



Faszien - Jahrzehntelang unbeachtet

Obwohl unser Bindegewebe an sich schon lange bekannt ist, tritt es durch aktuelle Untersuchungsergebnisse erst seit einigen Jahren unter dem Begriff Faszien immer mehr in unseren Fokus.

Faszien verbinden und umhüllen alle Strukturen in unserem Körper. Das heißt, sie geben uns die äußere Form und sorgen dafür, dass in unserem Inneren nicht alles durcheinander fällt.

Sie stehen in Verbindung mit den Nerven und dem Gehirn und wir nehmen dadurch wahr, wie unser Körper im Verhältnis zum Raum ausgerichtet ist, wie er sich bewegt und bekommen so ein Körpergefühl und Körperbewußtsein.

Sie sind ebenso für die Wahrnehmung von Schmerzen verantwortlich, beteiligt am Stoffwechsel und an der Versorgung anderer Gewebeschichten. Zusätzlich schützen gut trainierte Faszien vor Verletzungen, verkürzen die Regenerationszeit bei Sportlern und verbessern die Koordination und Bewegungsgenauigkeit.

Damit sind die Faszien, also unser Bindegewebe, im wahrsten Sinne des Wortes das Bindeglied zwischen allem, was unseren Körper und unsere Person ausmacht und ein Indiz dafür, den Körper möglichst immer ganzheitlich zu betrachten.

Außerdem sind sie für den Aufbau und die Kontrolle der Körperhaltung zuständig und übertragen die Kräfte, die von außen auf uns einwirken und speichern diese. So merkt man z.B., dass nach längerem Seilspringen oder Laufen das anschließende „normale“ Gehen wesentlich federnder ist, da die Faszien die vorherige Bewegung noch gespeichert haben.

Je unbeweglicher ein Körper ist, desto unelastischer sind auch die Faszien und so können Verdrehungen, Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe für eine Vielzahl von verschiedenen Beschwerden verantwortlich sein. Ähnlich wie bei einem verfilzten und verwaschenen Pullover sind im übertragenen Sinne bei untrainierten Faszien die Strukturen verklebt, verhaken sich, verkletten. Dadurch wird alles unbeweglich, steif und Schmerzen verschiedenster Art können entstehen.

Da die Faszien eben alles im Körper sowohl von einander trennen als auch miteinander verbinden, können wir Auswirkungen in unserem ganzen Körper spüren. Dadurch können auch Beschwerden, die in einem Bereich des Körpers auftreten, ihre Ursache in einem ganz anderen Bereich haben.

Obwohl seit vielen Jahrzehnten durch die Arbeit mit und an den Faszien u.a. in der Osteopathie, beim Roling, Qi Gong, Yoga usw. diverse ganzheitliche positive Auswirkungen erreicht wurden, ist man erst heute daran interessiert und in der Lage, diese Zusammenhänge auch wissenschaftlich zu untersuchen und damit zu belegen.

Das Faszientraining kann aus dynamischen und statischen Dehnübungen, einer Bindegewebsmassage mit einer Faszienrolle, aus einem propriozeptiven Training und einem sanften Sprung- und Reaktivkrafttraining bestehen.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

Februar 2017 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia