

Faszien – das unbekannte Organ

Von Sonja Jakobowics

Lange wurden sie nur für leeres Bindegewebe ohne höhere Funktion gehalten – doch zu Unrecht! Die Wissenschaft hat nun erkannt, wie sehr Faszien der Gesundheit dienen. Das Bindegewebe gilt sogar als unser wichtigstes Sinnesorgan: Denn als umfangreiches

Faszien durchziehen wie ein Netz unseren gesamten Körper – sie geben ihm Form, Stabilität und halten ihn beweglich.

Kommunikationssystem ist es mit Schmerzrezeptoren und Sensoren gespickt und schickt Signale bis ins Gehirn. Fallen diese Sensoren aus, kann der Mensch seine Bewegungen nicht mehr richtig steuern.

Faszien sind eine Art Verpackungsmaterial – sie geben dem Körper Form, versorgen und bewegen ihn und durchziehen als faseriges feines Netz Organe, Muskeln und Gelenke. Ohne diese Hülle würde der Muskel zerlaufen wie zäher Pudding! Mit zunehmendem Alter und einhergehender Bewegungsarmut verfällt dieses Bindegewebe. Schon ein paar Wochen Ruhe im Gips bringen die Fasern dazu, ungeordnet zu wuchern und zu verdicken. Diese Verklebungen können auf Nerven drücken und Schmerzen verursachen. Viele Frauen kennen unschöne Cellulite-Dellen auf Oberschenkeln und Gesäß, hervorgerufen durch verhärtete und verkürzte Bindegewebsstränge.

Das Korsett aus Faszien, das vom Kopf bis in die Zehenspitzen reicht, braucht spezielle Bewegungen und eige-



Wer seine Faszien trainiert, hält den gesamten Körper straff.

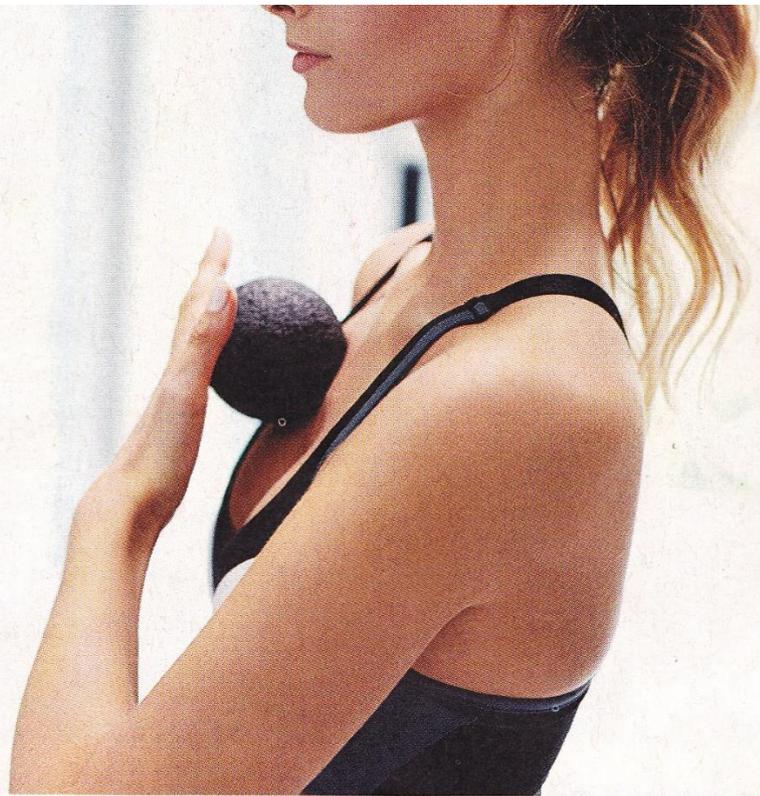
ne Impulse. Viele Sportarten trainieren das Bindegewebe zwar mit, allerdings nur lückenhaft. Das Problem dabei: Die Faszien wachsen langsamer als die Muskeln und werden häufig überlastet. Ein gezieltes Training ist daher wichtig und soll die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern erhöhen und Muskeln vor Verletzung schützen.

Faszienrollen und -bälle sind mittlerweile weit bekannt. Sie werden zur Regeneration nach starken Belastungen und Sport eingesetzt, können aber auch vor dem Training, um so den Stoffwechsel zu aktivieren, verwendet werden. Ein Tipp: Für eine Gewebe-

Faszien formen, bewegen, versorgen und geben Reize ans Gehirn weiter

straffung sollten jeden dritten Tag kräftige – für eine lösende Wirkung hingegen täglich langsame Rollbewegungen durchgeführt werden!

Faszientraining macht übrigens Spaß, ist nicht besonders anstrengend und für jeden geeignet: Die Kernelemente sind kleine federnde Bewegungen. Simple Dehnübungen, leichtes Hüpfen oder Springen tun dem Bindegewebe gut. Es reagiert extrem auf mechanische Reize: Kneten, Ziehen, Streichen können heilsam wirken.



Fotos: Getty Images, Adobe Stock, iStockphoto

Sinnvoll ist es, neben dem herkömmlichen Sport zweimal pro Woche zusätzlich die Faszien zu trainieren. Allerdings braucht die Produktion neuer Kollagen- und Elastinfasern Zeit – erst nach einem Jahr hat der Körper die Hälfte des Kollagens erneuert.

Die Medizin ist heute davon überzeugt, dass sanfte und komplementäre Therapien tatsächlich ihre Wirkung haben: Gerade Yoga, Pilates, Craniosacral-Therapie sowie Akupunktur zielen auf das Bindegewebe ab und können dieses auch erreichen. Dabei wird dessen Gleitfähigkeit wieder hergestellt und Krankheiten vorgebeugt.

Auch bei den neuesten minimalinvasiven Operationsmethoden werden die Faszien berücksichtigt. Dr. Johannes Gründler, Leiter des Orthopädie Zentrums Wien West: „Speziell bei Operationen an Hüfte und Knie werden Zugangswegen gewählt, welche den Weg zwischen den Muskelfaszien nehmen, um das Gewebe möglichst zu schonen. Das bedeutet eine schnellere Rückkehr in den Alltag.“ Denn: Je weniger Narben entstehen, desto weniger Schmerzen haben die Patienten und umso schneller sind diese wieder gesund.

Übrigens: Stress und Ängste werden in unseren Faszien gespeichert – lockern, lösen und pflegen wir unser Bindegewebe, geht es nicht nur unserem Körper besser, sondern auch unserer Seele. . . .