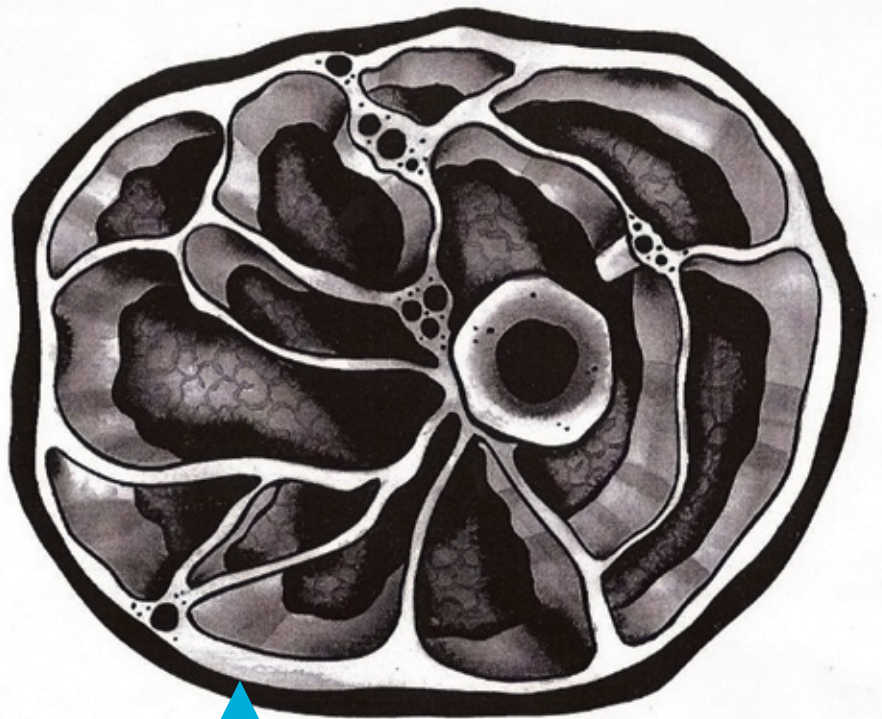


„Faszi... was?“

Unbekannt und faszinierend – Faszien
von Dirk Beckmann

Schnitt durch eine Orange



*Schnitt durch einen menschlichen
Oberschenkel mit seinen Faszien*

Im Laufe des Lebens ändert sich die Körperhaltung und irgendwann formt sich dann ein mehr oder weniger ausgeprägter Rundrücken. Nein, natürlich nicht bei mir – so die Gedanken – in meinem Alter doch noch nicht. Der Rundrücken gilt als ein Phänomen des Alters. Tatsächlich zieht sich das Phänomen schlechter Körperhaltung heute aber durch alle Altersklassen und Bevölkerungsschichten. Ob Hausfrau oder Manager, ob Schüler oder Pensionär, der Rundrücken macht – so scheint es – vor niemandem Halt.

Das Übel nimmt häufig bereits in der Kindheit seinen Anfang. Eine repräsentative Umfrage unter Fachärzten für Kinder- und Jugendmedizin, die das Marktforschungsinstitut TNS Healthcare im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) im Januar 2008 durchgeführt hat, ergab, dass rund 68 Prozent aller 10- bis 16-jährigen, die bei einem Kinderarzt in Behandlung sind, unter Rückenschmerzen leiden. Bei 73 Prozent wurden bereits erworbene Haltungsschäden festgestellt. Zahlreiche Methoden bemühen sich nun, den Menschen wieder aufzurichten, mit mehr oder weniger Erfolg. Viele Wege führen dabei nach Rom. Doch wer ehrlich ist und seine Umwelt mit wachen Augen beobachtet, wird feststellen: Viele Wege führen auch an Rom vorbei. Gar zu häufig bleibt man auf der sichtbaren Ebene stehen und betrachtet nur die oberflächliche Muskulatur oder das knöcherne System. Man dehnt, betreibt Gymnastik, will die Muskulatur mit Krafttraining stärken und macht doch immer wieder die gleichen Erfahrungen. Nur wenige Wochen Trainingsausfall und wir fühlen uns wieder ein ganzes Stück unbeweglicher oder unsere frisch gestärkte Muskulatur nimmt an Umfang wieder ab.

Warum ist das so?

Verantwortlich für dieses Phänomen sind zu einem großen Teil die Faszien. „Faszi... was?“ werden Sie sich jetzt sicher fragen.

Was sind Faszien?

Faszien sind räumlich trennende und formgebende Strukturen. Diese kommen natürlich nicht nur beim Menschen vor. Sie sind im Bauplan der Natur allgegenwärtig. Sofern Sie Fleisch essen, sind Ihnen sicher die milchig-weißen Häute aufgefallen, die das rohe Steak umhüllen. Ähnliche trennende und umhüllende Häute finden wir auch in der Pflanzenwelt. Betrachten Sie nur eine frisch aufgeschnittene Orange. Gut kann man die räumlich trennenden und formgebenden Strukturen erkennen, die das Fruchtfleisch umhüllen. Medizinisch gesehen, gehören die menschlichen Faszien zu den Bindegeweben. In den meisten Fällen sind es derbe,

kaum dehnbare Häute. Diese faszialen Bindegewebe umhüllen im menschlichen Körper ausnahmslos jeden einzelnen Muskel, jeden Knochen, jedes Organ, selbst die Nerven. Faszien können hauchdünn oder mehrere Millimeter stark sein. Sie bilden im Körper ein Geflecht, bei dem es keinen Anfang und kein Ende gibt.

Es ist also relativ ungenügend, ein Symptom isoliert zu betrachten: Ihr Kopf kann falsch stehen, weil das Becken schief ist. Das ist aber wiederum schief, weil Ihr Fußgewölbe kollabiert ist, was wiederum mit der Wadenmuskulatur zusammenhängt. Das bedeutet aber nicht, dass es genügt, an der Wadenmuskulatur zu arbeiten, um den Kopf auszurichten, ebenso wenig wie es genügt, an der Halsmuskulatur zu arbeiten.

Faszien überlagern sich oder gehen nahtlos ineinander über. Man bezeichnet sie auch als das „strukturgebende Organ“ des Körpers, denn sie formen unseren Körper und sind maßgeblich für unser Erscheinungsbild und unsere Körperstruktur verantwortlich.

Faszien formen unseren Körper und halten ihn zusätzlich durch Dehnspannung aufrecht. Stellen Sie sich einfach ein Gummiband vor, das leicht gespannt ist. Entfernen wir alle Organe, Knochen, Muskeln und Nerven aus einem menschlichen Körper, sähen wir eine milchig-weiße Hülle mit vielen Einbuchtungen und Gängen. Diese Faszien übertragen Spannungen im Körper und sind bei mangelnder Elastizität verantwortlich für Bewegungseinschränkungen und auch Stauchungen im Körper.

Doch Faszien haben noch weitere Aufgaben im Körper. Sie sorgen auch dafür, dass die Lymphe zwischen ihnen abgeleitet wird.

Muskeln überlagern sich in mehreren Schichten im Körper, abgegrenzt jeweils durch eine Faszie. Diese sorgt dafür, dass die Muskeln sich einzeln bewegen und übereinander gleiten können, und vermindert Reibungswiderstände. Im Zwischenraum zwischen Faszie A und B „fließt“ die Lymphe. Durch die Bewegung der Muskeln und Faszien wird die Flüssigkeit im Zwischenraum bewegt.

Diese weißliche Flüssigkeit bringt wichtige Nährstoffe zu den Zellen und transportiert Abbauprodukte ab. Jede Muskelbewegung ist natürlich gleichzeitig eine Faszienbewegung, die den Fluss der Lymphe unterstützt. Ein zu hoher Muskeltonus – also eine hohe Grundspannung in der Muskulatur – kann jedoch dazu führen, dass es zu einem Stau der Lymphe kommt und die Faszien miteinander verkleben. Den von Prof. Dr. med. Paulini (Universität Ulm und Mainz) be-

schriebenen Prozess nennt man „Fibringerinnung“. Für uns bedeutet das: Verkleben Faszien an bestimmten Stellen im Körper miteinander, können die Muskeln dort nicht mehr mühelos aneinander vorbei gleiten. Wir fühlen uns in bestimmten Körperteilen verspannt oder so, als würde uns dort etwas festhalten. Zusätzlich können sich an diesen Stellen die Abbauprodukte sammeln und mitunter Entzündungsprozesse hervorrufen.

Die Faszien sind darüber hinaus mit zahlreichen Nervenendungen durchsetzt, die auf unser vegetatives Nervensystem wirken. Man kann sie daher auch als Außenposten unseres autonomen Nervensystems bezeichnen. Dieser Bereich des Nervensystems ist für die lebenswichtigen Körperfunktionen zuständig, über die wir weitestgehend keine bewußte Kontrolle haben. Zu diesen selbstständigen Körperfunktionen gehören die Atmung, der Herzschlag oder die Verdauung. Interessanterweise wird auch die Faszienspannung vom autonomen Nervensystem beeinflusst. Innere Gelassenheit senkt die Spannung, während Streß die Grundspannung in den Faszien ansteigen läßt. Dieser Weg ist also keine Einbahnstraße: Stehen unsere Faszien unter Spannung, fühlen wir uns gestreßt und finden keine innere Ruhe. Haben wir nicht gelernt, auf Ebene der Faszien loszulassen und zu entspannen, wird der erhöhte Spannungszustand zu unserem Selbst. Am Ende steht oft ein erst 30-jähriger, unbeweglicher, grobmotorischer Mensch, der sich schon bei normalen Bewegungen verletzen kann. Eine heftige oder ungewohnte Bewegung reicht bei ihm aus, um Muskeln zu zerren, zu reißen oder Strukturen zu stauchen. Der hohe Tonus belastet zudem das Nervensystem und erzeugt Streß.

Eine überragende Rolle spielen Faszien auch bei der Kraftübertragung. Sie erzeugen durch Dehnspannung Kräfte und leiten diese im Körper weiter. Muskeln verstärken diese Kräfte. Dabei gilt die Regel: Je elastischer die Faszien im Körper, desto mehr Kraft kann erzeugt und übertragen werden. Isoliertes Muskeltraining, das die Faszien unberücksichtigt läßt, führt eher zum gegenteiligen Effekt. Durch ein Verkleben und Verhärten der Faszien wird die Kraftübertragung in einem stärkeren Maße gehemmt als es durch Muskelaufbau zu einem Zuwachs kommt.

Wie wirkt man nun auf diese enorm wichtigen faszialen Bindegewebe ein?

Welches Training hat sich als günstig erwiesen? Hierzu muss man wissen, dass man Faszien weder isoliert noch mit herkömmlichen Methoden trainieren kann. Das liegt an den Ei-

genschaften der Faszien selbst, die nur schwer dehnbar sind. Viele dieser Bindegewebe liegen auch sehr tief im Körper und sind nur sehr schwer zu erreichen.

Faszien sprechen allerdings sehr gut auf Druck und Zug an. Durch einen subtilen, schmerzfreien Druck mit Händen, Fäusten und Ellbogen auf neurologische Nahtstellen lassen sich Faszien mobilisieren und sogar inklusive ganzer Muskelschichten dauerhaft verschieben. Verantwortlich dafür ist ein Phänomen, das man als „Thixotropie“ bezeichnet. Verfestigtes Gel in der Grundsubstanz des Bindegewebes kann unter Druck vorübergehend flüssig werden und in ein Sol übergehen. In einem sogenannten Sol sind die Teilchen, die in der Flüssigkeit gelöst sind, voneinander weitestgehend getrennt und können sich frei bewegen. In einem Gel sind diese Teilchen miteinander verbunden, eine Bewegung ist hier kaum möglich.

Nach der Manipulation verfestigt sich das Material wieder, geht erneut in den Gelzustand über und bleibt dauerhaft verformt. Die veränderte Lage der Muskeln und des Bindegewebes führt zu mehr Ausgewogenheit im Körper und verändert die Körperhaltung deutlich sichtbar. Auf einen selbst wirkt diese Art der Faszienmobilisation sehr befreiend. Man fühlt sich aufrechter, gelöster und beweglicher.

Mit Hilfe der Faszienmobilisation kann man einen Menschen in nur wenigen Stunden wieder aufrichten und ihm ein großes Plus an Beweglichkeit und Lebensfreude mitgeben. Man erspart sich auch jahrelanges zeitraubendes Training. Denn es macht schon einen großen Unterschied, ob man seine Zeit darauf verwendet, einen Rundrücken wieder gerade zu bekommen oder ob man von vornherein mit einem geraden Rücken trainiert. An dieser Stelle können moderne und ganzheitliche Trainingsmethoden wie Pilates einsetzen. Natürlich muss auch eine hochkomplexe Bewegungsmaschine wie der Mensch bewegt werden, sonst geht sie kaputt. Dabei ist das „Wie?“ von größter Bedeutung. Ganzheitliche Trainingsmethoden können verhindern, dass muskuläre Dysbalancen erneut entstehen oder schlechte Bewegungsmuster im Alltag Einzug halten. Entscheidend ist allerdings, dass Trainer und Praktizierende die Bedeutung und Funktion der Faszien im menschlichen Körper kennen. Nur so lässt sich ein optimales und positives Trainingsergebnis erreichen.

Denn seien wir einmal ehrlich:

Wer will nicht aufrecht, dynamisch und gleichzeitig körperlich entspannt durchs Leben gehen. Bleiben Sie also fasziniert, denken Sie an Ihre Faszien!