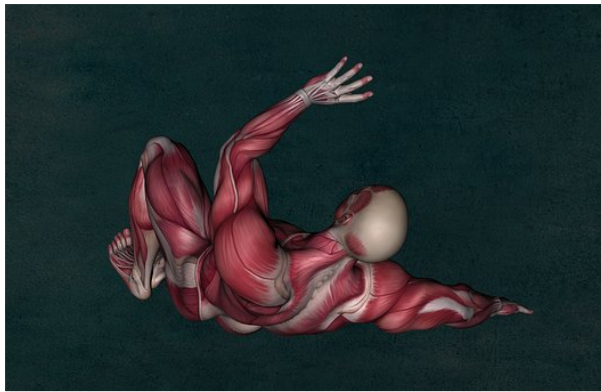


FASZIEN – WAS HAT ES DAMIT AUF SICH?



Kaum ein Gewebe ist derart in aller Munde und kaum ein Gewebe wurde in Forschung über Jahrzehnte derart unterschätzt wie die Faszien. Doch vielleicht fragst du dich „Was genau sollen Faszien überhaupt sein?“, „Muss ich Faszien speziell trainieren?“, „Sind Faszien verantwortlich für Rückenschmerzen?“, „Brauche ich eine Faszienrolle?“ und „Wo finde ich fundierte und ver-

ständliche Informationen zu diesem Thema?“. Bei uns bist du mit diesen Fragen auf jeden Fall an der richtigen Adresse, denn wir haben für dich eine ausführliche Sammlung von Informationen und Antworten auf deine Fragen zusammengestellt!

Wie muss ich mir Faszien vorstellen?

Schneide eine Orange in der Hälfte durch und schau die Struktur genau an (falls du keine Orange zur Hand hast, haben wir dir rechts ein Bild). Neben dem Fruchtfleisch erkennst du weiße Strukturen, die das Fruchtfleisch in Abschnitte gliedern. Mit diesem Bild kann man das Verhältnis von Muskeln und Faszien sehr gut verdeutlichen. Denn Muskeln, Muskelbündel und Muskelfasern sind jeweils durch ein weißes und elastisches Bindegewebe – den Faszien – voneinander abgetrennt. Auf diese Weise bilden Faszien ein flexibles Gerüst um den ganzen Körper, das die Muskeln mit dem Skelett verbindet, im Optimalfall so, dass nirgendwo Reibung oder Druck auf Nervenzellen und Schmerzrezeptoren ausgeübt wird. Denn Faszien bestehen zwar aus sehr geschmeidigem und beweglichen Stoffen (Kollagen, Hyaluron), sie können aber unter bestimmten Umständen „verfilzen“, was uns zur nächsten Frage führt...



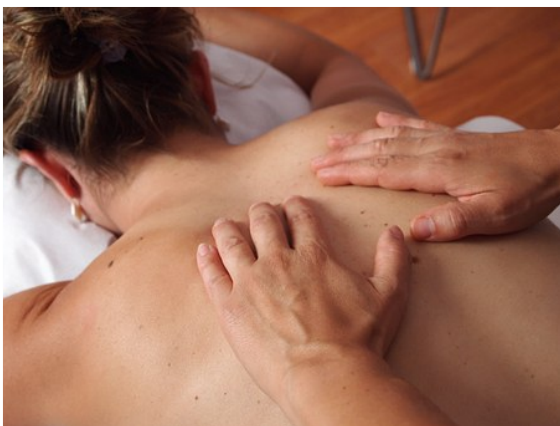
Was haben Faszien mit (Rücken-)Schmerzen zu tun?

Das faserige, aber dennoch geschmeidige Gewebe der Faszien besteht aus vielen kleinen Verästelungen, die unter bestimmten Voraussetzungen immer dichter und verfilzter werden können. Ist dies der Fall, können Muskeln oder andere Strukturen nicht mehr so gut zwischen den Faszien gleiten und im schlimmsten Fall können die verfilzten Faszien durch ihre veränderte Form auf Nervenenden und Schmerzrezeptoren drücken, bzw. diese vollständig einklemmen. Es wurde nachgewiesen, dass mangelnde Bewegung der Hauptfaktor für diese Verfilzung (häufig auch Verklebung genannt) der Faszien ist. Forscher der Universität Ulm konnten anhand von Ultraschallaufnahmen beispielsweise zeigen, dass bei einem Arm, der drei Wochen in Gips lag, die Faszienstruktur viel dichter und verhärteter war, als bei einem normal bewegten Arm. Sie konnten durch ihre Forschung darüber hinaus beweisen, dass Faszien, die mit Stressbotenstoffen in Kontakt kamen, ebenfalls verfilzten.



Somit kann man von einem eindeutigen Zusammenhang zwischen Stress, mangelnder Bewegung und Rückenschmerzen ausgehen, die ihren Ursprung in den fasziellen Geweben haben. Früher wurde oft Muskeln die alleinige „Schuld“ an Rückenschmerzen gegeben. Heute weiß man, dass in den meisten Fällen die Bindegewebsstruktur der Faszien dafür verantwortlich ist. Logisch, dass du dich jetzt fragst:

Was kann man für die (verfilzten) Faszien tun?



Zwar sind Faszien noch nicht vollständig erforscht und es gibt gerade im Fitnessbereich noch viel Potenzial, das man mit gezieltem Faszientraining ausschöpfen könnte, aber zumindest ein Trainingsgerät müsste mittlerweile jeder kennen – die Faszienrolle. Die meist aus hartem Schaumstoff gefertigten Rollen erfüllen nämlich den Job, den man beim Masseur für viel Geld bezahlen müsste: das Lockern und Lösen der verfilzten Faszien. Hierbei spielt nach neuesten Forschungserkenntnissen vor allem Flüssigkeit eine wichtige Rolle. So wurde gezeigt, dass in verfilzten Faszien meist auch ein Mangel an Hyaluron herrscht. Die Gewebestrukturen sind gewissermaßen ausgetrocknet und

somit auch viel rauer, als gesunde Faszien. Mit entsprechenden Massagen kann der Feuchtigkeitsgehalt und somit die Gleitfähigkeit in den Faszien nachweislich erhöht werden. Zusätzlich können durch diesen Flüssigkeitsaustausch Entzündungsstoffe abtransportiert werden. Neben Massagen mit Faszienrollen konnte dies auch durch bestimmte Dehnübungen erreicht werden.

Doch auch wenn mit Faszienrollen, Massagen, Stretching usw. Schmerzen gelindert werden können, so liegt der beste Weg noch immer in der Prävention durch Bewegung. Denn durch das oben genannte Beispiel mit dem eingegipsten Arm wird deutlich, dass allein Bewegung der Faszien reicht, damit diese erst gar nicht verfilzen. Sitzen wir aber tagsüber sehr viel am Schreibtisch und abends nur auf der Couch, so kommt es fast nie zu Beanspruchung der Faszien und sie enden wie der Arm im Gips. Insbesondere Ganzkörpertraining (z.B. Slingtraining), bei welchem viele Muskelgruppen beteiligt sind, wirkt sich sehr positiv auf die Faszien aus.

Nach weiteren Forschungsergebnissen spricht sogar vieles dafür, dass die Gesamtheit der Faszien ein System ist, das sich über den Körper erstreckt und sich in sich beeinflusst. So konnte gezeigt werden, dass beispielsweise verfilzte Faszien der Fußfläche Einfluss auf die Struktur der Faszien im Oberschenkel haben. Es ist denkbar, dass z.B. auch Faszien im Bereich der Halswirbel Einfluss auf die Faszien im häufig betroffenen Lendenbereich haben. Dies ist ein weiteres Argument für ein umfassendes Ganzkörpertraining, bei welchem möglichst viele Muskelgruppen trainiert und gleichzeitig möglichst viele Faszien bewegt und gedehnt werden.

Was bietet eaglefit® für mein Faszientraining?

Für uns von eaglefit® sind diese Erkenntnisse natürlich ein Ansporn dich zur Bewegung zu motivieren, dich aber auch mit erstklassigen Trainingsgeräten für dein Faszientraining auszustatten. Deshalb findest du bei [Faszienrollen mit verschiedenen Härtegraden und Oberflächen](#). Sie dir hier unser breites Angebot an! Gerade in Kombination mit einem [Sling Trainer](#) lassen sich damit effektive Übungen durchführen. So kannst du den Sling Trainer beispielsweise als Haltegriff verwenden, um mit dem idealen Druck das gewünschte Körperteil zu behandeln.



Da es so unzählige Möglichkeiten gibt, wie man sich im Training mit den Faszien beschäftigen kann, bieten wir in unserer Zentrale in Langenau bei Ulm immer wieder Faszientrainingskurse an. Wenn du daran Interesse hast, schreibe uns eine Mail an service@eaglefit.de!

Jetzt gilt es für dich persönlich das gelernte Wissen über Faszien in deine Trainingspraxis zu integrieren! Egal ob Krafttraining, Ganzkörpertraining, Beweglichkeitsübungen, Yoga oder eben auch spezifisches Faszientraining – es lohnt sich, diesem einzigartigen Bindegewebe mehr Aufmerksamkeit zu schenken!