

# FASZIEN – NETZWERK DER GESUNDHEIT

Das weiße Geflecht, das den ganzen Körper durchzieht, ist viel mehr als eine »Muskelverpackung« – dies bringen neuere Forschungen zunehmend ans Licht. Die

Weichteilkomponenten des Bindegewebes sind entscheidend für die Körperwahrnehmung und für vieles andere. Gut trainierte, geschmeidige Faszien bilden die Basis von schmerzfreier und kraftvoller Beweglichkeit und einer entspannten, stabilen Körperhaltung. Das gezielte Faszientraining stärkt Ihnen im ganzheitlichen Sinne den im Alltag oftmals so strapazierten Rücken.

# ALLROUND-FASERN MIT UNGEAHNTEM POTENZIAL

Faszien sind so viel mehr als nur ein Verbundstoff oder passives Füllmaterial. Sie teilen, trennen, verbinden und ordnen, darüber hinaus sind sie wichtiger Träger von Nerven sowie von Gefäßen zur Versorgung anderer Strukturen im Körper. Oft werden sie daher als eigenes Organ gesehen, zumal sie eine wichtige Rolle bei der Eigenwahrnehmung

(Propriozeption) spielen.

## **WAS SIND EIGENTLICH FASZIEN?**

Sie kennen die Faszien vielleicht von der Fleischzubereitung: Das widerstandsfähige weißliche Geflecht umschließt jeden Muskelstrang. Auch im menschlichen Körper ist es allgegenwärtig. Es umhüllt und verbindet sämtliche Muskeln und Muskelfasern, Knochen und Organe, und das vom Scheitel bis zu den Zehen. Das Netzwerk der Faszien hält sozusagen den ganzen Körper zusammen.

Faszien sind aus Kollagen und Elastin (das sind sogenannte Strukturproteine) aufgebaut. Diese Fasern verleihen ihnen und damit uns zum einen Stabilität, zum

anderen Elastizität. Faszien sind unentbehrlich für die muskuläre Kraftübertragung und verleihen unserem Körper seine Form, einen Großteil seiner Spannkraft und Beweglichkeit. Gleichzeitig wirken sie wie ein innen gelegener Stoßdämpfer, der den Organismus vor Schäden durch von außen auf ihn einwirkende Kräfte bewahrt.

## Der sechste Sinn

Das körperumgreifende Bindegewebe funktioniert zusätzlich wie ein Hochspannungsnetz oder auch wie ein Rechenzentrum: Im Faszienvorbund befinden sich mehr als 80 Prozent der freien Nervenenden, nicht wie früher angenommen in den Muskeln. Diese Sinnesrezeptoren – spezialisierte Zellen, die dem Nervensystem Informationen liefern – dienen der Eigenwahrnehmung des