

# Faszinierende Faszientherapie

Das Bindegewebe im Fokus der Forschung – Heilen mit den Händen

**Bindegewebe, so genannte Faszien, sind an jeder Muskelbewegung beteiligt. Doch Faszien können verkleben – und Schmerzen auslösen. Die gute Nachricht: Gezielte Handgriffe lösen sie wieder.**

IRIS HUMPENÖDER

**Ulm.** Klaus Eder ist Chefphysiotherapeut des Deutschen Fußballbundes und bekannt für seine heilenden Hände. „Wenn sich das Bindegewebe verkrampft“, erklärt er in der NDR-Sendung „Quarks und Co.“, „ist das, wie wenn ein Pullover zu heiß gewaschen wird – die Fasern werden unelastisch.“

Für langgediente Physiotherapeuten wie Eder ist es nichts Neues, das Bindegewebe zu erspüren, zu kneten, zu drücken. Neu freilich ist, dass die Faszien im Fokus der Wissenschaft stehen. Erst 2007 fand der erste internationale Faszienkongress statt, in Boston.

Beispiel Rückenschmerzen: Weil sich mit bildgebenden Verfahren wie Röntgen und Magnetresonanztomographie (MRT) Knochen und Muskeln gut darstellen lassen, wa-



Humanbiologe Robert Schleip erforscht das Bindegewebe. Der Faszienexperte ist zudem Roling-Therapeut. Foto: dpa

ren sie bisher die „Hauptverdächtigen“, wenn es um Ursachenforschung ging. Doch 80 Prozent der Rückenschmerzen sind laut Orthopäden „unspezifisch“. Gibt es mit den Faszien nun einen weiteren Schmerz-Schuldigen?

Faszien sind eine helle Gewebeschicht aus Kollagen- und Elastinfasern, sie enthalten Wasser und verschiedene Zellen. Faszien stützen den gesamten Körper, umhüllen die Muskeln und Organe wie etwa das Herz, sie transportieren Abfallstoffe und enthalten feine Nervenenden, sind also schmerzempfindlich.

Dr. Robert Schleip ist Diplom-Psychologe und Humanbiologe. Er leitet eine eigene Forschungsgruppe an der Universität Ulm. Gemeinsam mit der Neuropsychologin Heike Jäger hat Schleip Bindegewebe in einer speziellen Auflösung untersucht. Die beiden konnten nachweisen, dass sich Faszien zusammenziehen, wenn sie mit Botenstoffen stimuliert werden, wie sie zum Beispiel bei Stress produziert werden. Dies könnte erklären,



Hilfreiche Handarbeit: Physiotherapeutin Susanne Walz behandelt das schmerzende Knie.

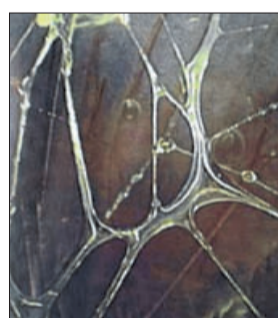
Foto: Matthias Kessler

## Osteopathie, Roling, FDM

**Beschaffenheit** Faszien sind Lamellen aus straffem Bindegewebe, die einzelne Muskeln oder Muskelgruppen umhüllen. Faszien übertragen die Kraft der Muskeln und kommunizieren mit dem Nervensystem.

**Methoden** Es gibt verschiedene manuelle Methoden, das Bindegewebe (Faszien) zu behandeln. Osteopathen gehen es um die Beweglichkeit aller Organe und Gewebe. Sie behandeln laut Faszienforscher Ro-

bert Schleip eher „samtpfötig“. Bei FDM, dem Faszien-distorsionsmodell, sei die Schmerzintensität am höchsten. „Es ist die rabiateste, aber auch kurzfristig erfolgreichste Methode“, urteilt Schleip. FDM gilt als eine Weiterentwicklung der Osteopathie. Meist reichen wenige Anwendungen aus, den Schmerz erfolgreich zu behandeln. Gebildet ist der Begriff aus Fascia (Bündel) und Distorsio (Verdrehung, Verrenkung). Eine weitere Methode ist das nach Dr.



Faszien unter dem Mikroskop. Foto: © Dr. J.C. Guimberteau/EndovivoProductions

Ida Rolf benannte „Roling“. Diese manuelle Therapie liege „irgendwo zwischen Osteopathie und FDM“, sagt Schleip. In etwa zehn Behandlungen soll die Haltung des Körpers in ein stabiles Gleichgewicht gebracht werden.

**Training** Gerade erschienen ist das Buch „Faszien Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport“ von Robert Schleip und Johanna Bayer (Riva Verlag, 19,99 Euro). ih

warum depressive Patienten häufig unter Rückenschmerzen leiden.

Die immer besser werdende Auflösung von Ultraschallgeräten habe Faszien-Forschung erst möglich gemacht, sagt Schleip. Und prophezeit: „In zwei, drei Jahren wird in einem Drittel der Physiotherapie-Praxen ein Ultraschallgerät stehen.“ Dann könnte der Therapeut beispielsweise sehen, wenn die Rückenfaszie, die im Schnitt nur 1,5 Millimeter Durchmesser hat, verdickt ist oder verfilzt.

Auch auf vielen Orthopädie-Kongressen spiele das Thema Faszien zunehmend eine Rolle, hat Schleip beobachtet. „Es herrscht eine Art Aufbruchstimmung.“

Die hat auch die Ulmer Physiotherapeutin Susanne Walz erfasst. Sie hat sich in FDM, dem Faszien-distorsionsmodell, weitergebildet. Entwickelt hat FDM der amerikanische Notfallmediziner und Osteopath Dr. Stephen Typaldos in den 1990er Jahren. „Früher habe ich oft viel länger gebraucht, jetzt reicht manchmal schon eine Sitzung, und die Schmerzen sind weg“, sagt Walz. Sei das nach zwei, drei Behandlungen nicht der Fall, müsse ohnehin über eine andere Behandlungsstrategie nachgedacht werden. „Bei Sportverletzungen ist Faszientherapie ideal“, ist sie überzeugt. Muskelfaserrisse, verstauchte Knöchel, Reizsyndrome, aber auch Hexenschuss behandelt sie nach FDM.

Der Patient muss nicht erst zum Orthopäden, sondern zeigt der Therapeutin, wo's wehtut, beschreibt ihr seinen Schmerz. „Das, was er zeigt, wird dann behandelt“, erklärt Walz. Zeige der Patient beispielsweise auf einen bestimmten Punkt, sei meist eine Übergangszone zwischen Knochen und Weichteil betroffen. Dann drückt sie mit dem Daumen tief hinein in die Haut. Der Schmerz schwillt an – und löst sich. Teilweise kommen bei FDM auch kleine Hilfsmittel wie etwa Schröpfköpfe zum Einsatz.

Das Bindegewebe lässt sich auch trainieren. Robert Schleip, der zudem als Manualtherapeut arbeitet, hat dafür spezielle Faszien-Fitness-Übungen entwickelt: „Es geht um wippende, federnde, hüpfende Bewegungen und um Dehnungen, durch die das Bindegewebe mehr Wellung bekommt und dadurch Bewegungen besser abfedert.“ Ist die Erklärung für die Wirkung solcher Übungen neu, sind die Übungen selbst längst bekannt. Sie stammen aus der Vor-Aerobic-Zeit, als Frauen im Turnverein Bälle mit schwingenden Bewegungen überm Kopf von der rechten zur linken Hand reichten. Gymnastik war dafür der Fachbegriff.

**Info** [www.fdm-europe.com](http://www.fdm-europe.com); [www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de)

## GUT ZU WISSEN

### Anhaltender Durchfall

Mehr als vier Wochen anhaltender Durchfall gehört abgeklärt. Ist er zum Beispiel immer wässrig, kann dahinter eine entzündliche Erkrankung des Dickdarms stecken, die so genannte mikroskopische Kolitis. Sie kann durch Medikamente gut behandelt werden. Darauf macht die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) aufmerksam. Bauchschmerzen und ein Völlegefühl begleiten manchmal diese Erkrankung. Betroffene, vor allem Frauen ab 50 Jahren, verlieren oft an Gewicht und müssen häufig auch nachts zur Toilette. Um die Erkrankung sicher festzustellen, ist eine Darmspiegelung nötig.

### Gefährliche Lücke

„Thigh Gap“ – die gewollte Lücke zwischen extrem dünnen Oberschenkeln ist gefährlicher Trend bei jungen Frauen. Models wie Alexa Chung, Miranda Kerr und Cara Delevingne sind ihre Ikonen. Davor warnen jetzt selbst Schönheitschirurgen. Dr. René Schumann, Facharzt für ästhetisch-plastische Chirurgie und Leiter der Yuveo Klinik in Düsseldorf, betont: „Oft versuchen die Betroffenen, dieses vermeintliche Ideal durch extremes Hungern zu erreichen. Dabei ist es absurd zu denken, dass sich dieses Ziel durch Abnehmen erreichen lässt.“ Denn ob jemand eine „Thigh Gap“ habe, sei vielmehr eine anatomische Frage: Die Lücke hänge maßgeblich von der Stellung und der Breite des Beckens ab.

### Diabetes wirkt aufs Gehirn

Ein Typ-2-Diabetes verkleinert offenbar die Gehirnschicht im Lauf der Jahre. Die Ursache dafür ist wahrscheinlich eine beschleunigte Alterung. Das berichtet die Ärzte Zeitung online unter Bezug auf die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Eine neue US-Studie zeige, dass die Auswirkungen eines Diabetes auf das Gehirn bisher unterschätzt wurden. Der US-Wissenschaftler Nick Bryan von der Perelman School of Medicine in Philadelphia (USA) hatte die Größe des Hirns mit der Dauer der Erkrankung und der Höhe des Nüchtern-Blutzuckers verglichen. Das Ergebnis: Je länger die Patienten am Typ-2-Diabetes litten und je höher der Blutzuckerspiegel war, desto kleiner war ihr Gehirn, vor allem die graue Hirnsubstanz.

### Homöopathie beliebt

Immer mehr Deutsche setzen auf homöopathische Medikamente. Laut einer Umfrage des Bundesverbands der Arzneimittel-Hersteller stieg der Anteil von 53 Prozent im Jahr 2009 auf aktuell 60 Prozent. Den Angaben zufolge griffen vor allem Frauen zu solchen Mitteln (73 Prozent). Die Befragten wandten homöopathische Arznei-



Vor allem Frauen greifen gerne zu homöopathischen Mitteln – etwa bei Erkältungen. Foto: © Photo5G/Fotolia.com

mittel nach eigenen Angaben erfolgreich vor allem bei Erkältungen und grippalen Infekten (56 Prozent), zur Stärkung des Immunsystems (30 Prozent) sowie gegen Insektenstiche oder Sonnenbrand (24 Prozent) an. Für die repräsentative Erhebung befragte das Institut für Demoskopie Allensbach 1503 Bürger ab 16 Jahren.

### Bessere Chance mit Katheter

Wer einen Herzinfarkt erleidet, hat höhere Überlebenschancen, wenn er in eine Klinik mit Herzkatheter eingeliefert wird. Das zeigen die Daten aus dem Myokardinfarkt-Register Rheinland-Pfalz, die beim Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie in Barcelona präsentiert wurden. Demnach ist die Sterblichkeit nach einem Herzinfarkt bei Patienten geringer, die in ein Krankenhaus mit einem Herzkatheter eingeleitet werden, als bei solchen, die in eine Klinik ohne Katheter kommen. Analysiert wurden die Daten von 873 Herzinfarkt-Patienten. In Kliniken mit einem Herzkatheter-Labor und Akut-PCI, einer interventionellen Katheter-Methode, lag die Sterblichkeit bei 8,7 Prozent, in Krankenhäusern ohne eine solche Möglichkeit bei 12,6 Prozent.

## „Dein Bauch ist zu dick“

Psychologin Silke Gassner: Etwa ab acht Jahren können Eltern ihr Kind mit dem Thema „Übergewicht“ konfrontieren

**Übergewichtige Kinder – überforderte Eltern: Die Psychologin Silke Gassner betreut Familien dicker Kinder im Rahmen des Programms „minus XXL“ am Kinderkrankenhaus Wilhelmsstift in Hamburg.**

Ab der Einschulung nehmen viele Kinder zu, hat eine Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts herausgefunden. Warum?



Psychologin Silke Gassner betreut Familien mit übergewichtigen Kindern. Foto: KKH Wilhelmsstift

SILKE GASSNER: In den Jahren nach der Einschulung steigt der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder tatsächlich beträchtlich. Allerdings ist der Wechsel in den Schulalltag unserer Erfahrung nach meist nicht die Ursache. Viele Kinder bewegen sich schon vorher zu wenig. Ein weiterer Faktor sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten in der Familie, etwa wenn Kleinkin-

der mit Essen getröstet werden oder Zwischensnacks immer und überall verfügbar sind. Die Weichen werden also schon vor der Schule zu Hause gestellt – und eine Gefährdung lässt sich schon deutlich vor der Einschulung erkennen.

**Woran?**

GASSNER: Am Body-Maß-Index-Verlauf, der im gelben U-Heft dargestellt ist. Er sinkt nach dem Babyalter, erreicht normalerweise zwischen vier und fünf Jahren einen Tiefpunkt und steigt erst danach wieder an. Kinder, bei denen die BMI-Kurve schon deutlich früher ansteigt, sind später häufig übergewichtig oder sogar adipös.

**Wie sollten Eltern betroffener Kinder mit dem Thema Gewicht umgehen?**

GASSNER: Das hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, vor allem auch vom Alter. Bei kleinen Kindern liegt die Verantwortung für die Ernährung noch ganz klar bei den Eltern und sollte nicht ans Kind weitergegeben werden, indem man etwa sagt „du isst zu viel“. Je älter die Kinder werden, desto mehr bestimmen sie beim Essen mit. Zudem kommen dann häufiger Reaktionen von außen hinzu, auch Hänseleien. Schon deshalb sollte das Thema nicht ausgeklammert werden. Etwa ab acht Jahren können Eltern ihr Kind direkter mit dem Über-

gewicht konfrontieren und es mit in die Verantwortung nehmen. Dabei ist wichtig, Kinder nicht auf das Gewicht zu reduzieren oder Vorwürfe zu machen. Eine Möglichkeit ist beispielsweise zu sagen: „Dein Bauch ist zu dick“ statt „Du bist zu dick“.

**Auch körperliche Aktivität ist ja ein wichtiger Faktor beim Thema Gewicht. Was können Eltern gegen Bewegungsmangel ihrer Kinder tun?**

GASSNER: Wir arbeiten mit dem Konzept der Bewegungspyramide. Ihre Basis bildet möglichst viel Alltagsbewegung – also Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen und häufiger die Treppen nehmen. Daran fehlt es in vielen Familien. Ihre Spitze bilden anstrengende, fordernde Sportaktivitäten,

### Schwere Schulkinder

**Studien** Laut „KIGGS“, einer Studie des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, steigt der Anteil übergewichtiger Kinder in den ersten drei Schuljahren von 9 auf 15 Prozent. Der Anteil adipöser (fettsüchtiger) Kinder von 2,9 auf 6,4 Prozent. Eine Meta-Studie der University of Nebraska-Lincoln ergab, dass mehr als die Hälfte der Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder ihren Nachwuchs als normalgewichtigt einschätzt. mo

zum Beispiel Vereinssport. Ohne Sportverein geht es häufig kaum noch, wenn man Kindern ausreichend Bewegung verschaffen möchte. Im Alltag fehlen Zeit und Möglichkeiten, sich richtig auszupeinern. Fatal ist hingegen, nach einem überwiegend im Sitzen verbrachten Schultag direkt vor dem Fernseher zu entspannen. Stattdessen gilt: lieber spielen, toben, sich bewegen.

**Wie lassen sich Kinder, die keine Lust auf Sport haben, motivieren?**

GASSNER: Unserer Erfahrung nach haben Kinder, die nicht gerne zum Sport gehen, oft einfach noch nicht die richtige Sportart gefunden. Eltern sollten gemeinsam mit den Kindern nach einer Form von Bewegung suchen, die wirklich Spaß macht. Bewegung in den Alltag zu bringen, ist eine Familienaufgabe. Eltern sollten Interesse am Sport ihres Kindes zeigen. Das heißt nicht, jede Sekunde jubelnd am Spielfeldrand zu stehen, aber sich zu informieren, was im Training läuft und zwischendrin auch persönlich zu Trainingseinheiten oder Spieltagen zu kommen. Das motiviert die Kinder. Und: Wer sich früh an regelmäßige Bewegung gewöhnt, behält dies eher bei als Späteinsteiger.

**Wie können Eltern ihren Kindern gesundes Essen schmackhaft machen?**