

## Faszination Faszien

Ob im Spitzensport, in der Physiotherapie oder in der Seniorengymnastik - nahezu nirgendwo kommt man um das Thema Faszientraining noch herum. Doch was ist wirklich dran am Hype um das kollagene Fasergewebe? Wir erläutern, warum das Training der Faszien wichtig für eine ganzheitliche Fitness und Gesundheit ist.

Inzwischen gehört es zum Bild jeder Stadt und Fußgängerzone: Menschen, besonders Teenager, laufen mit gesenktem Kopf durchs Leben. Dieser Gang ist keine Geste von Demut. Auch suchen sie nichts auf dem Boden, sie schauen auf ihr Smartphone!

Laut einer Bonner Studie schauen deutsche Jugendliche täglich drei Stunden auf ihr Handy, drei Stunden in einer unnatürlichen Körperhaltung. Die Folge: Ein ab und an steifer Nacken - ja und? Damit kann man doch leben, oder?! Durch den gebückten Gang lastet der Kopf auf Muskeln und Knochen mit bis zu 27 Kilogramm, im Vergleich bei aufrechtem Blick mit nur vier bis fünf Kilogramm. Neben der drohenden Gefahr eines Bandscheibenschadens an den Nackenwirbeln schadet die unnatürliche Haltung einem der wichtigsten menschlichen Gewebestrukturen - unseren Faszien. Nie gehört? Kein Wunder, lange vernachlässigte die Schulmedizin die Pflege dieser Körperstruktur. Seit kurzem liegen eindrucksvolle Studien vor, die belegen, dass dieses Bindegewebe viel mehr ist als nur Verpackungsmaterial für Muskeln und Organe. Es spielt eine große Rolle für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Darum sollte nicht nur die junge Smartphone-Generation ihre Faszien trainieren, sondern alle, denen eine ganzheitliche Fitness und Gesundheit wichtig ist.

## Was sind überhaupt Faszien?

Faszien finden sich überall in unserem Körper. Sie sind feine, zähe und bindegewebeartige Häute. Jedem, der schon einmal Fleisch zubereitet hat, sind diese milchig-weißen Häute, die z.B. ein rohes Steak umhüllen, schon einmal aufgefallen. Faszien halten die Organe und Muskeln an ihrem Platz. Sie sind dafür verantwortlich, dass die Muskeln, aber auch die Organe aneinander gleiten können. Sie dienen als Stoßdämpfer und sind wichtig bei der Kraftübertragung.

## Faszien brauchen Bewegung

Wir strapazieren das fasziale Netzwerk beispielsweise durch unnatürlich langes Sitzen oder permanente Smartphone-Haltung. Durch zu wenig Bewegung verkleben unsere Faszien schnell und es kommt zu Problemen! Die Beweglichkeit des Gewebes ist von elementarer Wichtigkeit, damit zum einen die Schutzfunktion und zum anderen die Bindefunktion stark genug bleiben.

## Faszien schützen vor Verletzungen

Ein gutes, gesundes Faszien-Netz sichert Wirbelsäule und Gelenke. Es sorgt für höhere Leistungsfähigkeit und weniger Verletzungen. Sind die Faszien elastisch und geschmeidig, wird die Gefahr von Verletzungen, wie z.B. Bänderrissen, Muskelzerrungen oder Sehnenreizungen, verringert. Verhärtete Faszien erhöhen dagegen die Verletzungsanfälligkeit. Deshalb trainieren immer mehr Leistungssportler regelmäßig ihre Faszien und halten sie dadurch elastisch und geschmeidig.

## Faszien beeinflussen die Beweglichkeit

Auch für die Gesamtbeweglichkeit spielen Faszien eine wichtige Rolle. Durch falsche Ernährung (zu wenig Flüssigkeit), Stress, Operationen oder Schonhaltung verkürzen und verhärten sich Faszien. Sie werden im Körper umgebaut. Gut dehbare Elastinanteile werden durch das zähe, kaum dehbare Kollagen ersetzt. Die Folge: Der Grundtonus erhöht sich, die Gleitfähigkeit nimmt ab. Der Bewegungsspielraum der Muskulatur und der Gelenke wird dauerhaft und oftmals schmerzhaft eingeschränkt.

## Faszien sind wichtig für die Kraftentfaltung

Faszien erzeugen durch Dehnspannung Kräfte und leiten diese im Körper weiter. Sie dienen als Energiespeicher. Eine elastische, geschmeidige Faszie nimmt wie ein Kraftwerk Energie auf und setzt sie wieder frei. Dadurch entsteht ein „Katapult-Effekt“: Die Kräfte werden mit geringem Energieaufwand weitergeleitet. So sind beispielsweise die weiten Sprünge von Kängurus oder Gazellen überhaupt möglich. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Kraftentfaltung nur zu 20-30 Prozent über die Muskeln und zu 70-80 Prozent über die Faszien erfolgt. Je elastischer die Faszien sind, desto mehr Kraft können sie erzeugen und übertragen.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie mit entsprechenden Training Ihre Faszien trainieren können? Dann kommen Sie vorbei! Unsere Trainer stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.