

sind und so auch Schmerzen generieren können. Da erscheint der Rückenschmerz in einem ganz anderen Licht. Nicht nur Schmerzen, auch ein Großteil der Bewegungseinschränkungen haben oft ursächlich mit den Faszien zu tun. Faszien können durch Bewegungsmangel oder bei körperlicher Überlastung verkleben und verfilzen.

Heute ist zudem klar, dass Faszien bei der muskulären Kraftübertragung eine weit größere Rolle spielen als früher angenommen und dass sie sich – dank ihrer glattmuskelähnlichen Zellen – selbst aktiv zusammenziehen können. Relativ neu ist auch die Erkenntnis, dass Faszien und Propriozeption – unser sechster Sinn – sehr eng miteinander zusammenhängen. Für die Wahrnehmung unseres Körpers scheinen die Faszien mit Ihren unzähligen Rezeptoren tatsächlich die wichtigste

Empfindungsquelle zu sein.

Mit großer Freude bin ich daher der Einladung der Autorin gefolgt, ihrem Buch zu diesem Thema einige einleitende Worte beizufügen. Gabriele Kiesling hat mir den Begriff der Faszien-Physiotherapie nähergebracht. Wir kamen rasch überein, diese von ihr begründete Methode genau zu beschreiben. Ohne die praktische Anwendung und Umsetzung wären unsere wissenschaftlichen Studien in gewisser Weise Stückwerk.

Es freut mich besonders, dass Gabriele Kiesling als überaus erfahrene und erfolgreiche Physiotherapeutin ein Buch zu diesem Thema liefert, in dem sie diese Zusammenhänge fundiert und zugleich anschaulich präsentiert. Der vorliegende Titel vermittelt unter anderem einen sehr guten, allgemeinverständlichen Einblick in die neuesten Erkenntnisse über die

Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit. Neben vielen interessanten Informationen gibt es Ihnen zahlreiche Übungen an die Hand, mit denen Sie selbst das Richtige für Ihre Gesundheit tun können. Gut möglich, dass dieses exzellente Buch es schafft, Sie als Leser nicht nur für die Faszien begeistern, sondern auch zur Erprobung der hier gegebenen praktischen Tipps und Empfehlungen im Alltag zu motivieren. Das würde mich sehr freuen. Und – da bin ich mir ganz sicher – Ihren Körper auch. Jeder hat seine Gesundheit und sein Wohlbefinden ein Stück weit selbst in der Hand. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen: Wir sind so alt – oder so jung – wie unsere Faszien.

Dr. Robert Schleip

Direktor Fascia Research Group, Universität
Ulm

GELEITWORT

VON KLAUS EDER

Ein Buch über Faszien-Physiotherapie von Gabriele Kiesling, was für eine wunderbare Idee! In einem Meer von Faszien-Büchern fehlte bisher genau dieses Kiesling-Konzept. Niemand ist immer zu 100 Prozent gesund. Das weiß ich nur zu gut aus dem Bereich des Leistungssports. Gestern wollten Sie noch »Bäume ausreißen«, heute schmerzt die Schulter. Selbst mir als Sportphysiotherapeut stoßen Unfälle zu, wie vor einigen Jahren beim Länderspiel des

DFB gegen Österreich in München. Als ich zu einer Behandlung auf das Spielfeld lief, stürzte ich. Die Folge waren unangenehme Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. So war ich also selbst einmal an der Reihe, meine Spezialübungen anzuwenden und im Anschluss daran meine Fitness wieder aufzubauen. Da zeigt sich, welche Vorteile die Systematik der Faszien-Physiotherapie bietet. Sie steigt genau dort ein, wo Ihr körperlicher Zustand es erlaubt. Nach und nach lernen Sie wie beim Klavierspiel die gesamte Tastatur Ihrer Selbstbehandlungsmöglichkeiten kennen: bei Schmerzen Schmerzentlastung, bei Bewegungseinschränkung Mobilisation, bei myofaszialen Verkürzungen Dehnung. Wichtig ist, dass man nie zu früh mit dem Krafttraining beginnt und danach zurückkehrt zu seinem Lieblingssport.