



Wozu braucht man Faszien?

Das fasziale Netzwerk erfüllt viele verschiedene Funktionen. Diese kann man unter drei Hauptfunktionen zusammenfassen:

Stabile Flexibilität

- Faszien sind wie ein Gummiband, nachgebend und haltend zugleich
- Faszien ziehen sich als omnipräsentes Gewebenetzwerk durch und um unseren Körper. Sie umhüllen, verbinden, stabilisieren, geben Form, halten uns durch Dehnspannung aufrecht und alles an seinem Platz
- Faszien erhalten die Organstrukturen und deren Funktionsfähigkeit aufrecht
- Faszien sind fest mit Muskel in einer Symbiose verbunden. Sie sind an jeder Muskelbewegung beteiligt, ermöglichen unser Fortbewegen und machen uns körperlich leistungsfähig
- Faszien bewirken elastische Spannkraft, die zum einen zum Hüpfen, Springen, Werfen, Schießen befähigt, zum anderen sowohl federnde als auch geschmeidige Bewegungen zulässt
- Faszien sind eingebettet in weite Muskel-Faszien-Ketten (myofasziale Ketten), die den Körper in Länge, Breite und Tiefe durchziehen und so entfernte Teile des Körpers in unmittelbare Reaktion zueinander setzen
- Faszien speichern und erzeugen Energie und geben sie in Form von Kraft und Schnelligkeit weiter



Sechster Sinn

- Faszien sind das umfassendste Sinnesorgan des Menschen
- Faszien reagieren auf Impulse und verschiedene Arten von Stimulation mit An- und Entspannung
- Faszien geben innere Orientierung. Sie sind das Werkzeug für die Körperwahrnehmung und die Steuerung von Bewegungen
- Faszien geben äußere Orientierung. Sie setzen den Bezug vom Körper zur Umwelt
- Faszien geben das Gefühl, in seinem Körper zu Hause zu sein
- Faszien haben eine enge Beziehung zum vegetativen Nervensystem und stehen in Wechselbeziehung mit diesem
- Faszien nehmen über Rezeptoren Empfindungen und Schmerz wahr, sind Hauptempfänger für Bewegung und nehmen Muskelspannung und Gelenkpositionen wahr
- Faszien agieren als ausgefeiltes Kommunikationssystem zwischen der bewegbaren Muskulatur (aktives Bewegungssystem) und den Knochen des Skeletts (passiver Bewegungsapparat) bzw. der Organe

Schützender Versorger

- Faszien sind unsere körpereigene Verletzungs- und Sturzprophylaxe
- Faszien verbessern das Immunsystem, da sie Zellen beherbergen, die Krankheitserreger umfließen, einschließen und verdauen
- Faszien machen widerstandsfähiger, indem sie um die Zelle Barrieren gegen ein Eindringen von Krankheitserregern bilden
- Faszien beschleunigen die Regeneration durch „Zellbauarbeiter“ (Fibroblasten), die für Aufbau, Reparaturen und Säuberung der Zellen zuständig sind
- Faszien sind Teil des Stoffwechsels. Durch den Austausch von Nähr- und Abfallstoffen mit Arterien und Lymphgefäßen übernehmen sie eine wichtige Transportfunktion

Als Narbengewebe, aber auch durch Bewegungsmangel und einseitige, stereotype Bewegung verlieren sie ihre Elastizität und Verformbarkeit. Es kann zu Steifheiten, Einschränkungen in der Beweglichkeit und Schmerzen kommen, sowohl im Bewegungsapparat als auch bei inneren Organen.

Viele Beschwerden können im Zusammenhang mit Faszien gesehen werden:

Allgemeine Schmerzen im Bewegungsapparat:

- In den Gelenken
- Bei Haltungproblemen
- Bei Hüftproblemen
- Im Kiefer (Knirschen etc.)
- Bei Knieproblemen
- Im Kopf
- Bei rheumatischen Erkrankungen
- Im Rücken

- Im Schulter-Nacken-Bereich
- Bei allgemeiner Steifheit
- Im Arm (Tennisarm, Mausarm)
- Bei Rippenfellentzündungen o.Ä.
- Bei Wachstumsschmerzen

Allgemeine Krankheitssymptome, z. B.:

- Erkältungen
- Magen-Darm-Probleme

Allgemeine neurologische Störungen, z. B.:

- Bei Schlafstörungen
- Bei innerer Unruhe
- Bei Verdauungsstörungen
- Bei Parkinson
- Bei Fibromyalgie (chronischer Faser-Muskel-Schmerz)

Was können wir nun für unsere Faszien tun, damit sie lange so geschmeidig wie möglich bleiben?

Tipp 1

Sei „körperwach“, bewege Dich leicht, federn, leise, mit vitalem Schwung und neugierig.

Aktividee: Geh raus und bewege Dich mit der sicheren Natürlichkeit von Kindern und der Geschmeidigkeit eines Ninja-Kämpfers durch/über/unter Hindernisse, die Dir begegnen. Häng Dich an einen Baum, hangle Dich an einem Klettergerüst entlang, spring über Steinplatten, schwing Dein Bein über eine Parkbank und laufe!

Tipp 2

Setze Deinen Schwerpunkt auf das bewusste Wahrnehmen der Bewegung und spüre in Dich hinein, gehe in Interaktion mit Deiner Umwelt.

Aktividee: Schließe mal zwischendurch kutz Deine Augen, wenn Du Dich bewegst (natürlich nur auf sicherem Terrain)

Tipp 3

Achte bei Deinen sportlichen Aktivitäten mehr auf deren Qualität, evtl. mit weniger Übungssätzen.

Aktiv-Idee: Begleite mit Deinem inneren Auge die Muskel-Faszien-Aktivität während der Bewegung.

Tipp4

Mache Deine Trainingseinheiten mit Spaß, kontinuierlich und strebe langfristigen und nachhaltigen Erfolg an.

Aktiv-Idee: Probiere unterschiedliche Bewegungsbereiche aus und suche Dir die aus, bei denen Du Dich richtig wohl fühlst. Es ist wichtig, während der Trainingszeit Spaß zu haben und nicht einfach überehrgeizig ein Ziel erreichen zu wollen.

Tipp 5

Wechsle ab zwischen Muskel- und Faszientraining.

Aktiv-Idee: Variiere Bewegung mit zahlreichen Bewegungsvarianten, verändere die Richtungen und Kraftanforderungen. Gehe ungewöhnliche Wege.

Tipp 6

Am effektivsten ist vielseitiges Training mit gelegentlichen Belastungsprinzipien.

Aktiv-Idee: Jogge querfeldein, mit ständigen Geschwindigkeitswechseln, kurzen Sprints, walke zwischendurch und mache kleine Gehpausen mit kurzen, federnden Impulsen.

Tipp 7

Nutze körperweite Spannungsketten sowohl in der Kraftanstrengung als auch bei Dehnbewegungen.

Aktiv-Idee: Nimm Dir eine gerade erwachte Katze zum Vorbild. Dehne Dich dreidimensional, d.h. in viele unterschiedliche Richtungen und bei jeder Dehnposition wiederum mit unterschiedlichen Varianten.

Tipp 8

Lass Dich regelmäßig fasziengerecht massieren bzw. behandeln (z.B. Thai Yoga Bodywork)

Aktividee: Nutze Heiß-Kalt-Wasseranwendungen, um den Stoffwechsel anzuregen. Dusche morgens kalt und rubble Deinen Körper regelmäßig mit einem harten Waschlappen oder einer Bürste ab.

Tipp 9

Bau geschmeidige, elastische Richtungswechsel ein.

Aktiv-Idee: Tanzen, z.B. Zumba!

Tipp10

Lebe in einem aktiven, gesunden Lebensstil in Verbindung mit gesunder Ernährung.

Aktividee: Trinke drei Liter stille Wasser am Tag! Ernähre Dich basisch und meide Giftstoffe wie Nikotin, Koffein und Alkohol!

Tipp11

Fasziale Bewegungen lassen sich gut mit Gewichten ergänzen. Das erhöht allerdings auch die Verletzungsgefahr, da man sich leicht überfordern kann.

Aktividee: Fange mit wenig Gewicht an und steigere nur langsam! Richte Dich bei der Wahl des Gewichts danach, dass immer noch eine weiche und elegante Bewegung sowie kontinuierlicher Richtungswechsel gewährleistet bleibt.

Ein selbst gestaltetes Faszien-Trainingsprogramm, das eigenverantwortlich durchgeführt wird, sollte bei folgenden Kontraindikationen nicht ausgeführt werden:

Eingeschränkt: schlechter Allgemeinzustand, hochgradige Hypermobilität im unteren Rücken, Herz-Kreislauf-Schwäche bei anstrengenden Bewegungen, Schwangerschaft

Nur in therapeutischer Begleitung:

Frische Verletzungen/Operationen, Entzündungen, Zerrungen, starke Schmerzen, hochgradige Osteoporose, Tumorerkrankungen und überzogene Leistungsorientierung