



Faszien-Training

Was ist dran an diesem Trend?

Bis vor Kurzem kannten wir das Wort noch nicht einmal: Faszien. Nun reden alle darüber. Zu Recht: Das Bindegewebe umhüllt jedes Organ, jeden Muskel und jeden Nerv

Faszien halten alles zusammen. Sie durchziehen den Körper wie ein Netzwerk. Was Faszien sind? Bindegewebe!, „Faszien kann man sich vorstellen wie einen Maschenanzug, der den Körper zusammenhält“, erklärt Dr. Robert Schleip, führender Faszien-Experte Deutschlands und Leiter der Faszien-Forschungsgruppe an der Universität Ulm., „Sie umhüllen jedes Organ, jeden Muskel, jeden Nerv, sie sind das Stützgerüst des Körpers.“

Das unterschätzte Gewebe

Lange Zeit wurde die Bedeutung der Faszien für einen gesunden, beweglichen Körper von Medizinern unterschätzt. Jetzt weiß man: Das Bindegewebe hat viel mehr Aufgaben, als zunächst angenommen. Faszien sind zwischen 0,3 und 3 Millimeter dick. Mithilfe von Ultraschall kann man sie mittlerweile sehr genau darstellen. Das Fasziennetz ist aus verschiedenen Schichten aufgebaut, die aneinander entlanggleiten. Allerdings nur, wenn sie elastisch sind. Verhärten oder verfilzen die Faszien, können Schmerzen unter anderem im Nacken, in den Schultern oder im Rücken die Folge sein.

Wer sich nicht bewegt, verklebt

Wie verhindert man solche Verhärtungen? Vor allem mit Bewegung. Dadurch bleibt das Bindegewebe schön geschmeidig. Schließlich produzieren dann spezialisierte Zellen in den Faszien ein „Gleit- und Schmiermittel“, das den Feuchtigkeits-

anteil im Bindegewebe erhöht. Es handelt sich dabei um die berühmte Hyaluronsäure. Man kennt sie aus der Kosmetik.

Bewegung statt Schönheitschirurg

Schönheitschirurgen injizieren Hyaluronsäure ins Gesicht, damit die Leute jugendlicher wirken, Orthopäden spritzen es mit einigem Erfolg in Gelenke mit Arthrose. „Da die Natur aber nicht vorhat, dass man die ganze Zeit zum Schönheitschirurgen läuft, um diesen Stoff zu erhalten, produziert der Körper ihn selbst – wenn man bestimmte Bewegungen durchführt“, so Dr. Robert Schleip.

Der eigene Körper als „Kollagen-Fabrik“

Und nicht nur das: Werden die Faszien richtig stimuliert, stellt der Körper neben Hyaluronsäure auch frisches Kollagen her, das uns gesünder und dynamischer aussehen lässt. Dabei bringen besonders Übungen wie Hüpfen, Seilspringen oder Dehnübungen wie beim Yoga die Faszien in Schwung. Auch das Training mit sogenannten Faszien-Rollen – Schaumstoffrollen, die es in unterschiedlichen Härtegraden gibt – ist gut für das Bindegewebe. Bevor man loslegt, sollte man sich einmal von einem Fitness- oder Personaltrainer die passenden Übungen zeigen lassen. So schleichen sich keine Fehler ein, Verletzungen und zu starken Belastungen wird vorgebeugt.



0,3 bis 3 Millimeter dick sind Faszien. Mit speziellen Faszien-Rollen aus Kunststoff können Verhärtungen im Bindegewebe gelöst werden



Werden Faszien zu wenig gefordert, gleiten die einzelnen Schichten nicht mehr geschmeidig aneinander vorbei. Eine Folge: Es bilden sich Querverbindungen wie in einem Spinnwebnetz. Die Faszien verfilzen. Regelmäßige Dehn- und Drehübungen wie etwa beim Yoga helfen, beweglich zu bleiben. Da Faszien im Alter spröder werden, sollten gerade auch ältere Menschen aktiv werden und das Bindegewebe trainieren

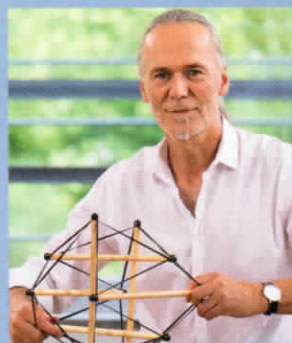
Wie Kristalle im Honig

Das richtige Maß an Bewegung zu finden, ist extrem wichtig. Denn nicht nur mangelnde sportliche Aktivität lässt die Faszien verhärten: Bei einer Überforderung können sie ebenfalls verfilzen. Dann nämlich kann sich das Gewebe entzünden, und das kann schmerzhaft werden. Sind ältere Menschen vom Faszien-Training ausgenommen? Nein, im Gegenteil. „Wenn man älter wird und sich nicht regelmäßig bewegt, bilden sich Kristalle im Bindegewebe – wie im Honig, den man längere Zeit stehen lässt“, sagt Dr. Schleip. „Das muss man verhindern, möchte man fit und gelenkig bleiben. Deshalb sollten und müssen ältere Menschen neben einem altersgerechten Bewegungs- auch ein ausgewogenes Faszien-Training absolvieren.“

Bereits 2 x 10 Minuten pro Woche genügen

Grundsätzlich reichen zweimal zehn Minuten pro Woche schon aus. Das heißt: Auch bei jüngeren Personen sollte Faszien-Training stets eine Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining sein. Stress und schlechte Ernährung wirken sich übrigens negativ auf die Faszien aus. Deshalb auf eine gesunde, abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse, pflanzlichen Ölen, wenig Zucker, Fleisch und Wurst achten.

•
Von Kirsten Lehmkühl



Dr. Robert Schleip gehört zu den international renommiertesten Faszien-Experten

Warum rufen verhärtete Faszien Schmerzen hervor?

Faszien sind reich mit Sinnesrezeptoren bestückt. Diese senden z. B. das Signal „Schmerz“ an das Gehirn. Neu ist die Erkenntnis, dass diese Rezeptoren auch bei unserer Körperwahrnehmung eine Rolle spielen. Ob wir beispielsweise im Hohlkreuz stehen, signalisieren nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien.

Hilft Faszien-Training bei Cellulite?

Ja! Bei Bindegewebsschwäche bringen Cremes und Lotions nur bedingt etwas. Aber wenn man springt und läuft, trifft sich das kollagene Fasernetzwerk an den Beinaußenseiten. Die meisten Faszien bilden sich durch mechanische Belastung.

Ist Faszien-Training in jedem Alter möglich?

Absolut! Ein paar Minuten pro Woche reichen schon aus. Wobei ältere Menschen vorsichtig und nach exakter Anleitung vorgehen sollten, um Verletzungen zu vermeiden. Hier lautet die Devise: nicht übertreiben!

Wann zeigen sich die ersten Resultate?

Nach drei bis sechs Monaten zeigen sich erste Ergebnisse. Man braucht etwas Geduld. Aber es lohnt sich! Man fühlt sich rundherum wohler.



Warum wir ohne Faszien-Training „knuspriger“ werden erfahren Sie im Interview mit Dr. Robert Schleip von der Universität Ulm:
www.rossmann.de/kundenmagazin