



In der öffentlichen Wahrnehmung findet das Bindegewebe häufig nur im Zusammenhang mit Cellulitis Beachtung. Zu unrecht. Denn nicht nur wer **beweglich und schmerzfrei sein und bleiben möchte**, sollte etwas für sein Bindegewebe tun. Dazu ein **Buchtipps**.

Ideale Bedingungen und doch hat man das Gefühl von schweren Gliedern. Es ist nicht das gleiche Gefühl, wie bei einem Muskelkater. Und doch verzieht man schmerzhaft das Gesicht. Nicht selten fragt man sich dann „Was ist das denn jetzt wieder!?“ Bei der akribischen Ursachenforschung hat man meist eines nicht auf dem Zettel: das Bindegewebe.

## Dehnen, massieren, triggern

Die Erkenntnis, dass das muskuläre Bindegewebe eine große Rolle für die allgemeine Gesundheit, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit spielt, setzte sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin immer deutlicher durch. Glaubte man jahrzehntelang durch eifriges Dehnen dem verspannten Muskel Gutes zu tun und unliebsamen Muskelschmerzen entgegen zu wirken, kam diese Methode zwischenzeitlich nicht ganz unbegründet aus der Mode.

Doch nun feiert sie ihr Revival. Es wird aber nicht mehr nur gedehnt, sondern auch gedrückt und gerollt. **Triggerpunkte** werden mittels Styroporbälle und -rollen bearbeitet, um Verklebungen zu lösen. Selten ist diese Art der **Selbstmassage** entspannt. Den eh schon vor Schmerzen ächzenden Muskeln bewusste mit Hilfsmitteln noch mehr Schmerzen zuzufügen, muss man sich schon gut überlegen.

## Verpackungsmaterial der menschlichen Muskulatur



Hinter diesem Masochismus stecken vor allem Erkenntnisse der menschlichen Anatomie. So befindet sich das Faszien- bzw. Bindegewebe überall in unserem Körper. Es bildet den zusammenhängenden Organismus, verleiht ihm **Form, Stabilität und Flexibilität**. Der Begriff „Faszie“ selbst entstammt dem Lateinischen und bedeutet sinngemäß „Band“ oder „Bündel“. Dabei weist das sehr reissfeste Gewebe lediglich eine Dicke zwischen 0,5 und 3 Millimeter auf. Als netzartiges und überaus komplexes Gewebesystem umhüllt es sämtliche Organe, Muskeln, Gefäße, Knochen, Sehnen und Bänder. Es ist **das verbindende Element**, das sämtliche Teile des Körpers zusammen und fixiert am richtigen Platz hält.

## Schütz und pflege dein Immunsystem!

Die Aufgaben des Faszien Gewebes im Körper gehen allerdings weit über die reine Formgebung und Bindefunktion hinaus. Durch das **Faszien Gewebe** werden unsere Zellen mit Nährstoffen versorgt und Schadstoffe abtransportiert. Sind die Faszien jedoch verklebt, verhärtet oder verletzt kann dies zu diversen



Schmerzen und **Stoffwechsel**problemen führen. Seine hohe **Wasserbindfähigkeit** macht es für den Körper unverzichtbar. Dadurch ist es auch an den maßgeblichen Abwehrfunktionen des Körpers beteiligt und unterstützt so das **Immunsystem**.

Doch die Faszien können noch mehr! Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. All das traute man bisher nur Muskeln zu. Das Bindegewebe reagiert aber ebenso auf Belastungen und Reize.

## **„Nur ein entspannter Körper kann sich auch wieder anspannen.“**

Bei unregelmäßiger Pflege verhält sich der Körper, insbesondere das Faszien- und Bindegewebe wie unsachgemäß behandelte Kleidung. Es kann verfilzen oder verkleben und so Schmerzen und Bewegungsprobleme hervorrufen. „Nur ein entspannter Körper kann sich auch wieder anspannen.“ sagt ein asiatisches Sprichwort. Das trifft auf eine sachgemäße und vor allem regelmäßige Pflege des Faszien- und Bindegewebes besonders zu. Denn was nützt einem ein guter Fitnessstand, wenn die Glieder schwer sind, die Schlafqualität leidet und die Regeneration verzögert abläuft? Unterstützende Anwendungen versprechen nicht nur eine starke Muskulatur und Abhilfe, sondern auch ein **vitaleres, elastischeres und dynamischeres Leben**.

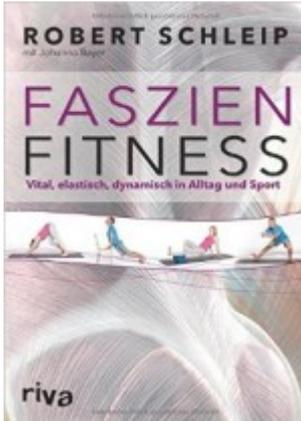
Das Faszien- und Bindegewebe sollte deshalb gezielt trainiert werden. Tatsächlich genügen zweimal 10 Minuten in der Woche, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken. Wer eine kurze Anregung für effektives Faszientraining benötigt und mehr zum Thema wissen möchte, dem sei dieser gelungene Beitrag des SWR empfohlen:

## **Buchtipps: Faszien Fitness für Alltag und Sport**

Wie ein Übungsprogramm für den Alltag aussehen kann, zeigt das Buch **Faszien Fitness - Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport** von Robert Schleip. Zusammen mit der Wissenschaftsjournalistin Johanna Bayer vermittelt der führende deutsche Faszienforscher in seinem 2014 erschienenem Werk nützliche Hintergründe rund um das Thema Faszien- und Bindegewebe. Das reich illustrierte Buch gibt in fünf Kapiteln neben einführenden Einblicken in die Wissenschaft der Faszien auch zahlreiche Übungen und Trainingstipps für Sport und Alltag weiter. Informationen zu Trainings unterstützenden Methoden, sowie eine fördernde Ernährung und einen gesunden Lebensstil runden das 224 Seiten Werk ab.

Wer darüber hinaus mehr für seine Faszien Fitness tun möchte, dem sei noch das **Trainingshandbuch Faszien-Krafttraining** (erschienen 2016; ISBN 978-3-86883-847-3; Preis: 24,99 €) wärmstens ans Herz gelegt.

<strong>Über das Buch</strong>



**Faszien Fitness - Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport**

Dr. Robert Schleip und Johanna Bayer

Broschiert, 224 Seiten  
Riva Verlag (2014)  
Sprache: Deutsch  
Preis: 19,99 € (D)

ISBN-10: 3868834834  
ISBN-13: 978-3868834833

[HIER](#) erhältlich.

**Über die Autoren**

**Dr. Robert Schleip**

ist der führende Faszienforscher Deutschlands. Der promovierte Humanbiologe, Certified Rolfer und Diplom-Psychologe praktiziert an der Universität Ulm als Wissenschaftler und leitet dort seine eigene Forschungsgruppe zu Faszien. Zusätzlich dazu arbeitet er als Manualtherapeut in eigener Rolfing-Praxis. Als Dozent hält er Vorträge im Bereich Physiotherapie, Trainingswissenschaft sowie Osteopathie und arbeitet zusammen mit Wissenschaftlern und Therapeuten in einem weltweiten Netzwerk an der Erforschung des Bindegewebes.

Webseiten: [www.somatics.de](http://www.somatics.de) / [www.fasciaresearch.de](http://www.fasciaresearch.de)

**Bayer, Johanna**

ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin für Fernsehsendungen in ARD, WDR und Arte sowie für Publikumsmagazine. Sie veröffentlicht regelmäßig zu medizinischen Themen, darunter Muskeln und Bewegung, Ernährung, Hirnforschung und Anthropologie. Mit der Faszienforschung und ihrer Bedeutung für Training, Alltag und Schmerztherapie hat sie sich mehrfach in Fernsehsendungen und Presseartikeln beschäftigt.

Wir bedanken uns bei Sebastian Dietrich/ [Perform Better Europe](#) für die freundliche Unterstützung zur Erstellung dieser Rezension (Rezensionsexemplar).

