

# Faszientraining Geschmeidig bleiben

Ständig verspannt oder Schmerzen im Rücken? In diesem Fall kann ein gezieltes Training des Bindegewebsnetzes helfen.

**H**aben Sie sich schon einmal über Sportler gewundert, die mit ihren Oberschenkeln oder Schultern auf einer Kunststoffrolle hin- und herrollen? Dann probieren Sie einmal Folgendes aus: Nehmen Sie einen Tennisball, stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und rollen Sie diesen vorsichtig über Schultern und Rücken links und rechts neben der Wirbelsäule. Tut es an manchen Stellen ganz schön weh, ist das ein Anzeichen dafür, dass nicht nur Ihre Muskeln verspannt sind, sondern auch Ihre Faszien verklebt sein könnten.

## Körpereigenes Netzwerk

„Unter Faszien versteht man alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, die zu einem körperweiten Zugspannungsnetzwerk verbunden sind. Dazu gehören unter anderem das Unterhautbindegewebe und das intramuskuläre Bindegewebe. Faszien umgeben jeden Muskel, jedes Organ, formen zugresistente Bänder und vernetzen so unseren ganzen Körper“, erklärt Dr. Robert Schleip, Human-Biologe, Psychologe und Körpertherapeut sowie Leiter der Fascial Research Group an der Universität Ulm. Vergleichbar sind Faszien mit dem weißli-

chen Fasergewebe einer Orange: Dieses umhüllt die Frucht als Ganzes, aber auch deren einzelne Schnitze und die winzigen Segmente im Inneren.

## Vergessenes Organ

Obwohl Faszien meist dünner als ein Millimeter sind, sind sie flexibel und elastisch, gleichzeitig aber auch reißfest und belastbar. Gesunde Faszien verleihen dem Körper Form, Stabilität und Halt, bestehen zum größten Teil aus Wasser und spielen bei Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle. Dies war lange Zeit nur wenigen Manualtherapeuten wie Osteopathen bekannt. Das änderte sich mit dem ersten internationalen Fascia Research Congress im Jahr 2007. Aktuelle Forschungen belegen, dass Faszien an der Kraftentwicklung und -übertragung, Flexibilität und Beweglichkeit viel stärker beteiligt sind als angenommen. Bislang hatte man dies vor allem den Muskeln zugeschrieben.

## Trainieren mit Faszienrolle

Durch Bewegungsmangel, starke Belastung oder Fehlhaltungen kann sich die geordnete Scherengitter-Struktur der Faszien verändern. Dadurch bilden sich zwischen den Kollagenfasern Querverbindungen, wodurch die Faszien zunehmend verhärten und verkleben. Dies wiederum schränkt die Funktionalität der Muskeln ein und kann zu Beschwerden wie Muskelverspannungen, Nacken-, Schulter-



oder Rückenschmerzen führen. Ein gezieltes Training hilft, die verklebten Faszien neu zu strukturieren und das Gewebe wieder elastischer zu machen. Kurse gibt es bei Physiotherapeuten, zertifizierten Fascial-Fitness-Trainern ([www.fascial-fitness.de/de/zertifizierte-trainer](http://www.fascial-fitness.de/de/zertifizierte-trainer)) oder in Sportvereinen. Das Training eignet sich zur Vorbeugung von Sportverletzungen, bei Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen, aber auch generell für Menschen, die körperlich fit, leistungsfähig und beweglich bleiben wollen.

Neben Übungen mit der Faszienrolle, einer harten Schaumstoffrolle, die in Sportgeschäften erhältlich ist, umfasst ein Faszientraining Dehnübungen, federnde Bewegungen wie Seilspringen, Selbstmassagen mit einem Tennisball sowie langsame Ganzkörperbewegungen mit Gewichten. Sinnvoll ist ein Training zwei- bis dreimal wöchentlich à zehn Minuten. Etwas Geduld sollten Sie mitbringen: Bis sich die Verhärtungen der Faszien gelöst haben, können einige Wochen vergehen.

### Faszientraining im Alltag:

- Wenn Sie viel sitzen, ist es wichtig, sich zwischendurch immer mal wieder zu bewegen. Stehen Sie auf, strecken und dehnen Sie sich.
- Machen Sie öfter mal einen langsamen Purzelbaum. Diese Übung aus Kindertagen dehnt die Rückenfaszie.
- Gehen Sie Treppen mit federnden Schritten hinauf und hinab.
- Nutzen Sie Wartezeiten, zum Beispiel an der Haltestelle, um mit beiden Füßen von der Ferse auf den Vorderfuß zu wippen. ■

## Zum Weiterlesen:

- Divo G. Müller, Karin Hertzler:  
**Training für die Faszien**,  
Südwest Verlag, 19,99 Euro



- Kristin Adler, Arndt Fengler:  
**Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm**,  
Trias Verlag, 19,99 Euro