

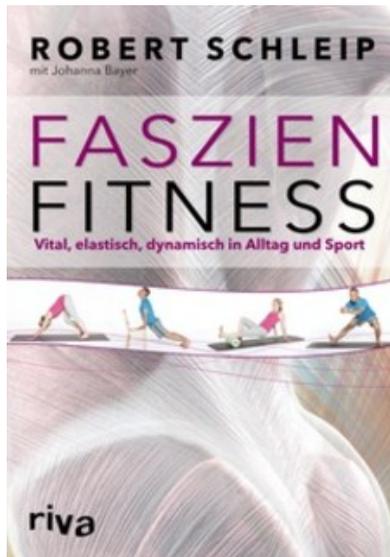
Schleip R. / Bayer J. Faszien-Fitness

Leseprobe

[Faszien-Fitness](#)

von [Schleip R. / Bayer J.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18152>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



ROBERT SCHLEIP

mit Johanna Bayer

**FASZIEN
FITNESS**

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

riva

© des Titels »Faszien Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport«
(978-3-86883-483-3) 2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Klaus Eder (links) auf dem Weg zur Sofortmaßnahme

VORWORT

von Klaus Eder

Der Einladung, ein Vorwort zu einem Buch über mein Lieblingsthema Faszien zu schreiben, kann ich beim besten Willen und selbst bei knappstem Terminkalender einfach nicht widerstehen. Noch dazu wenn dieses Buch von einem Kollegen kommt, dessen Arbeit ich über alle Maßen schätzen und mit dem mich schon seit vielen Jahren die Faszination für die Rolle der Faszien im menschlichen Körper, und hier ganz besonders im Bereich der Sportmedizin, verbindet: Dr. Robert Schleip.

Mit seiner Forschungsarbeit und seinem Einsatz auf dem Feld der Physiotherapie hat Dr. Robert Schleip die Faszien nicht nur zum Gegenstand der Wissenschaft gemacht, sondern auch in den Fokus von Sportphysiotherapeuten und manueller Behandlung gerückt.

Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie sehr es mich freut, dass er jetzt auch mit einem allgemeinverständlichen Buch das Wissen über Faszien einer breiten Leserschaft und vielen Menschen zugänglich macht.

Seit Jahrzehnten arbeite ich mit Hochleistungssportlern und sie vertrauen mir ihre Körper an. Die deutsche Fußballnationalmannschaft betreue ich schon seit 1988 und habe in dieser Rolle »unsere Jungs« über insgesamt sieben Weltmeisterschaftsturniere begleitet. Von 1990 bis 2012 durfte ich auch das deutsche Davis-Cup-Tennis-Team als zuständiger Physiotherapeut betreuen.

Mein Diagnose- und Behandlungsinstrument sind dabei meine bloßen Hände und ich kenne inzwischen die Härte und Weichheit der Muskeln und Faszien bei den meisten dieser Spitzensportler so gut wie meinen eigenen Garten.

Ebenso kenne ich aber auch die oft dramatischen persönlichen Herausforderungen, wenn ein Spieler aufgrund von Verletzungen oder Überlastungsschäden ganz oder vorübergehend ausscheidet – und ich weiß: Fast immer ist Faszienewebe betroffen. In vielen Fällen kann ich dann aber mit meinen Händen das Ausmaß und die Zeitdauer des Leidens verkürzen. Dabei helfen

mir vor allem meine Kenntnisse der fasziellen Anatomie sowie meine langjährige Behandlungserfahrung.

Allerdings beruhte vieles, was ich und andere auf diesem Feld über lange Zeit gemacht haben, mehr auf Intuition und Erfahrung als auf gesichertem Wissen. Erst die Arbeit von Dr. Robert Schleip hat das geändert: Er und seine Kollegen von der Universität Ulm haben in Experimenten ganz neue Grundlagen für das Verständnis von den Faszien gelegt, denn sie zeigen, dass Faszien sich unabhängig vom Muskel verhärten können und dass dies auch mit Stress im Zusammenhang steht.

Als Manualtherapeut habe ich schon seit Jahrzehnten mit meinen Fingern solche Verhärtungen bei meinem Sportlern und Patienten ertasten können, Doch mit Erklärungen und Mitteilungen musste ich mich oft bedeckt halten – ich hatte keine, ich hatte nur mein Gefühl. Als Praktiker habe ich im Gespräch mit Orthopäden und Medizinern dann feststellen müssen, dass diese ganz bestimmte Modelle über die Entstehung dieser Verhärtungen im Kopf hatten, die zu meiner Intuition nicht passten. Und es war alles andere als einfach, mit ihnen zu diskutieren.

Es freut mich daher ganz besonders, dass Robert Schleip für seine experimentellen

Arbeiten im Jahr 2006 den renommierten Vladimir Janda Preis für Muskuloskeletale Medizin' bekommen hat.

Vor allem, weil ich bei Prof. Vladimir Janda, dem großen Muskelforscher und Neurophysiologen aus Prag, selbst noch gelernt habe. Prof. Janda war einer der ersten, die mich und andere Pioniere im Feld der heutigen Sport-Physiotherapie darauf hinwiesen, wie wichtig die Faszien für den Ablauf gesunder Bewegungen sind und wie deutlich sie auf die Behandlung reagieren.

Das beobachte ich nicht nur bei meinen Spitzensportlern, sondern auch bei den Freizeitsportlern, die wir in unserem Behandlungszentrum Eden Reha in Donau-stauf seit vielen Jahren mit betreuen.

Daher begrüße ich es außerordentlich, dass mit diesem Buch das Faszientraining für alle Menschen, ob Leistungs- oder Hobbysportler, zugänglich wird, und dass es in verständlicher Weise die Funktion der Faszien im Körper erklärt.

Dieses gezielte Faszientraining, das Robert Schleip mit seinen Kollegen in den letzten Jahren entwickelt hat, hat aus meiner Sicht ein sehr großes Potential. Es würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch dazu beiträgt, dass mehr Menschen Spaß und Erfolg im Sport haben, ohne sich zu verletzen

und auf die rettende therapeutische Hilfe von mir und anderen faszienkundigen Kollegen angewiesen zu sein.

Dabei werden wir, die Sportphysiotherapeuten, bestimmt nicht arbeitslos – aber dank der Arbeit von Forschern wie Robert Schleip werden wir es in Zukunft leichter haben.

Donaustauf, im August 2014
Klaus Eder



■ Klaus Eder

ist Physiotherapeut und betreut seit vielen Jahren Spitzensportler und Olympiateilnehmer aus verschiedenen Sportarten, darunter auch die deutsche Fußballnationalmannschaft und das deutsche Davis-Cup-Team. In Donaustauf betreibt er Edén Reha, eine Praxis für Physiotherapie und Krankengymnastik mit einer angeschlossenen Rehabilitationsklinik für Sport- und Unfallverletzte. Darüber hinaus bietet Edén Reha laufend Fortbildungen für Ärzte, Gesundheitsfachleute und Sportlehrer an, etwa zur Sportphysiotherapie oder zur Faszium-Therapie.



© des Titels »Faszien Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport«
(978-3-86883-483-3) 2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

1. KAPITEL

Faszien und Bindegewebe – was ist das?

Bevor Sie trainieren, sollten Sie mehr über die Faszien und die Bedeutung des Bindegewebes für Ihren Körper wissen. Denn das Bindegewebe ist erstaunlich vielfältig und hat Funktionen, die den ganzen Organismus betreffen. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Kapitel einen Überblick über die verschiedenen Typen von Fasziengewebe und seine Eigenschaften geben. Sie werden sehen, dass bestimmte Grundfunktionen des Bindegewebes für fast alle Typen gleich sind. Und nicht nur das – über weite Körperstrecken ist das Bindegewebe vernetzt, auch über verschiedene Organe hinweg. Das alles hat Auswirkungen auf die Art des Trainings, das ich mit meinen Kollegen entwickelt habe und das wir Ihnen in Kapitel 3 vorstellen. Noch wichtiger werden diese Ei-

genschaften oder Funktionen dann, wenn man bedenkt, dass sie auch mit Schmerzen, bestimmten Krankheiten oder Funktionseinschränkungen zusammenhängen, sich im Alter verändern und sogar die psychische Gesundheit beeinflussen können. Dazu werfen wir auch einen Blick in die Wissenschaft von den Faszien.

Die folgenden Abschnitte sind daher wichtig, wenn Sie von Ihrem Training maximal profitieren wollen. Wer es sehr eilig hat, wird dieses Kapitel vielleicht überspringen wollen und gleich zu den Übungen in Kapitel 3 blättern. In einer ruhigen Minute sollten Sie die Lektüre allerdings besser nachholen – Sie werden mehr von den Übungen haben und vielleicht wichtige Erkenntnisse in Ihren Alltag übernehmen können.

FRISCHE FASZIEN!

Wahrscheinlich hat jeder schon einmal ein Stück Faszienewebe in der Hand gehabt und sogar mit dem Messer traktiert – in der Küche. Da wir gerne das Muskelfleisch von Tieren verzehren, bekommen wir auch oft die dazugehörigen Faszien zu Gesicht: Sie durchziehen als feine Marmorierung die Fleischstücke und sitzen sichtbar als weiße Schicht darauf. In der Regel schneiden Metzger, Koch oder Hausfrau die Sehnen und weiße Schichten weg. Je nach Fleischsorte und Gericht behält man sie manchmal aber auch, denn sie geben Geschmack und Fett ab. Wenn man es bei einem Schweinebraten zum Beispiel auf eine schöne, knusprige Schwarte abgesehen hat, lässt man ein dickes Stück der Bauchfaszie samt Fett am Braten. Bei einem typischen Roastbeef, das aus der Lende stammt, ist wie hier im Bild meistens



Faszien live: ein typisches Roastbeef, innen fein marmoriert mit Fett und Bindegewebe. Die weiße Schicht obendrauf ist ein Stück der großen Rückenfaszie.

ein Teil der großen Rückenfaszie des Tieres zu sehen. Sie wird zum Braten eingekerbt. Diese Faszien, die Sie im Bild sehen, sind also Muskelfaszien, es gibt aber auch noch andere Typen von faszialem Gewebe.

URSTOFF MIT VIELEN FUNKTIONEN

Faszien bestehen im Wesentlichen aus den Urbausteinen des Lebens: Protein und Wasser. Wie das Gewebe genau zusammengesetzt ist, entscheidet die Funktion an der Körperstelle, an der es sich befindet. Diese Funktionen und damit auch die Bautypen sind so vielfältig, dass das für Nichtfachleute verwirrend sein kann. Und auch Fachleute haben sie bis vor Kurzem nicht unter einem einheitlichen Blickwinkel betrachtet. Sehr wohl bekannt war den Medizinern, Physiologen und Anatomen allerdings, dass die großen Faszienblätter, auch Sehnen und Bänder, die strammen Hüllen um Organe wie Niere oder Herz, die hauchdünnen Schichten rund um Muskelbündel sowie die Gelenkkapseln aus demselben Material bestehen. Und dass sie alle mit dem lockeren Unterhautfettgewebe, dem losen, netzartigen Füllgewebe im Bauchraum und sogar Knorpeln und Fettgewebe wesentliche Bau- und Funktionsprinzipien gemein haben. Tatsächlich handelt es sich bei allem Bindegewebe um eine Art Universalbaustoff im Körper: Es sind

Fasern in einem Netz, das mal fester, mal lockerer geknüpft ist und mal mehr, mal weniger Flüssigkeit enthält. Dieses Netz kann sowohl dehnbar als auch dicht, zug- und reißfest oder weich und lose sein. Und immer besteht es aus denselben Bausteinen in unterschiedlichen Anteilen: Kollagen, Elastin und einer wässrigen Grundsubstanz.

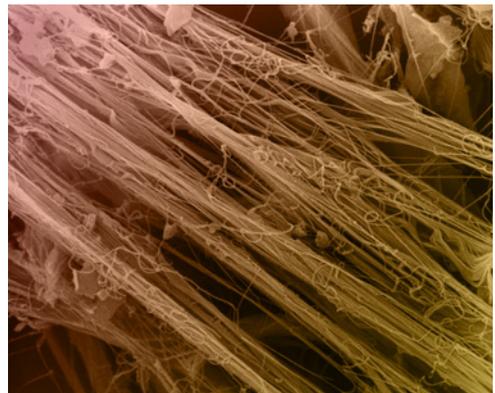
Auf dem ersten Weltkongress zur Faszienforschung 2007 haben daher die Initiatoren, zu denen auch ich gehörte, beschlossen, den Begriff neu zu fassen: Das Bindegewebe im Bewegungsapparat sowie die festen Hüllen um die Organe bezeichneten wir fortan als »Faszien«. Wir wollten außerdem die Gesamtheit der Bindegewebsfunktionen im Blick behalten. Unser Veranstaltungsteam zog damit die Konsequenz aus dem Wissen, das Ärzte, Physiologen, Biologen, Orthopäden, Anatomen, aber auch Physiotherapeuten und Masseur, Bewegungstherapeuten und alternative Heiler aller Disziplinen seit den 1960er-Jahren zusammengetragen hatten.

Heute betrachten Faszienforscher weltweit das gesamte Bindegewebe als ein eigenes Organ, als System, das den ganzen Körper durchdringt und das sowohl allgemeine als auch einige sehr spezifische Aufgaben hat. Und sie verwenden die Begriffe »Faszien« und »Bindegewebe« weitgehend synonym – so ist es auch in diesem Buch. Allerdings machen nicht alle Anatomen und Mediziner das so. Mediziner verstehen

unter »Bindegewebe« auch Blut, Knochen und weitere Gewebe, und sie betrachten nur bestimmte Teile des muskulären Bindegewebes als Faszien. Hier halten wir uns aber an den modernen Faszienbegriff: Danach ist das, was man in der Alltagssprache unter Bindegewebe versteht, gleichbedeutend mit dem Wort »Faszien«.

DIE BAUSTEINE DER FASZIEN

● Kollagene



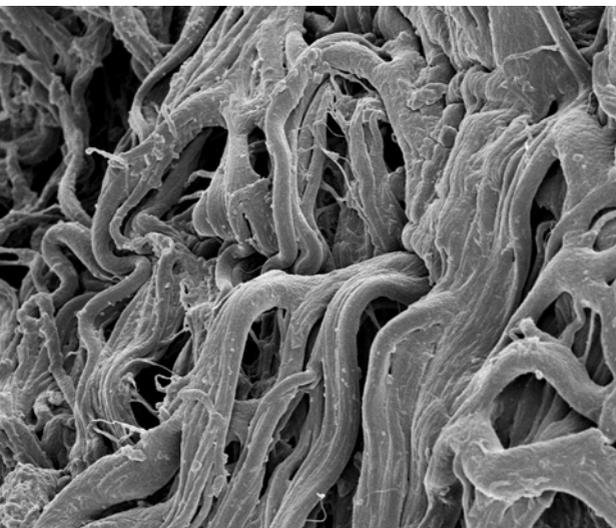
Kollagenfasern unter dem Rasterelektronenmikroskop

Als Bestandteil der Faszien spielen vor allem Kollagene eine Rolle. Kollagene sind recht feste Fasern, die dem Menschen und allen Wirbeltieren buchstäblich Form geben. Man nennt sie deshalb auch Gerüst-

eiweiße oder Strukturproteine. Mit einem Anteil von 30 Prozent sind Kollagene die am häufigsten im Körper vorkommenden Proteine, also wahrhaft ein Urstoff: Sogar die Knochen gehen ursprünglich aus Kollagenfasern hervor. Im Mutterleib produziert der Embryo zunächst Kollagen, das dann Mineralien, darunter Kalzium, einlagert. So wird aus weichen Fasern harter Knochen.

Die Kollagene gibt es in rund 28 unterschiedlichen Typen, davon sind vier sehr häufig. Und sie haben interessante mechanische Eigenschaften: Sie sind leicht dehnbar und trotzdem sehr reißfest – ihre Zugfestigkeit ist höher als die von Stahl!

● Elastin



Elastinfasern aus der Hauptschlagader

Elastin ist das zweite Strukturprotein, das im Faszienewebe vorkommt. Sein Name deutet bereits seine wichtigste Eigenschaft an: Es ist elastisch, lässt sich also dehnen und kehrt wieder in seine alte Form zurück wie ein Gummi. Bei Zug kann es sich auf mehr als die doppelte Länge ausdehnen, bevor es – bei Überlastung – schließlich reißt.

Die Dehnbarkeit ist gerade für Körperteile wichtig, die mechanisch beansprucht werden oder ihre Form verändern müssen, für die Blase zum Beispiel, die sich abwechselnd füllt und entleert. Dank des hohen Anteils an Elastin kann sie sich wie ein Gummiball ausdehnen und wieder zusammenziehen. Auch die Haut, die naturgemäß bei Bewegungen gedehnt wird, enthält Elastin.

● Die Bindegewebszellen

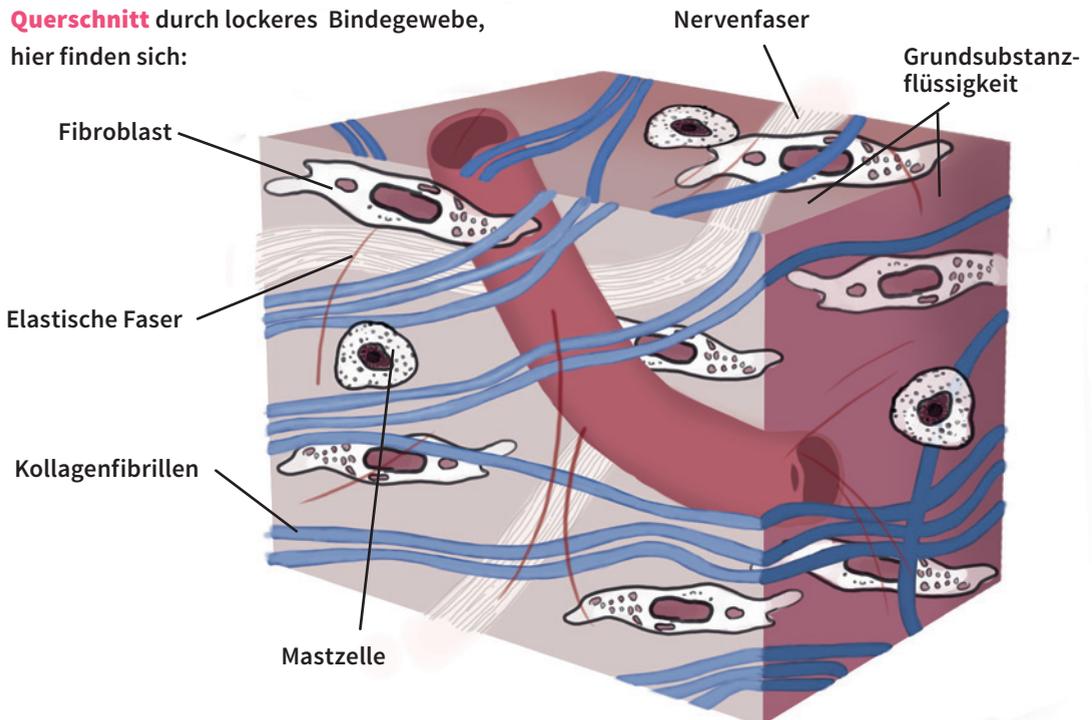
Beide Faserproteine, Kollagen und Elastin, werden von Zellen in den Faszien hergestellt, den eigentlichen Bindegewebszellen. Diese Fibroblasten sitzen verteilt in dem Geflecht, aus dem das Faszienewebe besteht. Nur sie produzieren die Fasern des Bindegewebes, und zwar in dem Anteil, wie er im dazugehörigen Organ gerade gebraucht wird. Dabei reagieren sie auch auf Belastung, also Anforderungen von außen – trainiert man viel und entwickelt Kraft, produzieren die Fibroblasten auch mehr Fasern, die dem wachsenden Muskel hel-

fen. Die Bindegewebszellen tauschen das Gewebe regelmäßig aus, allerdings eher langsam – innerhalb eines Jahres etwa die Hälfte des Faszienorgans im Körper. Außer den nötigen Strukturproteinen scheiden die Bindegewebszellen auch Enzyme aus und dazu Botenstoffe, mit denen die Fibroblasten miteinander sowie mit anderen Zellen kommunizieren. Mittels dieser Botenstoffe wirken sie auch auf das Immunsystem ein. Diese Flüssigkeit und die darin schwimmenden Lymphzellen, Immunzellen und allerlei anderen Stoffe werden von Fachleuten »Grundsubstanz« genannt.

● Die Matrix

Die Bindegewebszellen und Fasern sind also umgeben von Flüssigkeit mit darin schwimmenden weiteren Stoffen – das ganze Gemenge an Fasern und Grundsubstanz zusammen nennt sich »Matrix«. Dabei besteht der Flüssigkeitsanteil, die Grundsubstanz, aus Wasser, Zuckermolekülen, die das Wasser binden, sowie verschiedenen Stoffen und Zellen. Die Matrix spielt eine entscheidende Rolle für die Versorgung der Bindegewebszellen und auch des Organs, zu dem das Bindegewebe gehört. Wir kommen darauf etwas weiter

Querschnitt durch lockeres Bindegewebe, hier finden sich:



unten zurück, wenn wir uns den tieferen Geheimnissen der Faszien in der Wissenschaft zuwenden. Wichtig an dieser Stelle ist aber, dass die Matrix in verschiedenen Bindegewebstypen unterschiedlich große Anteile an Abwehrzellen, Lymphzellen oder Fettzellen sowie Nervenendigungen und Blutgefäßen beherbergt. Und dass ihr Wassergehalt variiert.

Das Wasser ist als Medium für den Zellstoffwechsel entscheidend. Verschiedene Techniken, mit denen man Faszien behandelt, zielen daher genau auf den Wassergehalt und auf den Austausch von Flüssigkeit ab, auch dazu kommen wir später noch. Mitverantwortlich für den Wassergehalt ist ein ganz wichtiger Bestandteil der Matrix: die Hyaluronsäure, chemisch gesehen, ein Zuckermolekül. Hyaluronsäure wird, wie die Fasern, von den Bindegewebszellen produziert. Sie ist zäh trotz guter Fließeigenschaften und bildet deshalb die Gelenkschmiere in Knie, Schulter oder Hüfte. Weil Hyaluronsäure hervorragend Wasser speichern kann, spielt sie auch eine wichtige Rolle für den Flüssigkeitsanteil in den lockeren Typen des Bindegewebes. Viel von diesem Stoff findet sich auch besonders in den Bandscheiben. Und in der Haut sammelt die Hyaluronsäure zwischen den Kollagen- und Elastinfasern ebenfalls viel Wasser an und schafft so etwa im Gesicht einen prallen, faltenfreien Teint. Der Stoff erfreut sich deshalb bei der Kosmetikindustrie großer Beliebtheit: Hyaluronsäure

wird in Cremes und Präparaten verarbeitet, und Schönheitschirurgen spritzen damit die Lippen von Starlets auf.

TYPEN UND FUNKTIONEN DES BINDEGEWEBES

Der erstaunlichen Allgegenwart von Faszien im Körper entsprechen verschiedene Bautypen und Aufgaben. Grob lassen sich dabei folgende Gewebearten unterscheiden:

• Lockeres, faseriges Bindegewebe

In diesem Gewebetyp gibt es relativ viel Grundsubstanz, also Flüssigkeit, aber auch Bindegewebszellen sowie Kollagen- und Elastinfasern. Es ist geknüpft wie ein zartes, weitmaschiges Netz. Im Bauch füllt lockeres Bindegewebe Zwischenräume rund um die Organe aus, schützt, polstert und stabilisiert sie und hat sehr wichtige Funktionen für den Stoffwechsel und die Versorgung der inneren Organe. Lockeres Bindegewebe polstert auch unsere Haut in den unteren Schichten ab und beherbergt Haar-, Talg- und Schweißdrüsen, Blutgefäße sowie viele Nervenenden und Sensoren für Druck, Berührung, Bewegung oder Temperatur. Typisch für lockeres Bindegewebe sind sein Reichtum an Abwehr- und Lymphzellen und die Tatsache, dass darin, wie in der Haut,

viele Nervenendigungen, Bewegungssensoren, Drüsen oder andere Zellen zu finden sind. Es hat den größten Anteil an Bindegewebe im ganzen Körper.

● **Elastisches Bindegewebe**

Im elastischen Bindegewebe gibt es einen höheren Anteil an Elastin, diesen Typ findet man in Organen, die häufig gedehnt werden, etwa die Blase, die Gallenblase, die Aorta, die Lunge sowie die Unterhaut.

● **Parallelfaseriges, straffes Bindegewebe**

Dieses Gewebe mit sehr hohem Kollagenanteil bildet Sehnen, Bänder, die festen Kapseln rund um die Organe wie etwa um die Nieren oder den Herzbeutel und all die dünnen Schichten, die die Muskeln umgeben. Die Fasern liegen parallel in eine Richtung ausgerichtet, in der aus anatomischen und physiologischen Gründen oft starker Zug erfolgt. Sie halten durch die parallele Anordnung sehr starke Zugkräfte aus.

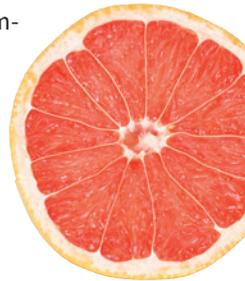
● **Unregelmäßiges Bindegewebe**

Hier gibt es weniger Grundsubstanz und dafür viele Fasern, vor allem dicke Kollagenbündel, demgegenüber sehr wenig Elastin. Solches Gewebe bildet die Hirnhaut und die Unterhaut (Lederhaut). Dieser Typ hält hohe Dehnbelastungen und Zug aus. Seine



Das Prinzip Grapefruit: Faszien halten alles in Form

Buchstäblich alle Organe sind von Bindegewebe umgeben, der ganze Körper ist davon durchzogen, in verschiedenen oberflächlichen und tiefen Schichten. Dafür, wie Faszien auf diese Weise den ganzen Körper in Form halten, hat mein Kollege Thomas Myers ein anschauliches Bild gefunden: das einer Grapefruit. Ihr Fruchtfleisch ist in kleinen Abteilungen von weißen Häuten umschlossen und außen noch einmal von einer festen weißen Haut umgeben, die dicht an der Schale anliegt.



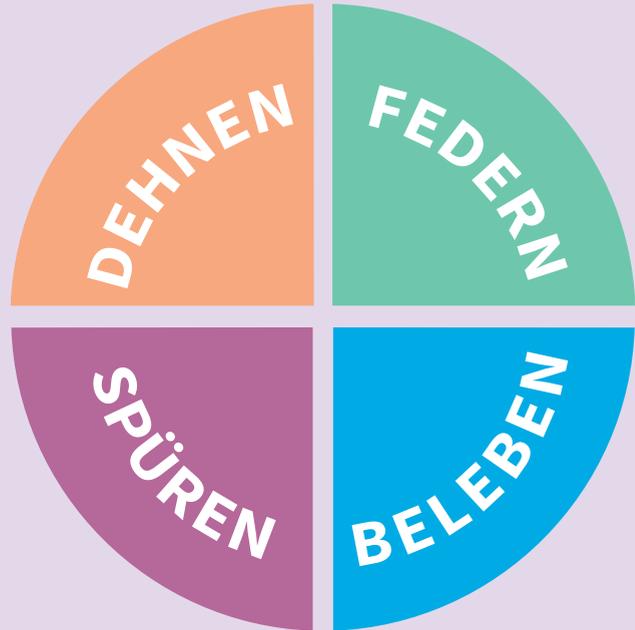
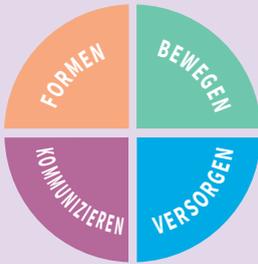
Würde man alles Fruchtfleisch entfernen und nur das Weiße stehen lassen, könnte man nur anhand dieser Struktur die gesamte Frucht und ihre Form rekonstruieren. So wäre es auch mit Faszien und dem menschlichen Körper: Allein anhand des Bindegewebes, ohne Fleisch und ganz ohne Knochen, könnte man in etwa erkennen, wie die Person aussieht. Das gilt für das Skelett zum Beispiel nicht.





Bevor es losgeht: wichtige Hinweise

- **Vorsicht bei Erkrankungen und im Alter:** Jeder kann seine Faszien trainieren – doch Ältere, chronisch Kranke wie Menschen mit Rheuma, Entzündungen oder Bewegungseinschränkungen sowie Patienten, die gerade frisch operiert wurden oder akute Verletzungen haben, sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt trainieren.
- **Kinder nur unter Aufsicht:** Kinder sollten nicht allein üben, vor allem nicht mit der Schaumrolle. Für Kinder unter sechs Jahren ist das Training nicht geeignet.
- **Sicherheit geht vor:** unbedingt aufwärmen! Für die Übungen aus dem Bereich Federn müssen Sie gut aufgewärmt sein und eine gute Körperwahrnehmung haben, sonst können Sie sich verletzen. Wenn Sie Ihre Übungen also selbst zusammenstellen, fangen Sie nicht mit dem Federn an, sondern starten Sie immer mit einigen aufwärmenden Übungen, insbesondere aus den Bereichen Spüren und Beleben. Das aktiviert Ihre Rezeptoren und Sie erkennen beim Üben Ihre Grenzen besser. Wärmen Sie sich also auf jeden Fall auf und steigern Sie die Belastung nur allmählich.
- **Weniger ist beim Faszientraining mehr:** Überfordern Sie Ihre Faszien nicht. Anders als beim Muskeltraining bringt es nichts, an die Grenze der Belastungsfähigkeit zu gehen. Machen Sie Ihr persönliches Faszienprogramm lieber regelmäßig – Faszien verändern sich langsam, dafür aber nachhaltig. Im Bereich Federn gilt: wenige Wiederholungen mit Zwischenpausen. Springen oder schwingen Sie also am Anfang nur 3- bis 5-mal, und machen Sie dann eine kurze Pause, bevor Sie in die nächste Runde einsteigen. Damit geben Sie dem Gewebe Zeit, sich zu erholen.
- **Bewusst üben:** Üben Sie immer konzentriert, achten Sie darauf, ob sich Ihre Bewegungen geschmeidig anfühlen. Schulen Sie Ihre Wahrnehmung, lassen Sie sich beim Üben nicht ablenken und sehen Sie nicht fern.
- **Regelmäßig üben:** Spürbare Erfolge bemerken Sie meist schon beim ersten Training, nachhaltige Veränderungen im Aufbau Ihrer Faszien kommen dann nach einigen Monaten, wenn Sie im Alltag regelmäßig zweimal die Woche trainieren – Sie werden geschmeidiger und beweglicher. Nach zwei Jahren hat sich das gesamte Fasziennetzwerk Ihres Körpers erneuert und neu verknüpft.



Ihr Wegweiser:

die vier Dimensionen des Faszientrainings

Unsere vier Trainingsprinzipien haben Sie schon im vorigen Kapitel kennengelernt – dieser Kreis mit den vier Prinzipien wird Ihnen hier den Weg weisen: Sie finden ihn bei jeder Übung. Der Bereich ist farbig hervorgehoben, aus dem die Übung stammt. Das hilft Ihnen, die Übungen einzuordnen. Und wenn Sie sich selbst ein Programm zusammenstellen, können Sie anhand des Kreises leicht Übungen zu den verschiedenen Dimensionen finden. Denn Sie sollten immer alle vier Prinzipien in Ihrem individuellen Trainingsprogramm abdecken.

Die vier Trainingsprinzipien entsprechen den vier Grundfunktionen, die Sie in Kapitel 2 schon kennengelernt haben (siehe Kapitel 2, Seite 26 f.):

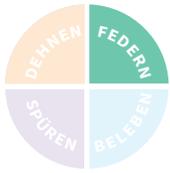
TRAINING:

Dehnen + **Federn** + **Spüren** + **Beleben**

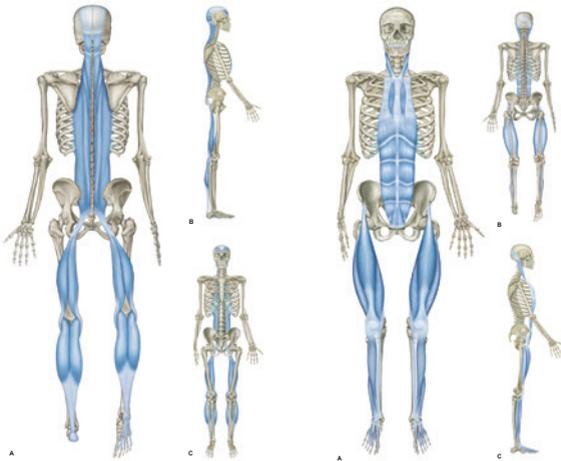
FUNKTION:

Formen + **Bewegen** + **Kommunizieren** + **Versorgen**

Wenn Sie alle vier Trainingsprinzipien beachten, regen Sie damit die vier Grundfunktionen Ihrer Faszien an – und sorgen so für optimale Wartung und Pflege Ihres Fasziennetzwerks.



4. DAS FLIEGENDE SCHWERT



Die oberflächliche Rückenlinie

Die oberflächliche Frontallinie

Diese Übung zielt nicht nur auf die Lendenfaszie, sie erfasst auch die langen Faszienzugbahnen der vorderen sowie der rückwärtigen Linie. Diese sind wichtig für Kraft und Stabilität des Rückens.

Da »Das fliegende Schwert« sehr aktivierend und schwingvoll ist, vorab zwei wichtige Hinweise: Machen Sie die Übung nur gut aufgewärmt. Und falls Sie an Rückenschmerzen leiden oder bei Ihnen eine Instabilität der Wirbelsäule vorliegt, etwa sogenannte Gleitwirbel, sollten Sie vorsichtig anfangen. Bitte probieren Sie zuerst mit ein bis zwei behutsamen Schwingungen aus, ob diese Übung nach Ihrem eigenen Körperempfinden eine stabilisierende oder destabilisierende Wirkung auf Ihren unteren

Rücken ausübt. Wenn Letzteres der Fall ist oder Sie unsicher sind, lassen Sie diese Übung zunächst weg.

1 Nehmen Sie eine kleine 1,5-Kilo-Hantel in beide Hände, als Ersatz geht eine kleine, gefüllte Wasserflasche. Führen Sie sie über den Kopf.

Beginnen Sie jetzt damit, Ihren Oberkörper in langsame Schlangenbewegungen nach vorne und hinten zu versetzen – damit bringen Sie die Faszien im Rumpf in eine Vorspannung und erzeugen den Schwung, den Sie gleich brauchen. Die Schlangenbewegungen sollen sich durch Bauch und Brust ziehen, die Brustwirbelsäule soll sich bewegen. Machen Sie fünf bis sechs solcher Schlangenbewegungen, während Sie die Hantel hinter dem Kopf halten.

② – ④ Dann schnellen Sie aus dem Brustbein heraus nach vorne. Dabei geht Ihr Oberkörper nach unten, die Arme mit der Hantel gehen durch die Beine hindurch nach hinten und anschließend wieder hoch über den Kopf. Dabei strecken Sie ganz natürlich im Schwung die Arme.

Schwingen Sie sechs- bis siebenmal so von ganz oben bis ganz unten und wieder zurück. Dann schwingen Sie auf dem Rückweg auch über die Seiten, links und rechts, nach oben. Insgesamt mindestens 20-mal. Achten Sie beim nach oben gestreckten Zurückschwingen darauf, dass im unteren Rücken kein deutliches Hohlkreuz entsteht, es könnte dort sonst zu einer Überlastung kommen. Wenn Sie bei dieser Übung beobachten sollten, dass Sie bei entspanntem Bauch zu einer ausgeprägten Überstreckung im unteren Rücken neigen, dann achten Sie bitte besonders darauf, dass Sie bei der gestreckten Position eine leichte Spannung in Unterbauch und Tailenbereich beibehalten.





5. DIE WIRBELKETTE ENTLASTEN



Die Wirbelsäule gleicht einer beweglichen Gliederkette, und dass der Rücken dabei dank des fasziellen Spannungssystems stabil und aufrecht bleibt, haben Sie in Kapitel 2 erfahren. Wir nennen das Rückgrat daher gerne auch »Wirbelkette« und versuchen in dieser Übung, vor allem deren Beweglichkeit wiederherzustellen. Das geschieht hier sehr differenziert, sodass die fasziellen Strukturen in der Haltemuskulatur der Wirbelkette belebt und gelockert werden.

Für diese Übung brauchen Sie zwei Tennisbälle, die Sie in einer Socke oder einen Strumpf stecken. Verknoten Sie den Strumpf.

Sie können im Handel auch einen Doppelball kaufen, der speziell für solche Übungen gedacht ist, Bezugsadressen finden Sie im Anhang.

■ So geht's: Die Wirbelkette entlasten

- 1 Legen Sie sich in Rückenlage vor einem Stuhl auf den Boden, mit den Unterschenkeln auf der Sitzfläche. Sie können auch eine Decke unter Ihr Becken oder die Waden legen, wenn es für Sie bequemer ist. Den Strumpf mit den Bällen halten Sie in der Hand.
- 2 Zur ersten Lockerung beginnen Sie damit, Ihr Kreuzbein, das ist der unterste Teil des Beckens, ganz bewusst mit dem Boden zu verbinden, indem Sie mit dem unteren Becken kleine, tastende Bewegungen Richtung Boden machen. Heben Sie dann langsam Wirbel

für Wirbel Ihre ganze Wirbelkette vom Boden ab und kommen genau so, Wirbel für Wirbel, auf den Boden zurück. Wiederholen Sie dies dreimal.

③ Dann heben Sie das Becken an und schieben den Strumpf mit den Tennisbällen so unter die Brustwirbelsäule, dass die Bälle rechts und links der Wirbel platziert sind. In der Mitte bleibt ein Spalt frei, dort haben die Dornfortsätze bequem Platz zwischen den Bällen. Machen Sie erst weiter, wenn Sie spüren, dass die Bälle nur auf Muskeln liegen und nicht auf den Knochen.

④ – ⑥ Lassen Sie jetzt langsam Ihr Gewicht in die Bälle sinken und dosieren Sie den Druck. Wieder können Sie sich in kleinen Winkelveränderungen in die Kontaktpunkte mit den Bällen hineintasten. Bleiben Sie so lange in dieser Position, wie es Ihnen angenehm ist. Dann schieben Sie die Bälle einen Wirbel weiter nach unten und wiederholen die Übung.

So arbeiten Sie sich Schritt für Schritt bis zum Kreuzbein hinab.

Dann nehmen Sie die Bälle heraus und spüren noch einen Moment ganz bewusst den Kontakt zum Boden. Bemerken Sie die Veränderung?



IM BÜRO: PROBLEME IN NACKEN, ARMEN UND SCHULTERN



Die Spiral- und Laterallinien sind beim Dauersitzen unterfordert.

Wer im Sitzen oder am Schreibtisch arbeitet, verbringt oft fast den ganzen Arbeitstag in einer einseitigen Dauerhaltung. Arbeitet man am Bildschirm, liegen die Arme meistens in einem ungünstigen Winkel auf dem Tisch. Schulter-Nacken-Arm-Syndrome sind daher die häufigsten Probleme beim Dauersitzen, mehr noch als der tiefe Kreuzschmerz. Die folgenden Übungen entlasten zwischendurch die überstrapazierten Faszien in diesem Bereich und regen lange Faszienzugbahnen an, die über Beine, Arme und Rumpf laufen, hier vor allem die in Kapitel 3 erwähnten Lateral- und Spirallinien, die beim Dauersitzen verkümmern.

Die Übungen können problemlos im Büro durchgeführt werden oder Ihr regelmäßiges Fasziensprogramm erweitern, das Sie zweimal in der Woche absolvieren. Die Schwungübung »Der schwingende Bambus« (Seite 142) machen Sie bitte nur gut aufgewärmt oder am Schluss der kleinen Reihe. Die Schulterübung »Rückfedern mit den Armen« aus dem Basisprogramm (Seite 122) können Sie in diese Reihe ebenfalls integrieren, am besten gegen Ende.



1. Schultern dehnen



2. Freiheit für den Nacken



3. Entspannung für müde Unterarme



4. Schwung für den ganzen Körper: der schwingende Bambus



SCHULTERN DEHNEN

- 1 Stellen Sie sich wie im Bild gezeigt in einen Türrahmen, an einen Mauervorsprung oder einen Schrank. Eine Hand liegt flach am Vorsprung auf, dann lehnen Sie sich ein wenig nach vorne, in die Dehnung hinein.
- 2 - 3 Sie spielen dabei wieder mit kleinen Winkelveränderungen, um die unterschiedlichen Fasern zu erreichen. Verändern Sie auch die Position der Hand – mal höher, mal tiefer. Und verändern Sie den Winkel Ihres Körpers zur Wand, um die Dehnung zu variieren.

Achten Sie darauf, an welchen Stellen der Dehnimpuls für Sie besonders gut spürbar wird. Experimentieren Sie damit.





FREIHEIT FÜR DEN NACKEN

Diese Übung entlastet die Halswirbelsäule und alle faszialen Elemente rund um Nacken, Schultern und Kopf. Denn nur selten sitzen wir so gerade aufgerichtet, dass das Gewicht des Kopfes direkt über der Wirbelkette schwebt. Daher müssen die Muskeln viel ausgleichende Haltearbeit leisten, auf die Dauer verkrampft sich dabei der gesamte Schulterbereich und die Halswirbelsäule wird überlastet. Mit dieser Übung können Sie insbesondere den Nacken lockern.

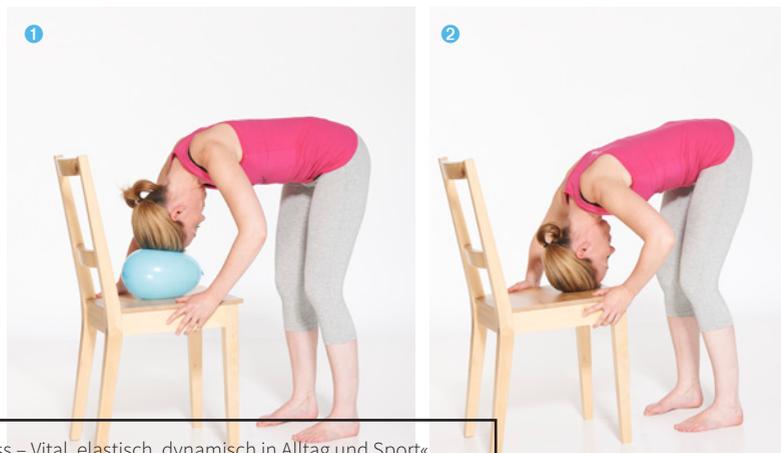
■ So geht's: Die Halswirbelsäule und den Nacken lockern

❶ Für diese Übung brauchen Sie einen aufgeblasenen Luftballon. Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen vor einen Stuhl, den Luftballon halten Sie in der Hand. Spannen Sie den Bauch ein wenig an und rollen Sie sich jetzt Wirbel für Wirbel nach unten zur Sitzfläche des Stuhls ab. Sie platzieren dabei den Luftballon auf der Sitzfläche und legen Ihren Kopf mit dem Scheitelpunkt auf den Ballon. Die Hände stützen Sie locker an der Sitzfläche ab.

Experimentieren Sie nun mit kleinen Winkelveränderungen im Nacken: Tasten Sie mit dem Scheitel in den Ballon hinein, rollen Sie ein wenig hin und her. Dabei geben Sie das Gewicht des Kopfes an den Ballon nach unten ab, aber drücken Sie nicht zu stark hinein. Ihr Nacken sollte ganz locker und entspannt bleiben. Versuchen Sie, Ihre Bewegungen immer kleiner und differenzierter werden zu lassen.

❷ Noch anspruchsvoller ist es, wenn Sie diese Übung ohne Luftballon mit dem Kopf direkt auf der Sitzfläche machen.

Fortgeschrittene üben auf dem Boden, im Vierfüßlerstand, auch das geht mit Luftballon oder ohne.





ENTSPANNUNG FÜR MÜDE UNTERARME



Diese Übung ist hervorragend für zwischendurch im Büro geeignet, wenn Ihre Unterarme vom langen Tippen verkrampft sind. Sie brauchen dazu eine kleine, gefüllte Wasserflasche oder eine kleine Faszienrolle (im Bild: Mini-Rolle von Blackroll, 15 cm lang, 5,4 cm dick).

■ So geht's: Entspannung für müde Unterarme

- 1 Legen Sie die Wasserflasche oder Rolle vor sich auf den Tisch, Schreibtisch oder Stuhl. Ihren Unterarm legen Sie darauf.
- 2 – 3 Geben Sie nun so viel Gewicht auf die Flasche oder Rolle, wie Sie es gerade noch als angenehm empfinden. Dann beginnen Sie, ganz langsam und millimeterweise Ihren Unterarm auszurollen. Sie rollen also der Länge nach vom Ellenbogen zur Hand oder umgekehrt. Spielen Sie dabei wieder mit vielen kleinen Winkelveränderungen.

Gehen Sie dabei wirklich in Zeitlupe vor, und stellen Sie sich vor, Sie würden über diese Bewegung Wasser aus dem Gewebe pressen: Die kleine Bugwelle, die dadurch entsteht, schieben Sie langsam vor sich her.





SCHWUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER: DER SCHWINGENDE BAMBUS



Für diese Übung brauchen Sie eine kleine Hantel oder Schwunghantel, etwa 500 bis 1500 Gramm Gewicht. Als Ersatz können Sie eine kleine, gefüllte Wasserflasche nehmen.

■ So geht's: Der schwingende Bambus

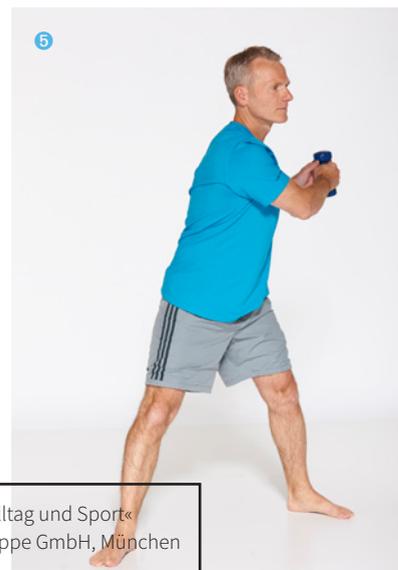
1 - 2 Stellen Sie sich in einen stabilen Stand wie ein Sumo-Ringer, wir nennen diese Position »Stand der Kraft«: Die Beine sind etwas breiter als hüftbreit geöffnet, die Zehenspitzen weisen leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt und weisen über die Zehenspitzen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen – stellen Sie sich vor, an Ihrem Steißbein zieht ein kleines Gewicht nach unten.

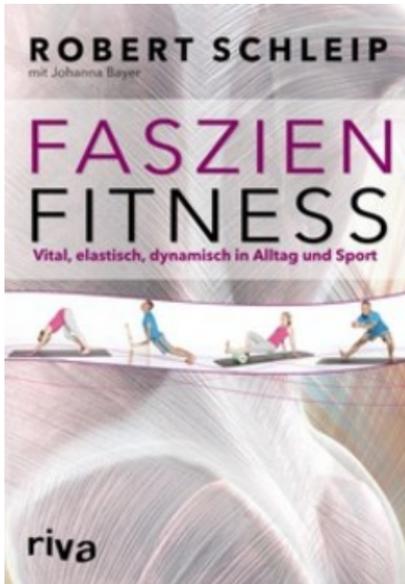


Halten Sie die Hantel mit beiden Händen vor dem Körper und beginnen Sie zur Vorbereitung locker im Kreis herumschwingen – um die Wirbelkette herum. Das wärmt die Strukturen langsam auf. Machen Sie die Kreisschwünge etwa eine Minute lang.

③ Dann schwingen Sie für einige Wiederholungen nur zu einer Seite diagonal nach oben und hinten und nehmen die Beine dazu: Beugen Sie das Knie der Seite, zu der Sie schwingen, und strecken Sie dabei das andere Bein aus. Gleichzeitig öffnen Sie beim Schwingen die Arme: Beim Schwung nach rechts lösen Sie die linke Hand von der Hantel oder Flasche. Sie schwingen mit dem rechten Arm samt der Hantel in der Hand diagonal nach rechts oben und drehen den Oberkörper nach rechts auf. Das gibt Spannung auf die lange Faszienzugbahn, in diesem Fall die Spirallinie. Achtung: Die Außenkante des linken Fußes bleibt fest auf dem Boden verankert. Wenn Sie später die Übung zur anderen Seite machen, gilt das für den rechten Fuß.

④ – ⑥ Bleiben Sie für einen Moment in dieser Position. Dabei verstärken Sie die Aufspannung von der Außenseite des Fußes an Ihrem gestreckten Bein bis hin zur Hand mit der Hantel durch kleine Federungen. Dann schnellen Sie aus dem Federimpuls wieder zurück nach unten: Spannen Sie Ihre ganze Seite auf wie einen Bogen und schwingen Sie aus dem Brustbereich diagonal nach unten zurück. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Kurve und überfordern Sie sich nicht! Spüren Sie die Signale Ihres Körpers: Wenn Sie das Gefühl haben, die Bewegung körperlich verstanden zu haben, können Sie drei bis fünf Wiederholungen ohne die Pause in der oberen Position durchführen. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.



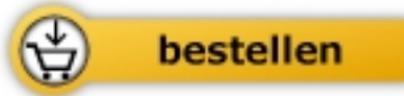


Schleip R. / Bayer J.

[Faszien-Fitness](#)

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

224 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de