

Gabi Fastner | Ingrid Manhart

FLACHER BAUCH – STARKER RÜCKEN

Effektives Training für die Körpermitte

- MIT UND OHNE GERÄTE
- MIT INFORMATIONEN
ZUM THEMA FASZIEN



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-UND
SPORTBUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Psychomuskel, weil er der einzige Skelettmuskel ist, der von einem Gehirnnerv versorgt wird (darum heißt es auch: Emotionen sitzen im Nacken).

Weitere Symptome wie Schwindel, Herzrasen, Blutdruckerhöhung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit etc. waren meine stetigen Begleiter. Meine Belastungsgrenzen waren beinahe auf null. Das Haus zu verlassen, war mir kaum möglich, geschweige denn Menschen zu begegnen. Meine Resonanzfähigkeit hatte mich ebenso verlassen. Die Welt dort draußen war mir unsicher und eine furchterregende Bedrohung.

Nun war ich in einem mir fremden, kraftlosen Körper. Es gab keine Verbindungswege nach innen, geschweige denn nach außen. Eine Körpermitte bestand nur durch den engeren Zug des Hosengürtels. Ohne Energie und Körperspannung lebte ich in einem mir sehr fremden, angsterregenden Körper. Durch diese Angststörung wurden mir sämtliche Kraftquellen entzogen, mehr wie 100 m Gehen war nicht mehr möglich. Wo war mein Instinkt, meine Hoffnung, du musst leben? Raus aus der Erstarrung: ‚Mensch, beweg dich!‘

Ein erfahrener Arzt überwies mich dann in eine psychosomatische Rehabilitation. Die Diagnose lautete Angststörung mit Panikattacken.



Die Erstarrung durch Bewegung auflösen

Meine Therapie waren verhaltenstherapeutische Maßnahmen, und zwar musste ich mich meiner Angst stellen. Auf Türme klettern, in einem Café sitzen oder mich an der Kasse anstellen. Dafür brauchte ich aber Energie und Kraft.

Nur durch gezielte, feingesteuerte Bewegungen, Achtsamkeitstraining, Gymnastik, Nordic Walken, propriozeptives, sensomotorisches Training, Entspannungsübungen konnte ich meine Erstarrung langsam auflösen und neue Kräfte gewinnen.

Nach drei Monaten besuchte ich Gabi Fastner in ihrem Studio in Bad Tölz. Das vielseitige Angebot machte mir von Anfang an großen Spaß und wöchentlich spürte ich die sich steigernde Kraft in meinen Muskeln, Sehnen und Faszien.

Diese neue Stabilität aus meiner Körpermitte führte mich täglich ein Stück in die Normalität zurück.

Gabis Studio bot mir einen Raum voll sportlicher Kompetenz und Freude an der Bewegung. Durch den erneuten Kraftzuwachs in meinem Körper bekam ich wieder Vertrauen, ein ‚Körperglück‘, ‚meine Körpermitte!‘

Während des funktionellen Trainings war Koordination und Aufmerksamkeit stets gefordert und ließ somit keinen Platz für belastende Gedanken.



„Es sitzt mir im Nacken.“

Durch Bewegung schaffen Sie sich ein Milieu, in dem der Stoffwechsel angekurbelt wird.

Wenn alles in Bewegung ist, kann der Körper funktionieren! Wir fühlen uns wohl!“

„Gute Gefühle machen uns gesund!“

In meiner physiotherapeutischen Arbeit sind mir Patienten mit lang andauernden, hartnäckigen Rückenschmerzen gut bekannt, sie sind sogar mein tägliches Brot.

Es ist unumstritten, dass sich chronischer Rückenschmerz und Depressionen gegenseitig aufschaukeln und in Bezug zueinander stehen!

Der Faszienforscher Dr. Schleip (Fascia Research Group, Universität Ulm) hat nachgewiesen, dass sich die Fascia lumbosacralis durch psychische Überbelastung in ihrer Struktur verändert.

Aufgrund von Stress ziehen sich Faszien zusammen. Das Gewebe verfilzt, bekommt Mikrorisse und Wunden. Entzündungsstoffe werden in der Faszie ausgeschüttet und lassen die Muskulatur verkrampfen.

Der Teufelskreis beginnt! Schmerz, Angst vor Bewegung, Schonhaltung, die Belastungsgrenze sinkt, die Spannkraft in der Muskulatur und in deren Faszien lässt nach, die Energie verpufft ...

Die Folge ist eine geringere Gleitfähigkeit der Bindegewebsschichten und weniger Spannkraft: Ein ökonomisch koordiniertes Zusammenspiel innerhalb der Muskelketten ist gestört.

Auf sanfte Methoden, wie Übungen aus dem Kap. 2.3, Yoga, Pilates oder Qigong, reagieren die Faszien besonders positiv. Osteopathie, passive Maßnahmen wie Rolling, Faszien-distorsionsmodell nach Dr. Typaldos ergänzen diese Aktivitäten!

Bewegung, die berührt – Berührung, die bewegt!

An dieser Stelle ist es wichtig, zu erwähnen, dass innerhalb der Bindegewebsstrukturen so viele Schmerzrezeptoren sitzen wie in der Muskulatur selbst.

Auch aus diesem Grund ist oft die Folge solcher „Verklebungen“:

- ⊙ Der Mensch wird zum chronischen Rückenschmerzpatienten.
- ⊙ Es gibt keinen Nachweis von bildgebenden Untersuchungen, d. h. keine orthopädisch-, neurologische Erklärung, aber dennoch beherrschen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen den Alltag.
- ⊙ Das Gewebe verfilzt und verdickt, daraus ergibt sich eine hohe Schmerzempfindlichkeit, das Milieu verändert sich, der Zellaustausch wird vermindert.
- ⊙ Die Elastizität im Bindegewebe nimmt ab, die Steifigkeit nimmt zu (Altersstarre).
- ⊙ Die Rekrutierung von Muskelzellen wird schwierig, also bleibt der Trainingserfolg aus.
- ⊙ Der Patient ist nicht belastbar.
- ⊙ Hoffnungslosigkeit stellt sich ein.
- ⊙ Haltungsinsuffizienz, das Körpergefühl geht verloren.
- ⊙ Das Selbstwertgefühl verschwindet, da die Selbstwahrnehmung gestört ist.
- ⊙ Die Belastungsgrenzen sinken.
- ⊙ Depressionen sind spürbar.

Der Weg aus den Schmerzen ist in den meisten Fällen: Sich bewegen!

Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts!

Setzen Sie den Bewegungsreiz adäquat, das heißt, trainieren Sie vorwiegend im aeroben Pulsbereich. Denn ein Training in zu hohen Pulsbereichen überlastet das Faszienewebe und schadet ihm (Kortisolanstieg bei Dauerstress, das schadet dem Gewebe).

