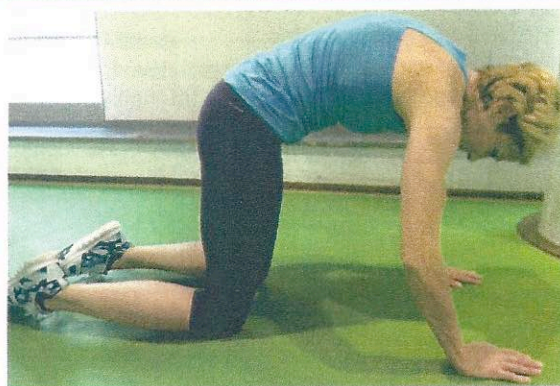
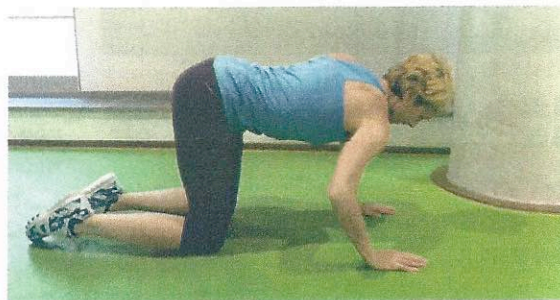
3. Rebound Elasticity: Elastische Rückfederung, Katapult Effekt

Damit stärken Sie ihre Faszien! Springen Sie mal wieder, aber ganz leise und mit kurzem Bodenkontakt oder werfen Sie mal wieder etwas (Ball, Hundestöckchen) aber auch mit dem linken Arm. 10-12 Sprünge reichen aus. Wenn Ihnen das zu viel ist oder Sie starke Osteoporose haben, dann wippen Sie nur mit den Fersen hoch und runter ohne, dass die Zehenspitzen den Boden zu verlassen und schwingen Sie die Arme statt mit voller Kraft zu werfen.



4. Sensory Refinement = Sensorisches Verfeinern

Nutzen Sie die Faszien als Sinnesorgan und für die Körperwahrnehmung. Eine Möglichkeit ist die Wirbelschlange, bei der Sie im Vierfüßlerstand sich vorstellen, dass ihre Wirbelsäule ca. 70 Gelenke hat und Sie alle diese Gelenke mindestens 2x durchbewegen. Alles ist erlaubt, solange ihre Hände abgestützt sind: Rollen, rotieren oder drehen Sie den Rücken, bewegen Sie Ihre Schulterblätter oder machen eine Welle von der linken Hüfte zur rechten Schulter.



Veronika Pfeffer, Sportwissenschaftlerin