



## Was mögen Faszien?

- Den Körper vor der Belastung aufwärmen, um die Grundsubstanz in den Faszien für eine bessere Funktionalität und Gleitfähigkeit zu verflüssigen
- Schwingende, rhythmische Bewegungen für geschmeidige Faszien
- Regelmäßige Zugbelastung damit die lang gestreckten Faserzellen elastisch bleiben
- Propriozeptives Training zur Steigerung der Körperwahrnehmung und des Bezugs vom Körper zur Umwelt (Gleichgewichtsstabilisation, Abschätzen von Höhe und Weite)
- Kurze intensive Anstrengungen mit denen faszienspezifische Reize gesetzt werden
- Übungsprogramme, die den ganzen Körper weitreichend durchdehnen, um durch Dehnungsreize Verklebungen zu lösen und altes Kollagen durch neues geschmeidigeres Gewebe zu ersetzen
- Die Rückenmuskulatur vielseitig fordern, damit sich Rückenmuskulatur und Faszien gegenseitig sowohl unterstützen als auch entlasten können
- Anfänglich geringe Steigerungen die sich kontinuierlich summieren da sonst mit einer Überlastung der Strukturen zu rechnen ist
- Geduldiges regelmäßiges Training da sich Faszien langsam und kontinuierlich verändern
- Bewegungspausen nach körperlicher Belastung um das Nervensystem zu entspannen
- Regelmäßige Faszientraingspausen (72 Stunden) nach spezifischem Faszientraining damit sich die Ab- und Aufbauprozesse in den Faszien wieder regulieren können
- Nach Bewegungspausen: Dehnungen in langen Ketten (räkeln, recken, strecken) die Verklebungen wieder lösen und einen Übergang zur Bewegung schaffen

- Ausreichende Tiefschlafphasen zur täglich Regeneration um dem eng mit den Faszien verbundenen vegetativen Nervensystem die vollständige Entspannung zukommen zu lassen die es psychisch benötigt
- Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft um ein geschmeidigeres Gehveralten zu erlangen und ein verschiebbares Fersenpolster (Plantarfaszie) zu erhalten
- 2-3 Stunden Sonnenlicht am Tag, um die natürliche Vitamin-D-Aufnahme zu gewährleisten
- Sauerstoffreiche natürliche Luft um für ausreichend Sauerstoff zu sorgen, eine Kohlenstoffdioxidabgabe zu fördern und so wenig wie möglich zusätzliche Gifte aufzunehmen damit die Faszien als Schadstoffdeponie entlastet werden
- Täglich 2-3 l stilles Wasser trinken um den Faszien (und nicht nur denen) ausreichend Flüssigkeit zu Verfügung zu stellen die sie für ihre Fließbarkeit, Gleitfähigkeit und Stoffwechselaktivität benötigen
- Man soll regelmäßig Sauerkirschsaft trinken. Enthält viele Enzyme und chemische Substanzen die den Bausteinen entsprechen die die Grundsubstanz zur Ernährung benötigt
- Basische Ernährung, um eine Entsäuerung der Faszien zu erreichen und sie damit in ihrer Funktion zu unterstützen.

### Das mögen Faszien nicht:

- Überbeanspruchung – kleine Verletzung im faszialen Gewebe
- Zu wenig Belastung lässt es verkleben und verkümmern
- Einseitige Belastung und Fehlhaltungen – Dysbalancen im faszialen Netz, der Muskulatur, der gesamten Körperstatik und bedingten Abnutzungserscheinungen
- Negative Dauerbelastungen im Alltag überreizen das Faszienewebe
- Entzündungen und Verletzungen verursachen eine gehemmte Kraftübertragung
- Kälte versteift und verspannt die Faszien und kann zu Schmerzen führen
- Ernährungsbedingte Übersäuerung (zu viel Fleisch und Alkohol z.B.) stört die Stoffwechselaktivität im faszialen Gewebe