



Einführung

Was ist die Faszie? Und wie beeinflusst sie unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere sportliche Leistung?

Vom Steinzeitmenschen zum »Homo sitzicus«

Der Mensch hat eine lange Entwicklungsgeschichte – und diese ist nicht unbedingt zum Wohl unseres Körpers verlaufen.

In diesem ersten Kapitel unseres Buches möchten wir unsere auf Eigenerfahrung basierende Hypothese zum Thema Faszie präsentieren. Dazu ist es notwendig, unseren persönlichen Zugang zum Körper und zur Bewegung näher zu erläutern. Wir beide – Markus Strini und Beatrix Baumgartner – haben sowohl einen beruflichen als auch einen sportlichen Hintergrund, der uns tiefere Einblicke in das Thema erlaubt.

Markus Strini hat als ehemaliger Krankenpfleger und Spitzensportler (Handball und Triathlon) beide Extreme erlebt: Menschen auf dem Höhepunkt ihrer Leistungskapazität und leider auch am Ende ihres Lebens.

Beatrix Baumgartner ist Physiotherapeutin und Osteopathin und fokussiert sich seit Jahren auf das Thema Faszie in Therapie und Training. Sie kommt ebenfalls aus dem Leistungssportbereich, hat selbst einige Verletzungen durchlaufen und ist dadurch ihren Patienten gegenüber umso empathischer. Die Zusammenhänge von Muskel-Faszien-

Ketten am eigenen Körper zu spüren, öffnet die Augen.

Unser Leben und unsere Aktivitäten sind heute vielfältiger denn je. Wo sich allerdings unsere persönliche »Wohlfühlzone« befindet, entscheiden wir selbst. Leider geben wir diese Entscheidung zunehmend aus der Hand. Digitalisierung, Globalisierung, Technisierung, Materialisierung, eine stetige Beschleunigung im (beruflichen) Alltag lassen uns kaum noch Zeit, Luft zu holen und uns um unsere eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Gerne geben wir die Verantwortung für unseren Körper daher an Spezialisten ab.

Die meisten modernen Menschen sind obendrein in körperlicher Passivität gefangen. Die wenigsten von uns bewegen sich ausreichend, die meisten verbringen Stunden täglich am Schreibtisch. Unser mehrheitlich sitzender Lebensstil ist Gift für unseren gesamten Organismus. Luxus und Überfluss haben unser Körpergefühl nachhaltig beeinflusst.

Es ist uns als Trainern und Therapeuten ein persönliches Anliegen, dem Menschen wieder ein Gespür für scheinbar selbstverständliche Dinge des Lebens zu geben. Der eigene Körper, Empfindungen wie Hunger und Durst sollen wieder richtig wahrgenommen werden. Wann ist Schmerz ein Warnsignal, wie fühlt sich Verzicht an, oder wie schön kann es sein, in den Schlaf zu sinken, weil man körperlich ermüdet ist? Den Zugang zu diesen Empfindungen müssen wir wiederfinden. Das Thema Faszie hat uns klargemacht, warum unser Körper so ist, wie er ist, und wie wir mit ihm arbeiten müssen, um ihn gesund und leistungsstark zu erhalten. Diesen Zugang wollen wir auch dir anbieten.

Der Muskel ist nicht alles

Ich (Markus Strini) komme ursprünglich aus dem Handball, einem Sport, der von schnellkräftigen Bewegungen lebt. Meine guten Leistungen als Ausdauersportler im Triath-

lon im Anschluss an meine Handballkarriere waren sowohl für meine Sportwissenschaftler als auch für meine Trainer muskulär nicht erklärbar. Ich hatte schlechte Sauerstoffaufnahmewerte, Laktattestergebnisse, die eher einem ambitionierten Hobbysportler entsprachen, nicht aber einem Profisportler im Ausdauerbereich – und trotzdem war ich erfolgreich. Vieles wurde auf meine mentale Stärke geschoben, Neider warfen mir die Einnahme von unerlaubten Mitteln vor.

Für aktive Sportler dreht sich immer alles um den Muskelstoffwechsel und die Bedeutung des Muskels in der Bewegung. Erst als ich mich über den Kontakt zu Beatrix Baumgartner intensiv mit dem Thema Faszie beschäftigte, fand ich mein fehlendes Puzzleteil: Nicht jede Bewegung ist muskulär erklärbar. Auch die Faszien spielen eine Rolle, und durch das schnellkräftige Handballtraining hatte ich jahrelang ausgezeichnetes Faszientraining betrieben, ohne mir dessen überhaupt bewusst zu sein. Davon profitierte ich auch als Ausdauersportler, da ich mich deshalb sehr energieeffizient bewegen konnte und obendrein einen guten Verletzungsschutz hatte.

Wenn man bedenkt, wie viel ins Training im Leistungsbereich investiert wird, nur um im Promillebereich weiterzukommen, oder dass auch leider unerlaubte Mittel eingesetzt werden, um Leistung und Regeneration voranzutreiben, dann lohnt es sich auf jeden Fall, in das Thema Faszientraining zu investieren.

Es kann uns noch keiner sagen, wie viel Leistungssteigerung dieses Training bringt, die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse lassen aber Großes vermuten. Aber nicht nur

im Sport ist das Potenzial dieser Trainingsmethoden relevant. Vor allem im Gesundheitsbereich scheint eine wahre »Faszienrevolution« im Gange zu sein. In Summe mehr als Grund genug, die Menschen an die Hand zu nehmen und sie aus dem Strudel des Alltags wieder dahin zurückzuführen, wo wir einst herkommen sind, direkt in die Natur. Wir haben einen Bewegungskörper, und das sollten wir respektieren.

Ist die Faszie das Geheimnis der Wunderläufer?

Die Tarahumara sind eine indigene Ethnie, welche im Norden Mexikos lebt. Sie sind für ihre Fähigkeit berühmt, Langstreckenläufe durch Wüsten, Schluchten und Berge zu unternehmen, welche mehrere 100 Kilometer am Tag lang sein können. Der Rekord liegt bei unfassbaren 700 Kilometern in zwei Tagen – barfuß oder in selbstgebastelten Sandalen aus alten Autoreifen. Sind das Wunderläufer oder könnten wir das alle? Was haben die, was wir nicht haben?

Die Tarahumara leben noch immer so wie einst unsere Vorfahren. Sie laufen, um zu jagen, aus sozial-kulturellen Gründen und letztlich um zu überleben. Schon allein deshalb entwickelt man sich natürlich unweigerlich zu einem sehr guten Läufer. Wie sehen jedoch die körperlichen Hintergründe aus?

Betrachtet man diese Leistung von der Seite des Muskelstoffwechsels, so sind solche Distanzen rein rechnerisch muskulär nicht möglich. Der »Treibstoff« unseres Körpers sind in erster Linie Kohlehydrate und Fett. Diese Energiesubstrate gelangen durch die Verdauung in abgebauter Form bis in die

Mitochondrien der Muskelzellen und werden dort verbrannt. Es entsteht Energie, die unsere Muskulatur für Bewegungen nutzt. Ist der Kohlehydratspeicher leer, kommt es zur Unterzuckerung – nichts geht mehr. Der Tank muss nachgefüllt werden, im besten Falle mit schnell verfügbaren Kohlehydraten wie Einfachzucker oder Traubenzucker. Das funktioniert eine Zeitlang auch sehr gut, bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Aufnahmekapazität des Verdauungstrakts erschöpft ist. Es gibt Schätzungen von 10 000–14 000 Kalorien an maximaler Aufnahmekapazität pro Tag. Für die Laufleistung der Tahamura wären aber rechnerisch mehr als 40 000 Kalorien am Tag notwendig! Woher nimmt sich der Tarahumara also die fehlenden 26 000–30 000?

Die Läufer dieses Naturvolks trinken vor langen Laufbelastungen sogenanntes Maisbier. Dieses ist hochglykämisch, also zuckerhaltig, somit energetisch wertvoll, und hat einen geringen Alkoholanteil. Jedoch auch dieses Getränk kann die Kapazität des Verdauungstraktes nicht um solche Differenzen ausdehnen. Woher kommt also dann dieses Leistungsvermögen?

Was das Jagen anbelangt, bedienen sich die Tarahumara einer Methode, die Menschen schon vor 100 000 Jahren angewandt haben, des sogenannten »Persistence Hunting« – wörtlich übersetzt »beharrliches Jagen«. Beim Persistence Hunting läuft oder geht der Jäger dem schnelleren Tier nach, langsamer, aber beharrlich. Durch das fortwährende Aufscheuchen und Hetzen der Tiere ermüden diese irgendwann und können nicht mehr weiter. Dann kommt der Speer zum Einsatz. Die Vermutung liegt nahe, das sich aus dieser Jagdtechnik heraus der Mensch zu einem ausdauernden Wesen ent-

wickelt hat und seine Körperfunktionen entsprechend angepasst hat. Tatsächlich lassen Knochen- und Muskelbau des Menschen Anpassungen an die Ausdauerleistung vermuten.

Müssten wir aber dann nicht alle so ausdauernd sein wie die Tarahumara? Nein, denn diese setzen ihren Körper anders ein als die meisten modernen Menschen. Es gibt große Unterschiede zwischen dem Laufstil eines Tarahumara und dem eines heutigen Hobbyläufers. Provokant ausgedrückt werden wir heute nicht mehr »artgerecht gehalten«: Wir beginnen schon im Kleinkindalter, mit Schuhwerk zu laufen. Schuhe dämpfen und verhindern beim Laufen die Vorspannung in der stärksten Sehne des Körpers, der Achillessehne. Sieht man sich das Laufbild bei einer vierdimensionalen biomechanischen Analyse an, wird klar, dass man mit Schuhen viel fersenslastiger läuft. Daraus resultiert ein viel längerer Bodenkontakt, und der Laufschuh dämpft. Beides bedeutet Kraftverlust in der Bewegungsübertragung.

Ein Tarahumara dagegen läuft, wie es einst alle Menschen getan haben: barfuß. Der Fuß mit seinem Gewölbe ist durch seine Bauform ein faszinierendes Dämpfungsorgan und auch das erste in der Dämpfungskette der Gelenke, die unsere Schritte abfedert. Bei einem normalen lockeren Laufschritt wirkt etwa das Siebenfache unseres Körpergewichts auf die Dämpfungskette, bei einem Sprung aus 50 cm Höhe etwa das Zwanzigfache. Das alles hält ein entsprechend gut trainierter Fuß locker aus. Das jedoch ist in unserer Zeit nicht mehr der Fall. Persistence Hunting ist Geschichte, man geht in den Supermarkt und nimmt das fertig abgepackte Fleisch, trägt Schuhe und ist vielfach zum Sitzen verdammt. Die Struk-

turen schwächen sich ab. Zivilisationserkrankungen wie etwa, Senk-, Spreiz- oder Plattfüße sind an der Tagesordnung in einer orthopädischen Ambulanz. Die Lösung ist oft, das Fußgewölbe noch mehr zu schonen, indem wir beispielsweise Einlagen tragen und damit noch mehr entlasten, anstatt zu trainieren.

Beim Naturvolk der Tarahumara ist es umgekehrt. Sie laufen barfuß und somit vorfußlastig. Das tut übrigens auch ein Hobbyläufer der Neuzeit automatisch, wenn man ihm den Schuh wegnimmt. Es entsteht ein Phänomen, das man »Rebound Elasticity« nennt: Hängt man ein Gewicht an eine Feder und lässt es los, so spannt das Gewicht die Feder und es baut sich energetisches Potenzial auf: Die Feder zieht das Gewicht wieder von selbst nach oben, ohne zusätzlichen Energieaufwand.

Die Wadenmuskulatur hat bei einem vorfußlastigen Laufstil vorwiegend die Funktion, die Achillessehne zu spannen, wie das Gewicht die Feder. Entlädt sich dieser Vorspann, ist das wie ein Katapulteffekt. Dieser lässt den Läufer vorwärtskommen ohne zusätzlichen energetischen Aufwand, denn kollagenes Gewebe wie die Achillessehne, sprich Faszie, braucht in dieser Funktion keine zusätzliche Energie. Die Vermutung liegt nahe, dass dies Teil des Geheimnisses der Tarahumara ist: Sie nutzen über ihren natürlichen Laufstil die Verbindungen (myofasziale Ketten) zwischen Sehnen und Muskeln im Körper zur Kraftübertragung, kurz gesagt: Nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien arbeiten und sparen somit Energie! Ein faszinierender Gedanke – es lohnt also absolut, sich mit den Faszien auseinanderzusetzen.

Was ist die Faszie und wie funktioniert sie?

Die Faszie ist ein körperweites Netzwerk. Einfach ausgedrückt versteht man unter dem Begriff schichtartiges, faseriges, kollagenhaltiges Bindegewebe, das unseren ganzen Körper durchzieht. Die Faszie umhüllt und verbindet Muskeln, Gelenk- und Organ-kapseln, Bänder, Sehnen und eine Reihe weiterer Strukturen. Sie ist ein komplexes Gleit-system, gebaut für Bewegung. Die Schichten sind wie ein Tiramisu aufgebaut – festere Schichten und lockere Gewebeschichten wechseln sich ab. Jede Schicht hat eine bestimmte Funktion, wie alles in unserem Wunderwerk Körper.

Die Faszie ist untrennbar mit dem Muskel verbunden. Man kann also von einem Muskel-Faszien-System sprechen. Sie unterteilt sich in eine tiefe Schicht und eine oberflächliche Schicht. Der Muskel zieht sich zusammen, die tiefe Faszie überträgt die Kraft. Die Muskelaktivität bleibt so nicht lokal isoliert, sondern wird im Körper weitergegeben – was die Voraussetzung ist für koordinierte Bewegungen verschiedener Muskelgruppen. Darüber hinaus kann die Faszie Energie speichern und wieder freisetzen und dient als Stoßdämpfer. Wir benötigen sie also, um uns bewegen zu können. Je besser sie trainiert ist, umso leistungsfähiger sind wir. Das ist vor allem im Sport von Bedeutung, auch hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe. Als Stoßdämpfer spielt die Faszie in der Prävention von Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden eine wichtige Rolle.

Vereinfacht betrachtet entspricht unser Körper dem Tensegrity-Modell aus der Architektur. Das Wort setzt sich aus »Tension« (Spannung) und »Integrity« (Integrität) zu-

sammen. Feste Bestandteile (Knochen) werden durch Seile (Muskel/Bänder/Sehnen) miteinander verbunden und auf Abstand gehalten. Solange die Spannung passt, ist alles in Ordnung. Sobald ein Seil durchhängt oder reißt, hat das Auswirkung auf das Gesamtsystem. Im schlimmsten Fall kommt es zum Zusammenbruch.

Genau wie bei Gebäuden muss auch im menschlichen Körper die »tensegrale Spannung« aufrechterhalten bleiben. Unsere Bewegungsabläufe funktionieren nicht in einzelnen Muskeln, sondern in sogenannten langen Muskel-Faszien-Ketten. Wir haben vordere, hintere, seitliche, diagonale und spiralförmige Muskel-Faszien-Ketten, die unseren Körper von Kopf bis Fuß durchziehen und unsere komplexen Bewegungen überhaupt erst ermöglichen. Wenn diese langen Muskel-Faszien-Ketten sich frei bewegen können und gut zusammenarbeiten, läuft es »reibungslös« im Körper. Durch faszielles Training können wir unser ganzes Bewegungsmaß erkunden und nutzen. Dies dient zum einen der **Verletzungsprophylaxe**, zum anderen wird mehr **Energie gespeichert**, die auch wieder freigesetzt werden kann. Dies bringt eine sportliche Leistungssteigerung. Man kann sich hier den Körper vorstellen wie einen Bogen: Je mehr er vorgespannt wird, desto weiter fliegt der Pfeil.

Die Faszie ermöglicht uns auch unsere **aufrechte Haltung und Körperspannung**. Ohne sie wären wir formlos, quasi ein Berg Muskelmasse. Gekoppelt mit der entsprechenden Hormonausschüttung entscheidet die Faszie, ob wir im Alltag eine sogenannte Power Pose (stolze Haltung) oder eine Low Power Pose (zusammengesunkene Haltung) einnehmen und auch entsprechend von unserer Umwelt wahrgenommen werden. Die

Körperhaltung und -sprache prägt ganz entscheidend, wie wir uns fühlen und auch wie wir wirken. Das fängt schon in der Schule an, in jeder Begegnung mit unseren Mitmenschen bis hin zum Job.

Die Faszie ist unser **sechster Sinn**, unser »Spürorgan«, denn in ihr sitzen wichtige Sensoren. In der Fachsprache werden sie Rezeptoren genannt: Sie helfen uns bei der Orientierung in der Umwelt (Propriozeption), aber auch bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers (Interozeption). Gerade hier haben moderne Menschen häufig Defizite: Oft spüren wir uns nicht mehr, denn dank Schuhen mit Gummi-Sohle haben wir den Kontakt zur Erde verloren. Der Rückgang der körperlichen Bewegung bei gleichzeitiger Zunahme der technischen Geschwindigkeit lässt ein Ungleichgewicht entstehen. Entfernungen werden immer kleiner, die Vernetzung größer, es herrscht ein Überangebot an Information – aber gleichzeitig verlieren wir den Kontakt zu unserem eigenen fasziellen Körpernetzwerk, unserem direkten Umfeld und zu uns selbst. Auch die **Schmerzrezeptoren** sitzen in der Faszie. Sie sind eng mit der Körperwahrnehmung verbunden. Eine herabgesetzte Wahrnehmung begünstigt Muskel-Faszien-Schmerzen. Umso wichtiger ist es, die Rezeptoren in der Faszie mit verschiedenen Bewegungs- und Berührungsreizen zu beschäftigen.

Eine wichtige Rolle spielt die Faszie auch für unser **Immunsystem**. Unsere Faszie hilft beim Abtransport von Stoffwechselabfallstoffen und entsorgt diese über die Lymphkanäle. Die Abwehrzellen sind hier aktiv und fressen Zelltrümmer oder Bakterien auf. Der Zusammenhang zwischen Faszie und Krebs wird derzeit erforscht. Vieles weist darauf hin, dass es teils von der Genetik, teils von

der Umwelt abhängt, ob wir Krebs bekommen. Ob der Krebs allerdings uns bekommt, scheint auch von der Qualität unseres Bindegewebes abzuhängen. In einem starren Gewebe, das sozusagen einer Strickleiter gleicht, können sich die Krebszellen leichter ausbreiten als in elastisch weichem Gewebe. Auch das physiologische Milieu rund um die Zelle spielt eine Rolle. Bewegung und Ernährung können zur Krebsprophylaxe beitragen oder den Verlauf einer Krebserkrankung positiv beeinflussen.

Der Zustand unseres Gewebes hat auch Einfluss auf unseren Alterungsprozess. Wer **Anti-Aging** betreiben möchte, sollte seine Faszie durch entsprechendes Training und entsprechende Lebensumstände elastisch und kräftig halten.

♥ Barfußlaufen entspricht unserem Körper am meisten.



Wie schaden wir unseren Faszien?

Sowohl eine Überbelastung als auch eine Unterbelastung der Faszie bringt Probleme mit sich. Können Bewegungen nicht mehr normal ablaufen, kommt es zur Stagnation – der Beginn von Krankheit.

Überbelastung kann Mikrotraumen nach sich ziehen, die damit einhergehende Narbenbildung kann zu Verklebungen der Faszie führen. Auch die Flüssigkeit zwischen den Faszien-schichten wird bei übermäßiger Belastung ausgepresst, das Gewebe wird »trocken«. Es entsteht Reibung zwischen den Schichten, dies kann Entzündungen mit sich bringen. Die Faszie ist in ihrer normalen Funktion gestört, die Kraftübertragung läuft auf Umwegen, die Stoßdämpfung ist herabgesetzt und der Flüssigkeitsaustausch funktioniert nicht mehr. Wenn die Faszie ihre Funktion als Stoßdämpfer verliert, kommt es zu Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden. Auch der Knorpel braucht Druck-Zug-Belastung über seine gesamte Fläche, um gut ernährt zu werden – die Zugbelastung fällt jedoch weg, wenn die Stoßdämpfung nicht mehr funktioniert. Für gesunden Knorpel ist es von zentraler Wichtigkeit, den vollen Bewegungsradius des eigenen Körpers auszuschöpfen.

Überbelastung finden wir in zahlreichen Berufen und natürlich beim Sport, vor allem, wenn die gleiche Bewegung immer wieder durchgeführt werden muss. Probleme mit den Sehnen (Entzündungen, Mausarm, Tennisellbogen, Achillessehnenprobleme) oder den Gelenken (Meniskus, Bandscheibe, Arthrose) sind die Folge.

Unterbelastung wiederum führt zum Verfilzen der Faszie, damit gehen die Belastbarkeit

und die Gleiteigenschaften der einzelnen Schichten verloren. Die Faszie liebt Zugbelastung; wenn sie diese nicht bekommt, nimmt die Verletzungswahrscheinlichkeit zu. Die Ruhigstellung einer Extremität nach Verletzung führt ebenfalls zu Verfilzungen im Gewebe. Aus faszialer Sicht ist eine funktionelle Frühmobilisation nach einer Verletzung oder Operation also sinnvoller als eine Schienenruhigstellung.

Die Unterbelastung ist auch auf unsere nicht artgerechte Haltung zurückzuführen. Sie nimmt schon in der Schule ihren Anfang, begleitet uns durchs Studium und erreicht im Büro ihren Höhepunkt. So reduzieren wir mit der Zeit unsere Bewegungsmöglichkeiten oftmals aufs Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen. Sitzen über Stunden ist als Zwangshaltung die Quelle vieler Probleme. Anatomisch betrachtet ist der Mensch nicht zum Sitzen, sondern vielmehr zum Hocken (tiefe Hocke) gebaut.

Das Sitzen belastet zum einen den Beckenboden. Auch werden die Strukturen an der Rückseite unserer Beine permanent gedehnt – also die gesamte Muskel-Faszien-Kette am hinteren Oberschenkel und unteren Rücken inklusive der darin liegenden Nerven. Nicht nur wird diese durch eine zu häufige, zu lange Dehnung mit der Zeit weich, es kommt auch zu einer Druckbelastung im unteren Rücken. Das kann sich negativ auf die Bandscheiben und die inneren Organe auswirken.

Die archaische Hocke (tiefe Hocke) ist (folglich) eine wichtige Position für unsere Gesundheit. Zahlreiche Naturvölker sitzen in dieser Position stundenlang beisammen, verrichten Arbeiten, ruhen sich aus oder gebären so ihre Kinder. Die Wirbelsäule kann

Die archaische Hocke

Versuche, die tiefe Hocke in deinen Bewegungsalltag einzubauen. Verweile mehrmals am Tag für einige Minuten in der Hocke. Anfangs geht das nur ein bis zwei Minuten, doch mit der Zeit lässt sich die Hocke auf bis zu 30 Minuten steigern. Stelle zum Beispiel deinen Computer auf einen Hocker, gehe in die tiefe Hocke

und arbeite in dieser Position weiter – so kannst du beim Arbeiten etwas für deine Gesundheit tun. Strecke dich zwischendurch oder lege eine kurze Gehpause ein, um die Durchblutung in deinen Beinen wiederherzustellen. Bald wirst du körperliche Veränderungen sehen und feststellen, wie gut dir die tiefe Hocke tut.

frei hängen und befindet sich in einer gewissen Bogenspannung. Somit sind auch die Faszien immer unter leichtem Zug, der Körperschwerpunkt wird ständig automatisch etwas nachjustiert – so geht die Spannung im Rumpf nicht verloren.

Rückenschmerz ist für viele Menschen ein Thema und verursacht zahlreiche Krankheitsfälle. Manchmal ist ein direkter Zusammenhang mit einem Bandscheibenvorfall zu erkennen. Bei bis zu 80 Prozent der Rückenschmerzpatienten ist die Ursache jedoch ungeklärt. Eine mögliche Schmerzquelle ist die Rückenfaszie, wenn sie verdickt ist oder die einzelnen Schichten schlecht gegeneinander gleiten. Auch Mikroverletzungen der Rückenfaszie als Folge eines Traumas oder einer Überlastung (einseitige Belastung, sich oft wiederholende Bewegungen oder einmalige Belastungsspitze bei untrainiertem Gewebe) sind möglich.

Hier kommt der Faszie als **unserem sechsten Sinn** Bedeutung zu. Studien zeigen, dass herabgesetzte Körperwahrnehmung mit Rückenschmerz verbunden ist, da die fehlfunktionierenden Rezeptoren Belastungen fehlinterpretieren und als Schmerzen an den Körper melden. Es lässt sich auch ein Zu-

sammenhang zwischen Rückenschmerz und Depression erkennen. Verantwortlich hierfür sind die in der Faszie liegenden Sensoren, die mit dem vegetativen Nervensystem zusammenhängen.

Umgekehrt ist es auch wichtig, ein Schmerzareal wieder in das Körperschema zu integrieren. Der schmerzende Körperbereich ist ein blinder Fleck geworden und muss durch gezielte Reizsetzung, wie Berühren, Bürsten, Reiben, Klopfen oder Rollen mit der Faszienrolle, wieder »aufgeweckt« werden. Der Körper hat das ehemals schmerzende Areal ausgeblendet; damit wird es wahrscheinlicher, dass dort wieder Schmerz auftritt, da dieser Bereich wegen der »Gefühllosigkeit« über einen längeren Zeitraum vernachlässigt wird.

Die Aktivierung der Rezeptoren der Faszie ist auch für unser **geistiges Wohlbefinden** wichtig. Die Forschung zeigt, dass eine gestörte Interozeption (Eigenkörperwahrnehmung) mit diversen psychischen Krankheiten einhergeht (Körperbildstörungen, Angststörungen, Depression, Schizophrenie, Magersucht). Unser sechster Sinn Faszie ist eine Möglichkeit zur Vorbeugung oder Abmilderung solcher Probleme.