



INTERVIEW MIT
DR. ROBERT SCHLEIP

„MAN MUSS SEINE FASZIEN PFLEGEN WIE EINEN SCHWÄBISCHEN BAUSPAR- VERTRAG“

Lange Zeit galten Faszien unter Medizinern als bloße Trennschicht von Muskeln und Fettgewebe – als funktionslose Hülle, die man nicht weiter beachten muss. Heute weiß man: Faszien sind die Logistikstruktur des Körpers. Wie Muskeln oder Sehnen benötigen sie ein Training. Eine bedeutende Rolle für diese Erkenntnis spielt Dr. Robert Schleip, Direktor des Fascia Research Projects der Universität Ulm.

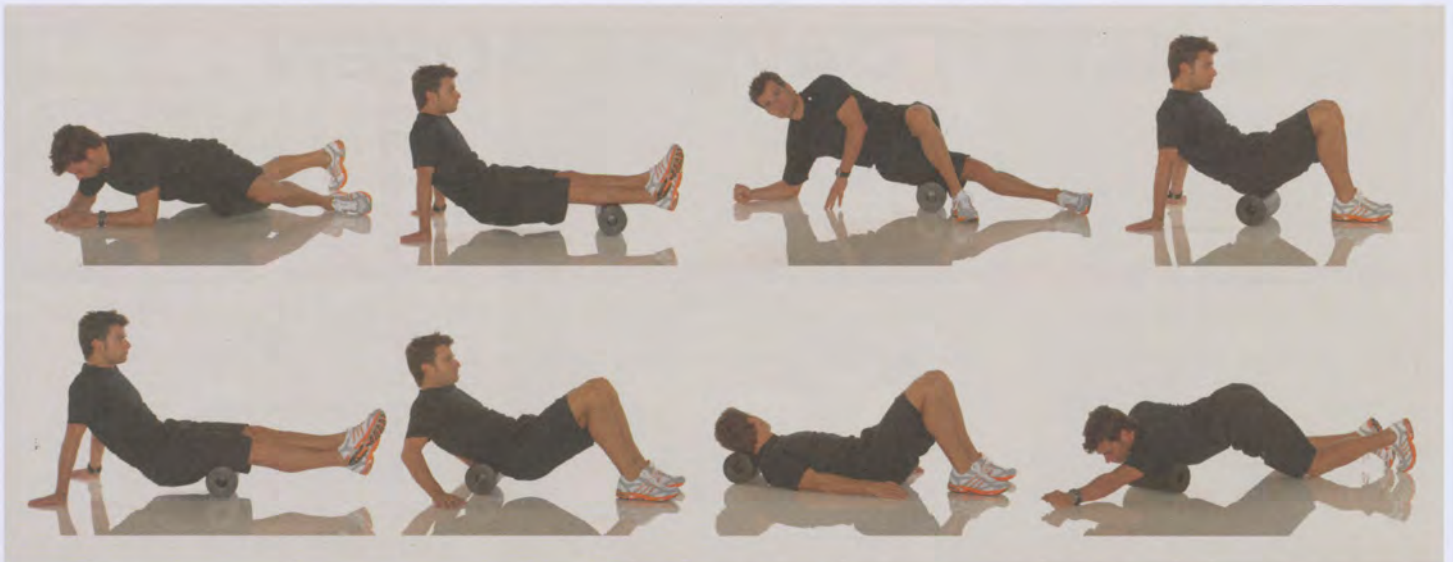
Yoga gilt als eine Methode, Sehnen und Bänder zu dehnen. Was leistet Faszien-Training, was Yoga nicht kann?

Beim Yoga wird vorwiegend mit so genannten schmelzenden Dehnungen gearbeitet. Dabei verstärkt man eine bereits bestehende Dehnung, indem man sich zum Beispiel bei Übungen, die die Waden strecken, mental darauf konzentriert, die Ferse nach hinten und unten zu ziehen. Leider werden die Sehnen dadurch allerdings nicht ausreichend gedehnt. So kann es gut sein, dass jemand zwar jahrzehntelang Yoga betreibt, seine Achillessehne aber trotzdem so spröde ist wie die eines 90-jährigen Stubenhockers! Ein sinnvolles Faszien-Training kombiniert hingegen federnde Mini-Bewegungen mit schmelzenden Dehnungen. Vorbild dafür ist das spontane Räkeln von Raubtieren vor der Jagd.

Deutlich sichtbar ist das bei Katzen, wenn sie mit ihren Krallen die teure Ledercouch entdeckt haben und in einer genüsslich langgestreckten Bewegung daran ziehen.

Was sind denn überhaupt Faszien?

Der Begriff „Fascia“ bedeutet im Lateinischen „Verbund, Bündel, verbinden“. Wenn Sie sich ein Bild des menschlichen Körpers aus einem Medizinlehrbuch mit den ganzen Knochen, Muskelsträngen etc. vor Augen führen, dann sind Faszien das milchfarbige bis transparente Fleisch im Bewegungsapparat, im Unterschied zu den roten Muskelfasern. Sie bestehen im Wesentlichen aus einem Geflecht von Kollagenfasern in einer wässrig-klebrigen Grundsubstanz. Dieses Gewebe durchdringt den ganzen Körper und gibt ihm seine wesentliche Form. Statt aus einzelnen,



Gezieltes Faszien-Training mit einer harten Schaumstoffrolle (Blackroll) sorgt dafür, dass der Stoffwechsel angeregt und Verklebungen im Bindegewebe gelöst werden. Die Faszien werden dadurch elastischer, reißfester und geschmeidiger.

zählbaren Einheiten besteht es aus einem zusammenhängenden Stück, einem körperweiten Netzwerk. Dieses verdickt sich an Stellen, an denen es besonders belastet wird, wie etwa der Fußsohle, aber auch an Gelenkkapseln und Sehnen.

Wie sieht ein Faszien-Training konkret aus?

Das ist sehr unterschiedlich. Ich gehe zum Beispiel gerne spätabends auf einen Spielplatz und tobe mich dort an diversen Kletterpyramiden aus. Dabei versuche ich; mich affenähnlich zu bewegen, also viel zu hängen, zu hangeln und zu schwingen, gerne auch kopfüber! Aber natürlich kann man auch im Alltag, beim Sportverein oder im Fitness-Studio etwas für seine Faszien tun. Prinzipiell wurden bisher im so genannten Fascial Fitness mehrere unterschiedliche Anwendungsrichtungen ausgearbeitet: Elastische Federungen, zum Beispiel beim Hüpfen oder beim dynamischen Werfen wie beim Volleyball. Selbstmassagen mit einer Schaumstoffrolle zur Nachahmung einer Manualtherapie wie in der Osteopathie. Fasziale Stretchingübungen, die es sowohl als langsam-schmelzende als auch als sogenannte Power-Stretches gibt. Und schließlich die propriozeptive Verfeinerung, also die Schulung der Faszien als unserem wichtigsten Sinnesorgan zur Körperwahrnehmung. Eine gute Übung dafür ist es zum Beispiel, im Sitzen oder Liegen mit der Fußsohle über einen Tennisball zu rollen und dabei das Gefühl der Reibung bewusst wahrzunehmen.

Warum sollte man das Bindegewebe überhaupt trainieren, wenn man damit keine Probleme hat?

Stubenhocker sollten ihr Bindegewebe trainieren, weil sonst die Faszien verfilzen! Im Laufe der Jahre verlieren Faszien nämlich ihre elastische Speicherfunktion und beginnen

mehr und mehr miteinander zu verkleben. Bei Sportlern ist ein spezielles Faszien-Training deswegen sinnvoll, weil im Sport bisher der Schwerpunkt eher auf die klassische Triade von Muskeltraining, kardiovaskulärer Kondition und sensomotorischer Koordination gelegt wurde. Die meisten sportinduzierten Überlastungsschäden betreffen jedoch aus Kollagen bestehendes Gewebe, also Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln. Hier kann ein gezieltes Faszien-Training dafür sorgen, dass diese Bindegewebsstrukturen genauso adäquat trainiert werden wie die Muskeln selbst – und dadurch elastischer, reißfester und geschmeidiger werden.



Dr. Robert Schleip,
Direktor des Fascia
Research Projects
der Universität Ulm

In Ihrem Buch „Fascial Fitness“ stellen Sie die eben beschriebene Übung mit dem Tennisball als Übung für die Plantarfaszie vor. Warum ist dieses Band, das von der Ferse zu den Zehenballen verläuft, so wichtig?

Die Plantarfaszie ist bei den meisten Menschen die mit durchschnittlich drei Millimetern dickste und gleichzeitig am stärksten belastete Faszie im Körper. Allerdings verliert diese Faszie oft ihre federnde Elastizität. Das liegt vermutlich an den gipsartigen Schuhen, die wir heute oft tragen, sowie möglicherweise an der Abnahme von federnden Bewegungen im Alltag. Bei Diabetikern verfilzt die Plantarfaszie oft extrem und wird dann bis zu sieben Millimeter dick, was mit Durchblutungsstörungen und im schlimmsten Fall mit Amputationen einhergeht. Besser ist es daher, seine Faszien wie einen schwäbischen Bausparvertrag zu pflegen: also über einen langen Zeitraum minimale Steigerungen im Training vorzunehmen – mit einem dafür umso nachhaltigeren Gewinn! Denn Faszien erneuern sich zwar langsamer als Muskeln, aber dafür hält ein sinnvolles Training auch länger vor. ■

IMPRESSUM MOTION

Herausgeber:

Gesellschaft für Haltungs- und
Bewegungsforschung e.V.

(GHBF)

Haimhauserstraße 1

80802 München

www.ghbf.de

ISSN-Nr. 2194-9506

Redaktion: Stephanie Hügler

Autoren: Stephanie Hügler,

Nora Reim, Bianca Leppert

Art-Direction: Andreas Steybe

Druck:

cre art, Neidhardt Werbe GmbH,

Lindenstraße 30, 36037 Fulda

Bildnachweis

S. 1: Henrik Sorensen / Getty Images;

S. 2 – 3: Hugh Sitton / Corbis; S. 4:

Jonathan Blair / Corbis; S. 5: Jackq /

Dreamstime; S. 6 – 8: Kathrin Müller-

Heffter; S. 9: Eric Brown; S. 10: Waldemar

Jansen; S. 11: Eric Brown; S. 12: GHBF;

S. 13: GHBF; JDSPORTS Blackroll,

Jürgen Dürr; S. 14 – 15: GHBF; S. 16:

Marcos Ferro / Aurora / Laif; S. 17: GHBF;

Gert-Peter Brüggemann; S. 18 – 19:

Sabine Walther, Petra Walther

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen
vorbehalten.

