

# WONDER ROLL



Nicht täuschen lassen: MASSAGEROLLEN sind kein Spielzeug, sondern trainieren Muskeln und Bindegewebe. Das macht uns gesünder, entspannter und schöner

Text: FRANZISKA MARR Foto: MATTHIAS WEINGÄRTNER

Sind Sie verspannt, zieht es im Nacken? Schmerzen die Oberschenkel? Dann machen Sie gerade Bekanntschaft mit Ihren Faszien. Die Rede ist vom tiefliegenden Bindegewebe, das zum Beispiel bei Yoga und Pilates trainiert wird. Es bildet das größte sensorische Organ und dehnt sich über den ganzen Körper aus. Die Faszien trennen Muskel- und Fettgewebe. Sie bilden und formen unsere Muskulatur, verbinden die Muskeln mit den Knochen und sogar Wirbel, halten Organe in ihrer Position, beeinflussen die Körperhaltung, selbst unsere Bewegungen. Kurz: Sie sind extrem wichtig, und wehe, sie verkleben oder verhärten sich. Unser Büroalltag kann das auslösen – bei zu wenig Bewegung sind unsere Faszien wie festgebacken. Und das wird uns dann schmerzhaft bewusst.

Doch Abhilfe ist möglich. Mit der Blackroll zum Beispiel lässt sich das Problem gezielt angehen. Gerade bei Menschen mit Rückenschmerzen gilt die neue Massagerolle, die es in diversen Härtegraden gibt, als Geheimtipp. Harmlos sieht sie aus, doch beim Training merkt man: Sie meint es ernst. Rollt man mit Oberschenkel oder Po über den unnachgiebigen Zylinder, bearbeitet er Muskeln und Faszien. Der Effekt ist ein sonderbar wohltuender Schmerz, wie man ihn von guter Sportmassage kennt. Doch keine Sorge, mit der Zeit wird das Training angenehmer.

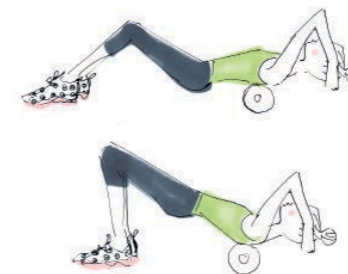
Entscheidend für die heilende Wirkung ist der Druck aufs Gewebe: Man presst die Blackroll mit dem eigenen Körpergewicht auf den Boden oder an die Wand. Das drückt die Gewebeschichten aufeinander, Gewebeflüssigkeit wird ausgetauscht, verklebte Faszien entwirren sich. Trainiert man regelmäßig, werden sie wieder weich und elastisch und gleiten geschmeidig am Muskel entlang – beim Bewegungsmuffel genauso wie bei Profisportlern. Letztere haben sogar noch einen zusätzlichen Nutzen: „Profisportler regenerieren mit dem Faszientraining schneller und sind resistenter gegen Überlastungsschäden“, sagt Dr. Robert Schleip, Direktor des Fascia Research Projects der Universität Ulm.

Wer sich mit der Massagetechnik erst mal vertraut machen möchte, sollte mit den Fußsohlen einen Tennisball hin und her rollen. Dabei lernt man, den Druck zu variieren beim Spiel mit Kraft und Körpergewicht. Will man den Druck bei

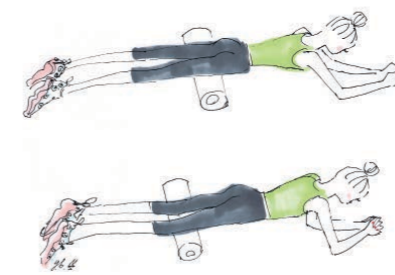
## {GOOD} TO KNOW



Parallel zum Stützarm das Bein anwinkeln und den Po leicht seitlich auf der Rolle platzieren. Bei jeder Übung gilt: Anfänger rollen je Position 5-10 Mal hin und her.



Die Rolle unterhalb der Schulterblätter platzieren, Beine anwinkeln, Hände im Nacken oder vor der Brust verschränken. In Brusthöhe die Wirbelsäule entlang rollen.



Im Unterarmstütz die Rolle unterhalb des Beckens fixieren, dann bis kurz über die Knie rollen. Mit einem angehobenen Bein intensiviert sich der Effekt.

Rückenübungen reduzieren, muss man seine Arm- und Beinmuskeln anspannen und sich vom Boden abheben – ein zusätzlicher, sicher nicht ganz unwillkommener Workout-Effekt.

Auch wenn immer mehr Fitnessstudios und Health-Magazine die Faszien gerade zum Thema machen – um eine Neuentdeckung in der Sportmedizin handelt es sich dabei nicht. Seit den 1930er-Jahren veröffentlichten Mediziner ihre Erkenntnisse dazu. Auch die Osteopathie und die Rolfing-Methode setzen schon lange an den Faszien an. Es gab sogar ein Max-Planck-Institut für Bindegewebsforschung, doch das wurde Ende der 1960er-Jahre geschlossen. Seit der Jahrtausendwende läuft ein Revival des Forschungsfeldes, das mit dem ersten Fascia Research Congress, der 2007 in Harvard stattfand, einen wahren Schub erlebte. Diese Aufbruchstimmung, meint Dr. Schleip, verdanke man verbesserten Messmethoden, etwa dem hochauflösenden Ultraschall, der die Dicke von Faszien heute exakt erfassen kann.

Spannend sind diese Ergebnisse auch für alle, die keine Probleme mit Nacken, Rücken oder Knien haben. Elastische Faszien polstern nämlich Fußsohlen und Fersen besonders gut – wer sie hat, kann die neuen Patchwork-Mary-Janes von Valentino noch ein bisschen länger tragen. Nur eines können die Wunderfasern leider nicht: Cellulite verschwinden lassen. Das Fettgewebe, das die Orangethaut begünstigt, liegt direkt unter der Hautoberfläche und damit außerhalb ihrer Reichweite.

Dafür verschönern elastische, gut durchfeuchtete Faszien auch das Gesicht. Wer Cremes und Seren nicht bloß aufpft, sondern einmassiert, profitiert davon: Der leichte Druck macht das Bindegewebe beweglicher. „Um die Spannkraft der Haut zu erhalten, ist eine rechtzeitige stimulierende Massage der Faszien im Gesicht sehr sinnvoll“, sagt die Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie aus München. Die Blackroll findet sie dafür zu grob; stattdessen empfiehlt Ogilvie die altbewährte Methode Jeanne Piabert: „Für sie wird zum Bei-

spiel ein kleiner Drainageroller angeboten. Eine einfache und effektive Methode, um Lymphabfluss, Mikrozirkulation und damit die Straffheit des Gesichtsbindegewebes zu erhalten.“ Schöne gesunde Haut und ein geschmeidiger Körper – die Sache mit den Rollen kommt der fountain of youth doch ver-dächtig nahe. □