

# So halten Sie sich prima in Form

**Faszien** Wissenschaftler sind sich heute einig, dass neben Muskeln vor allem verklebte Faszien Hauptverursacher von Rückenschmerzen sind. Wir erläutern, wie gezieltes Training die Faszien geschmeidig und Sie wieder beweglicher macht.



Fotos: Fluhr-Meyer/Trias

**Gut für den Po und die Oberschenkel:** Die Faszienmassage wird hier mit einer breiteren Pilatesrolle ausgeführt, die außerdem für Balance- und Stabilisationsübungen eingesetzt werden kann.

**S**amstagvormittag in einem Osnabrücker Fitnesscenter. Etwa zehn Frauen liegen in Bauchlage auf farbigen Gymnastikmatten, haben ein Bein seitlich bis zur Hüfte hochgezogen und winkeln es dabei im Knie ab. Mit einer Rolle aus festem Schaumstoff unter dem Oberschenkel bewegen sie sich nach Anleitung einer Trainerin zu den Klängen meditativer Musik langsam hin und her. Die Übung soll das Bindegewebe stimulieren. Was hier im Anschluss an eine Pilates-Stunde stattfindet, ist Faszientraining.

Unser gesamter Körper ist von Faszien durchzogen: Sie umschließen Muskeln, Nerven, Knochen, Organe und Gelenke, verbinden sie und halten sie wie ein elastischer, innerer Anzug zusammen. Lange Zeit maßen Experten dem Gewebe aus Zellen, Kollagenfasern und Wasser keine große Bedeutung bei. Dank neuer Untersuchungsmethoden ist es seit etwa zehn Jahren in den Fokus der Forschung gerückt.

Wissenschaftler haben erkannt, dass Faszien wichtige Funktionen erfüllen. Am Zentrum für Faszienforschung in Ulm konnten die Wissenschaftler Robert Schleip und Werner Klingler bereits 2006 zeigen, dass Faszien veränderbare biomechanische Eigenschaften haben: Wie Bogensehnen nehmen sie beim Dehnen Kraft auf, die sie beim Entspannen (Zurückschnellen) abgeben können.

Faszien gelten heute als das größte Sinnesorgan des Men-

schens. Sie enthalten Nervenzellen und Rezeptoren. Sie können Schmerzen, Spannungsänderungen oder Bewegungen wahrnehmen. Wichtig für Faszien ist Bewegung: Wie man heute weiß, steuert Bewegung nicht nur die Bildung von Muskeln und Knochen, sondern auch die der Faszien: Die Kollagenfasern, aus denen sie zusammengesetzt sind, richten sich unter Zug aus und bilden geordnete, aber sehr flexible Netze. Fehlt Bewegung, verfilzt und verklebt das Gewebe und

wird anfälliger für kleine Verletzungen, die Schmerzen verursachen können.

„Viele Forschungsergebnisse bestätigen, was wir Therapeutinnen und Therapeuten schon lange unter unseren Fingern spürten“, meint Arndt Fengler. Der Physiotherapeut aus Hannover hat zusammen mit seiner Berufskollegin und Partnerin Kristin Adler ein Trainingsprogramm speziell für Faszien entwickelt (siehe Buchtipp), in das ihre langjährigen Erfahrungen aus manueller Therapie und Osteopathie eingeflossen sind.

Das Training fasst aus Bewegungsschulen und Therapieformen Übungen zusammen, die nach neuesten Erkenntnissen die Faszien besonders positiv beeinflussen. Üben mit der Faszienrolle ist ein Teil des Trainings. Das Rollen bestimmter Körperteile über feste Schaumstoffrollen soll verklebte und verdickte Faszien geschmeidiger machen, den Flüssigkeitsaustausch im Bindegewebe verstärken und Schmerzen lindern.

## Ein Nudelholz tut's auch

„Es müssen nicht unbedingt Schaumstoffrollen sein. Für viele Übungen tut es auch ein Nudelholz oder ein alter Tennisball“, sagt Fengler. Weitere wichtige Prinzipien sind Dehnen, Federn und der Aufbau von Körperspannung. Muskeln und Faszien sind dabei nicht getrennt zu sehen, sondern als Einheit, als sogenanntes „myofasziales System“.

Langsame Dehnungen dienen dazu, das Zusammenspiel von Faszien und Muskeln zu verbessern und wie beim Yoga für einen Wohlfühlereffekt zu sorgen. Dabei ist das Ziel keine starre Dehnung, die längere Zeit gehalten wird. „Hineinräkeln“ und „Hineinschmiegen“ ist stattdessen die Devise. Die Übungen sollen an ein „optimiertes Gleiten“ denken und in Mikrobewegungen mit leichten Drehungen dehnen,

## Einen Monat lang die Seite wechseln

**Tipps** Sie putzen normalerweise mit der rechten Hand die Zähne? Tun Sie es mal einen Monat lang nur mit der linken. So sprechen Sie Ihre Faszien anders an. Nehmen Sie auch Ihren Staubsauger in die linke Hand. Beugen Sie sich nicht mit Rundrücken nach vorn, sondern lassen Sie Ihren Po nach hinten gleiten

und halten Sie Ihren Rücken schön gerade. So verändern sich die Spannungsverläufe in Ihren Faszien und mobilisieren Muskeln, die Sie Jahre nicht benutzt haben. Weil Sie mit links wahrscheinlich weniger geschickt sind, muss Ihr Nervensystem sich umstellen. Linkshänder machen es andersherum. LEH

um das Bindegewebe sowie die darunter liegenden Muskeln geschmeidig zu machen und die Nervenrezeptoren zu schulen.

Federnde Bewegungen sollen die Faszien kurzzeitig dehnen und kräftigen. Typisch sind Schwingübungen, beispielsweise des Oberkörpers, der Beine oder der Arme oder sanftes Wippen auf den Fußballen, das sich bis zum Hüften oder Springen steigert. Eine große Rolle spielen auch Übungen zum Aufbau von Körperspannung wie beim sogenannten Ninja-Walk, bei dem es darum geht eine Treppe möglichst lautlos hinauf und hinunter zu schleichen.

Zum Faszientraining gehört für Fengler auch die Therapie sogenannter Triggerpunkte. Das sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen, die Schmerzen auch in von ihnen weiter entfernten Körperregionen auslösen (triggern) können. Triggerpunkte entstehen bei Überlastung oder durch kleine Verletzungen in Muskeln. Sie lassen sich durch Druckausübung lösen, wozu sich ein Tennisball gut eignet. Bleiben



**Experten für Faszientherapie:** Kristin Adler und Arndt Fengler, die in Hannover arbeiten und leben, raten, die Übungen in den Alltag zu integrieren.

Triggerpunkte bestehen, stören sie die Aktivität ganzer Muskelketten. Fengler rät, in drei Stufen vorzugehen. Stufe eins: Wahrnehmen. Was ist nicht in Ordnung? Welche Bewegungen fallen schwer? Wo sind Spannungen? Stufe zwei: Verändern durch spezielle Übungen.

### In den Alltag integrieren

Stufe drei: Das Gelernte in den Alltag integrieren, indem man sich etwa eine besondere Art des Treppensteigens angewöhnt oder das Zähneputzen oder Kochen nutzt, um durch Wippen auf den Zehen die Faszien kurz zu trainieren. „Mit ein

wenig Kreativität lassen sich in Alltagsbewegungen viele kleine Variationen einbauen“, meint Fengler.

Je unnatürlicher Menschen leben, weil sie zum Beispiel viel sitzen, desto mehr Nutzen können sie seiner Erfahrung nach aus einem gezielten Faszientraining ziehen. Wissenschaftliche Ergebnisse zur Wirkung der Faszienrollen zeigen, dass diese „Massage“ zu einer Ausschüttung des Botenstoffs Stickstoffmonoxid führt, der die Gefäße erweitert und damit den Stoffwechsel sowie die Durchblutung in den bearbeiteten Geweben anregt. Danach sollen sich die Übenden fit und leistungsfähig fühlen.

Ein Effekt, den auch die Teilnehmerinnen am Osnabrücker Training bestätigen. „Ich bin dabei, seitdem es im Angebot ist“, meint eine Mittfünfzigerin auf die Frage nach ihrer Motivation „Ich fühle mich danach jedes Mal so wohl, dass ich es nicht mehr missen möchte.“

*Gerti Fluhr-Meyer*

## Unterschiedliche Methoden verhelfen zu gesunder Haltung

- Die Heilkraft des **Yoga** ist durch unzählige Studien belegt. Beim Yoga werden die Faszien durch intensives Dehnen angeregt und dadurch wird das Bindegewebe positiv verändert. Es gibt inzwischen auch spezielles Faszien-Yoga.
- Die **Alexander-Technik** hilft dabei, ungünstige Gewohnheiten bei Bewegungen und Körpereinsatz zu erkennen, durch die unnötig Kraft aufgewendet und Anspannung erzeugt wird. Ziel ist, sich im Alltag möglichst mühelos zu bewegen.
- Bei der **Feldenkrais-Methode** wird mit meist langsamen Bewegungen und spielerischem Experimentieren nach neuen Möglichkei-

ten gesucht, sich leichter und ohne unnötigen Kraftaufwand zu bewegen.

- Grundlegender Gedanke der **Osteopathie** ist, dass der Organismus in der Lage ist, sich selbst zu heilen. Ein Osteopath untersucht und behandelt eingeschränkte Strukturen und Fehlspannungen in den Faszien mit seinen Händen. Dabei gibt er gezielt Impulse, um sie aufzulösen und den Prozess der Selbstregulation und Gesundheit zu ermöglichen.
- Eine manuelle Methode ist das sogenannte **Rolfing**, entwickelt von der Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf (1896-1979), die eine der ersten war, die die Bedeutung der Faszien

erkannte. Sie hat eine Abfolge von systemisch aufeinander aufbauenden Sitzungen entwickelt, in denen die optimale Struktur, Haltung und Bewegungsform für den Patienten erarbeitet wird. Rolfing eignet sich für Menschen:

- ▶ die sich aus dem Gleichgewicht oder chronisch verspannt fühlen,
- ▶ die einseitigen beruflichen Belastungen ausgesetzt sind,
- ▶ die ihre Beweglichkeit und ihr Körpergefühl verbessern wollen.

**Wichtig:** Grundsätzlich sollten Sie immer zuerst zu Ihrem Arzt gehen, um zunächst über seine Diagnose die Ursachen Ihrer Beschwerden zu identifizieren. *LEH*

## Buchtipps



### Gesunde Faszien

**Ratgeber** Das Selbsthilfe-Programm bietet Übungen, die auf typische Schmerzregionen zugeschnitten sind: Brustkorb, Wirbelsäule, Schultern und Arme, Knie und Füße. Sie machen Spaß, sind einfach, aber tiefenwirksam und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Soforthilfe gibt es für schmerzhafte Triggerpunkte: Man lernt, sie zu erkennen und durch punktuellen Druck aufzulösen.

**Gesunde Faszien (mit DVD), Kristin Adler/Arndt Fengler, TRIAS, 19,99 €, ISBN 978-3-43210-074-6.**

### Aufrecht und geschmeidig

Rolfing-Therapeutin und Faszientrainerin Susanne Noll erläutert u. a. anschaulich die Therapiemethode „Rolfing“. Außerdem zeigt sie einfache Übungen und gibt Tipps, wie man durch neue Körperwahrnehmung und gesunde



Faszien zu entspannter aufrechter Körperhaltung und geschmeidiger Beweglichkeit zurückfindet. **Aufrecht und geschmeidig, Susanne Noll, Scorpio Verlag, 16,99 €, ISBN 978-3-95803-096-1.**