

# Faszien – auf dem Sprung bleiben

Gesunde Lebensweise und viel Bewegung schützen „zweite Haut“ des Körpers

Faszien sind gleichbedeutend für das bekannte, aber in seiner Bedeutung unterschätzte Bindegewebe. Schwaches Bindegewebe steht für Orangenhaut, Krampfadern und verschiedene andere Probleme. Die aktuelle Forschung bringt hierzu neue Erkenntnisse.

**Was sind Faszien und was ist Ihre Funktion?** Faszien umhüllen den Körper in mehreren Schichten wie eine zweite Haut. Es ist das Gewebe, das den Körper zusammenhält und ihm Form gibt. Das Fasziengewebe besteht aus sehr festen und elastischen Fasern, Zellen die diese Fasern produzieren, Flüssigkeit zur Ernährung und Entsorgung der Faszienzellen, Nervenenden und Blutgefäßen. Mit ihren Rezeptoren für Temperatur, Druck, Bewegung und Schmerz sind die Faszien mit dem Nervensystem verbunden. Die aktuelle Forschung zu diesem Thema bezeichnet die Faszien als eigenes Organ, das u.a. hohe Bedeutung für unser sinnliches Empfinden besitzt. Je nach Aufgabe im Körper variiert dieses Gewebe von netzartigen, in alle Richtungen flexiblen

## Flexible Strukturen

Strukturen, bis hin zu den bandartigen, festen aber sehr elastischen Strukturen der Sehnen und Bänder. Auch die Muskeln bestehen größtenteils aus Fasziengewebe, das die Muskelfasern umhüllt und so für die Kraftübertragung auf das Skelett sorgt. Die

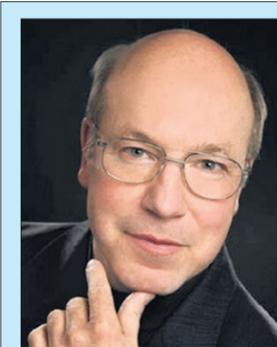
Bedeutung der Muskelfasern beim Laufen oder Springen wurde bisher überschätzt. Die gigantischen Sprünge von Antilopen, Kängurus, Dreispringern etc. sind nur durch die hohe Elastizität der Faszien erklärbar, die die



Am Beispiel von Antilopen zeigt sich die hohe Elastizität der Faszien

Energie wie ein einmal mit Muskelkraft gespanntes Gummiband aufnehmen und wieder abgeben können.

**Wie werden Faszien gesund erhalten?** Gesunde Faszien sind das Ergebnis einer gesunden Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf und Ausgeglichenheit. Gut für die Faszien sind Bewegungen, die anders als beim isolierten Muskeltraining, die Zugbahnen von Funktionsketten trainieren. So z.B. beim Gehen von



Dr. Werner Sturm  
ist Heilpraktiker im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting.

der Fußsohle über die Achillessehne und die Muskel-Faszien-Kette bis in den Rücken. Übungen mit der Faszienrolle drücken die Faszie aus und versorgen sie mit frischer nährenden Flüssigkeit. Federnde Bewegungen wie leichtes Hüpfen erhöhen die elastische Speicherkraft von Bändern und Sehnen. Dynamisches Dehnen verbessert die mechanische Belastbarkeit der Faszien.

**Was kann die Faszien schädigen?** Unfallverletzungen aber auch OPs verändern das Fasziengewebe. Das kann zu Verwachsungen oder Verklebungen führen. Falsche Ernährung oder Stoffwechselerkrankungen schädigen die Zellen der Faszien und verändern sie. Verfilzte und verdickte Faszien verursachen Unbeweglichkeit und Schmerzen.

Bewegungsmangel durch Büro-tätigkeit oder im Alter führt zu Veränderungen – der Körper baut ab, was nicht genutzt wird. Auch psychische Probleme verändern nach neuesten Erkenntnissen die Faszien. Faszien umhüllen die Organe wie eine Kapsel. Veränderungen der Faszien schränken die Beweglichkeit der Organe ein und damit ihre Funktion.

**Wie werden geschädigte Faszien behandelt?** Sind die Faszien soweit geschädigt, dass es zu anhaltenden Schmerzen kommt, sind gezielte therapeutische Behandlungen durch sanfte oder mit Druck ausgeführte osteopathische Techni-

## Osteopathische Techniken

ken sinnvoll. So z.B. bei bewegungsabhängigen Rückenschmerzen ohne Ausstrahlung in die Beine, Schultersteife (Frozen Shoulder), Nackenschmerzen, Ellbogenbeschwerden, der Verdickung der Handfläche unter Einziehung der Finger (Morbus Dupuytren), Schnappfingern, Senk- und Spreizfüßen oder bei Fersensporn.

Die Faszienfasern erneuern sich ca. alle zwei Jahre. Nur langfristiges Üben zweimal pro Woche für etwa 15 Minuten ist deshalb erfolgreich. Für zielführendes Training ist eine fachliche Anleitung zu empfehlen.

Dr. Werner Sturm



**Gemeinschaftspraxis  
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm  
im Naturheilzentrum Alztal**

Unser Leistungsangebot für Sie:

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Mykotherapie
- Hypnotherapie, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

**Feichtener Str. 29, 83342 Tacherting, Telefon 08621 - 8066280**  
www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de