

Nützliche Informationen zum Thema Faszien

Was sind Faszien?

Faszien sind feine, bindegewebige Häute, die unseren gesamten Körper umfassen. Sie durchziehen und umhüllen unsere Muskeln, Knochen, Nerven, Blut- und Lymphgefäße, sowie unsere Organe. Sie ziehen eine Grenze zwischen den Strukturen, aber verbinden diese gleichzeitig. Das größte und wich-

tigste Organ um unseren Körper selbst wahrzunehmen sind die Faszien. Gibt es Störungen in diesem speziellen Bindegewebe, wird unser Wohlbefinden wie auch unsere Gesundheit beeinträchtigt. Es kann zu Schmerzen, Blockaden oder sogar vorzeitigem Verschleiß führen.

Wie funktionieren die Faszien?

Die zwei Hauptbestandteile der Faszien sind Elastin und Kollagen.

Elastin, auch Gerüsteeiweiße genannt:

- Elastin ist für die Dehnbarkeit unseres Bindegewebes verantwortlich.
- Nach der Dehnung kehrt es in seine Ursprungslänge zurück.
- Bei Überbelastung kann es reißen.
- Elastin ermöglicht unsere freie Beweglichkeit.

Kollagen, auch Strukturproteine genannt:

- Das am meisten vorhandene Eiweiß im Körper.
- Es gibt 28 verschiedene Typen von Kollagen.
- Ihre Zugfestigkeit übersteigt sogar die von Stahl.
- Kollagene geben uns Form und Stabilität.

Die Eiweiße, aus denen die Faszien bestehen werden von den sogenannten Fibroblasten hergestellt. Fibroblasten sind die Bindegewebszellen. Diese Bindegewebszellen reagieren auf Veränderungen. Zum Beispiel: Trainiert man viel, produzieren die Zellen mehr Fasern, die dem wachsenden Muskel helfen. Alle diese Zellen sind umgeben von Flüssigkeit. Die befindet sich außerhalb der Zellen, weshalb man sie extrazelluläre Flüssigkeit nennt. In dieser Flüssigkeit schwimmen viele Bestandteile: Immunzellen, Lymphzellen, kleinste Blutgefäße, Fettzellen, Zuckermoleküle, Nervenendigungen und Botenstoffen mit denen die Zellen untereinander

kommunizieren. All diese Bestandteile werden als Matrix bezeichnet. Diese Matrix ist wie ein riesiger Marktplatz: Die Zellen tauschen Informationen und Nährstoffe aus. Stoffe werden an die Zellen weitergegeben und Abbauprodukte entsorgt. Die Matrix ist ein eigener Kreislauf des Lebens. Ist unser Körper gesund, sind unsere Faszien frei und die Flüssigkeit mit allen Botenstoffen kann sich frei bewegen. Dadurch funktioniert die Kommunikation gut und der Austausch von Nährstoffen läuft reibungslos. Auch die Abbauprodukte können einwandfrei abtransportiert werden. Wir sind vital und leistungsfähig. Wir strotzen sozusagen vor Kraft.

Was ist, wenn der Kreislauf gestört wird?

Eine einwandfreie Kommunikation gibt es leider nicht immer. Die Faszien können verkleben oder die Flüssigkeit nimmt ab. Wie in einer Stadt mit sehr vielen Baustellen kommt es zu einem Stau. So ein Stau wirkt sich meistens zuerst auf die Entsorgung von Abbauprodukten aus. Beispielsweise Säuren, kaputte Eiweiße und Farbstoffe lagern sich im Bindegewebe ab. Wird der Marktplatz zur Müllhalde, wird das Verschlackung genannt.

Gleichzeitig wird das Bindegewebe nicht mehr mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Die in der Nähe liegenden Orgazellen werden ebenfalls schlechter ver- und entsorgt. Die Leistung der Zellen sinkt, sie werden krank, oder sterben sogar. Für uns bedeutet das Schmerzen und es treten erste Bewegungseinschränkungen auf. Dadurch verändern wir unsere Haltung und unsere Bewegungsmuster. Es beginnt ein Teufelskreis, die Faszien verkleben weiter, Schmerzen nehmen ebenfalls zu, Beweglichkeit nimmt weiter ab. Mit der Zeit ist un-

ser Bindegewebe nicht mehr elastisch, sondern fest. Und der Teufelskreis geht weiter. Dieser Vorgang ist bis zu einem gewissen Teil normal und gehört zum älter werden dazu. Faszien von jungen, gesunden Menschen weisen eine deutliche Wellenstruktur auf. Wie Sprungfedern liegen sie schön geordnet nebeneinander. Umso älter wir werden, desto mehr verlieren wir diese Wellenstruktur. Liegen die Faszien kreuz und quer im Gewebe, verlieren sie an Elastizität und Verfilzen sich noch mehr. Wodurch der Teufelskreis seinen Lauf nimmt.

Aber nicht nur das Alter schädigt die Faszien: Entzündungen, Operationen, Narben, Schonhaltung und Mangel an Bewegung kann den Zustand verschlechtern. Ebenso auch lang anhaltender Stress wirkt sich negativ aus. Umso unbeweglicher die Faszien werden, desto mehr Schmerzen haben wir, weshalb mehr Spannungen in unserem gesamten Körper entstehen.

Was ändert eine Faszienmassage?

Wie bereits erwähnt durchziehen die Faszien alle Teile unseres Körpers und sind für die Kommunikation verantwortlich. Faszien haben also auch eine wichtige Verbindung zum vegetativen Nervensystem. Unser vegetatives Nervensystem regelt unter anderem das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Brauchen wir Energie, wird die Spannung in unseren Muskeln erhöht und unsere Sinne schärfen sich. Blutdruck und Puls steigen an. Der Körper hat Stress. Kann der Körper entspannen, fährt alles wieder runter und wir erstellen Energiereserven. Wir erholen uns.

Durch die Handgriffe der Faszienmassage wirken wir also direkt auf die Verbindung zu unserem Nervensystem. Durch gezielten Druck und langsam, schmelzende Bewegungen nehmen wir die Spannung aus dem Gewebe. Unsere Blutgefäße erweitern sich. Es entsteht ein Wärmegefühl und eine leichte Schwere. Der Körper entspannt und erholt sich.

Die gesunde Faszie hat zwei wesentliche Eigenschaften: stark belastbar und straff durch die

Kollagene und hohe Elastizität durch die Elastin Fasern. Um dies zu erhalten, benötigt der Körper Reize. Dies ist einerseits ausreichend Bewegung oder eben eine Faszienmassage.

Mithilfe von Sport helfen wir unseren Faszien die Elastizität zu behalten. Sport kann aber keine vorhandene Kollagene Verfilzungen auflösen. Dies können nur manuelle Faszientechniken. Der Therapeut wendet einen tief schmelzenden Druck über Hände, Fingerknöchel oder Unterarme an. Die Kunst besteht darin, die Faszien so anzuregen, dass sie wieder ihre ursprüngliche Wellenform annehmen. Dadurch kann die Flüssigkeit wieder normal fließen und die Fasern ausreichend umspülen. Die Kommunikation und der Nährstoffaustausch, sowie der Abtransport funktioniert wieder reibungslos. Wir haben keine Probleme mehr.

Da Spannungen in den Faszien übergeben werden ist der Ort des Schmerzes meist nicht die Ursache. Beziehungsweise hat mehrere Ursachen.

Für einen Termin hier anrufen! :)

