



A photograph of a person's foot resting on an orange foam roller. The foot is positioned on the left side of the frame, with the heel and arch resting on the roller. The roller is a bright orange color with a textured surface. The background is a soft, out-of-focus landscape with a blue sky and green hills.

FASZINIERENDE FASZIEN

Wir verbringen viel Zeit damit, gezielt Muskeln aufzubauen.
Doch es lohnt sich, auch auf die großen Zusammenhänge
Ihres Körpers zu schauen.

Alleskönner – überall

Training fördert die Gesundheit. Das hat sich herumgesprochen. Viel Zeit verbringen wir damit, die Muskeln aufzubauen. Schauen Sie auch auf die großen Zusammenhänge Ihres Körpers.

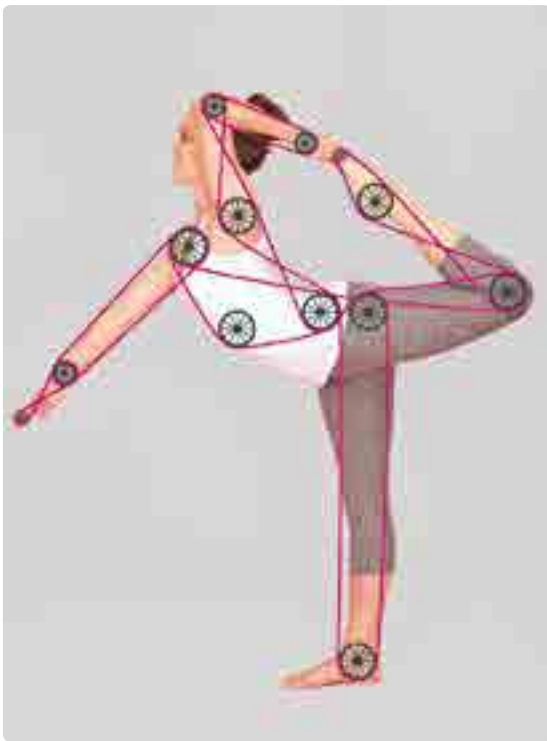
Sie trainieren wahrscheinlich vor allem, weil Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination verbessern möchten. Oder um kräftiger zu werden, um die Gelenke zu stabilisieren, damit sie besser vor Fehlbelastungen geschützt sind. Sie möchten vielleicht auch ausdauernder werden, um bei bestimmten Aktivitäten nicht mehr so schnell zu ermüden. Sie trainieren womöglich, um eine bessere Körperhaltung zu haben, oder einfach deshalb, weil es Ihnen guttut.

Dabei verändert jedes körperliche Training das Verhältnis von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit, denn der Körper wird sich an die Belastung anpassen. Das heißt: Wer viel Krafttraining betreibt, wird mit der Zeit vielleicht etwas unbeweglicher. Wer viel Ausdauer trainiert, büßt auf längere Sicht etwas Schnelligkeit ein. Jedes Training hat also – unter Umständen auch unerwünschte – Auswirkungen auf den Organismus.

Muskeln und Gelenke kennen Sie gut. Es gibt aber eine weitere anatomische Struktur, die einen großen Einfluss auf das Bewegungssystem hat: die Faszien! Sie sind, je nach Anforderung im Körper, mal straffe, mal elastische, mal lockere Strukturen, die alle Bauteile unseres Körpers verbinden. Sie tragen zu Beweglichkeit, zu optimaler Kraftausschöpfung und zu einer angepassten Schmerzempfindung bei – und sie sind trainierbar wie Muskeln und Gelenke.

Faszien: das Seilzugsystem

Faszien liegen wie Hüllen z. B. um Muskeln und unterstützen Gelenkbewegungen und Muskelaktivitäten. Das funktioniert nach dem bekannten Seilzugprinzip: Die Gelenke sind dabei unter anderem die Umlenkrollen und die Faszien stellen die Seilzüge dar. Mit diesem System lassen sich die für Bewegung



Wie über ein Seilzugsystem verteilen sich Kräfte durch den gesamten Körper.

oder Sport benötigten Kräfte steigern und – vorausgesetzt, alle Bauteile arbeiten reibungslos – die dabei zwangsläufig entstehenden Belastungen auf die Gelenke minimieren.

Wann immer Sie in einer Körperregion ein steifes, unbewegliches und schmerzhaftes Empfinden haben, sind Faszien zumindest daran beteiligt. Denn bei Störungen oder Verletzungen verändern sich neben den Muskeln, Gelenken und Nerven auch die Faszien. Dann bedürfen sie einer besonderen Pflege und eines besonderen Trainings, um wieder zu genesen. Nur wenn die Faszien ihre ursprüngliche Belastbarkeit und Funktionsfähigkeit wiedererlangen, lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer effektiv trainieren.

Aber nicht erst eine ernsthafte Verletzung sollte uns daran erinnern, unseren Faszien wieder auf die Sprünge zu helfen und ihnen durch Übungen etwas Gutes zu tun. Vielmehr sind Faszien generell eine sehr dankbare Struktur für Trainings- und Bewegungsreize. Weiterer Vorteil: Die Übungen, die das Gewebe auch belastbarer werden lassen, sind recht einfach anzuwenden, machen Spaß und tun einfach gut!

Das Training der Faszien ist mit und ohne Gerät möglich. So oder so ist der Effekt, dass mit der Zeit ein positiver Einfluss auf die Elastizität der Muskeln, auf die

Beweglichkeit unserer Gelenke und auf die Kraftübertragung bei Gelenkbewegungen ausgeübt wird.

Weiterhin können die Übungen auch die Schmerzempfindlichkeit in unserem Körper normalisieren. Welche Bedürfnisse Ihre Faszien an Sie stellen und welche Strategie Sie in Ihrer persönlichen Faszienpflege und in Ihrer Trainingsplanung verfolgen sollten, können Sie mit dem Test leicht herausfinden.

Faszien – was sie sind und können

Die »Big 6« – die großen Sechs – des Körpers sind Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven, Blutgefäße und Bindegewebe. Faszien gehören zu Letzterem, sind aber mehr als Füllmaterial. Zwar sind die Faszien als Struktur schon lange bekannt. Aber erst neuerdings sind die vielfältigen Funktionen unseres Faszien-systems wissenschaftlich besser erforscht. Faszien leisten einen großen Beitrag dazu, dass unser Körper optimal funktioniert: Sie machen alle Gewebe beweglicher und elastischer, trainierte Faszien senken die Verletzungsanfälligkeit und lassen uns belastungsfähiger werden. Nicht zu vergessen auch: eine mögliche sportliche Steigerung der Leistung z. B. durch verbesserte Kraftübertragung und Beweglichkeit. Faszien sind keine trägen Massen zwischen den Muskeln, sie spielen eine besondere Rolle bei der Wundheilung und beeinflussen die Regenerationsfähigkeit unseres Körpers. Welches Gewebe macht was und ist wie verbunden?

KNOCHEN sind der passive Stützapparat unseres Körpers. Sie geben dem Menschen die stabile, »knöcherne« Form und ermöglichen typische Haltungen und Bewegungen. Zudem wirken Knochen als Hebel, die Muskelkräfte auf die Gelenke übertragen. Knochen sind untereinander durch Muskeln, Bänder und Sehnen (bindegewebige Strukturen = Faszien) verbunden.

Verschiedene Arten von Bindegewebe/Faszien.

	straffes Bindegewebe	elastisches Bindegewebe	lockeres Bindegewebe
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> hohe mechanische Belastbarkeit Übertrag Zugkräfte Haltefunktionen (fixiert Organe, Muskeln usw.) 	<ul style="list-style-type: none"> hohes Maß an Beweglichkeit Schutzfunktion (vor Zerreißen) 	<ul style="list-style-type: none"> Aufhängung von Organen Wundheilung (Immunsystem) Fett- und Wasserspeicher Narbenbildung
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> geflechtartig: Faserverlauf in verschiedene Richtungen parallel: eng aneinander 	<ul style="list-style-type: none"> hauptsächlich in eine Richtung verlaufend hoher Anteil Elastin 	<ul style="list-style-type: none"> faseriger Aufbau locker verteilte Struktur frei beweglich
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> Sehnen Bänder Knochenhaut Muskelhüllen/Übergänge 	<ul style="list-style-type: none"> Bänder 	<ul style="list-style-type: none"> Muskelhüllen Organhüllen (z. B. Lunge, Herz)

MUSKELN sind der Antrieb des Körpers. Durch Anspannen (Kontraktion) setzen sie Kräfte für z. B. Bewegungen frei. Baut ein Muskel eine solche Kraft auf, überträgt die sich auf die Knochen. So entsteht Bewegung. Muskeln sind über bindegewebige Gebilde mit den Knochen verbunden: den Sehnen. Sie sind ebenfalls ein Teil des Faszien-systems.

GELENKE sind gewissermaßen »unterbrochene« Knochenverbindungen, die uns beweglich machen. Ohne sie bewegten wir uns so steif wie Roboter. Gelenke sind geschützt und stabilisiert über spezielle Verbindungsstellen, die Gelenkkapseln. Sie wiederum bestehen aus Sehnen und Bändern, also aus bindegewebigen Gebilden (Faszien). So schließt sich das Faszien-system wunderbar an alle anderen an.

BLUTGEFÄSSE. Arterien führen sauerstoffreiches Blut und versorgen den Organismus mit Nähr- und Baustoffen. Sie enthalten auch einen großen Teil unseres Immunsystems. In den Venen fließt das Blut zurück zu Herz und Lunge, wo es mit Sauerstoff wieder angereichert und in den Körper gepumpt wird. Unser Bindegewebe (Faszien-system) schützt und stabilisiert

die Blutgefäße auf ihrem Weg durch den Körper z. B. vor Verletzungen.

NERVEN. Das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) umfasst unsere Sinne (Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Fühlen) und ist oberste Steuerungszentrale für Bewegungen. Mit dem Nervensystem können wir unsere Umwelt wahrnehmen und darauf reagieren. Das periphere Nervensystem (Nerven außerhalb des Rückenmarks) verbindet den gesamten Körper und transportiert Informationen, z. B. Bewegungsbefehle, an die zuständigen Muskeln und Gelenke. Nerven sind in ihrem Verlauf durch den Körper ebenfalls in einer bindegewebigen Hülle eingebettet und darüber mit dem Faszien-system verbunden. Dies schützt die Nerven auch vor mechanischer Überbelastung und damit vor Verletzungen.

Bindegewebe – was ist das?

Die Bezeichnung »Bindegewebe« umfasst also viele Bauteile unseres Körpers. Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir sogar, dass alle Gewebe unseres Körpers aus Bindegewebszellen hervorgegangen

sind. Die Zellen haben sich nur in der Entwicklung spezialisiert. Diese Spezialisierung brachte im Laufe der Entwicklung des Menschen Muskeln, Sehnen oder Bänder hervor. Da jede Beanspruchung auch spezielle Voraussetzungen und Bedingungen an das Gewebe stellt, ist diese Entwicklung auch unumgänglich.

Eine bestimmte Form des Bindegewebes findet sich in den »Lücken«: z. B. zwischen Muskeln, Sehnen oder Nerven, und es ist eine Art »Füllmaterial«. Diese bindegewebige Struktur verbindet alle anderen Gewebestrukturen und vervollständigt die Funktionskette unseres Körpers. Dieses Bindegewebe ist auch reich an Nervenendungen (Rezeptoren), kann Kräfte übertragen oder sogar verstärken und dient auch dem Schutz vor Überlastung.

Im allgemeinen Sprachgebrauch sind die Begriffe Faszie und Bindegewebe gleichbedeutend. Wer es gerne genau hat, dem sei gesagt, dass Faszien aus Bindegewebe bestehen. Und je nach Bedarf verschiedenen ausgeprägt sind.

In jedem Fall sind bindegewebige Zellen die Grundbausteine unserer Körpergewebe. Das menschliche Bindegewebe besteht hauptsächlich aus Wasser und aus spezialisierten Zellen. Denn im Bindegewebe halten sich z. B. auch Fibroblasten (gewebbildende Zellen), Makrophagen (spezialisierte »Fresszellen«) oder Myofibroblasten (spezialisierte Zellen, die in der Wundheilung dafür sorgen, dass Wunden kleiner werden) auf. Diese Strukturen sind die »extrazelluläre Matrix«.

Wichtige Hauptbestandteile des Faszien-systems (der extrazellulären Matrix) sind das Kollagen, Elastin oder z. B. Fibronectin. Kollagene sind Eiweiße (Proteine), die sich zu spezialisierten Ketten mit einer enormen Bindungsfähigkeit und Festigkeit zusammenformen. Das macht Gewebe mechanisch besonders belastbar – was beim Sport und auch vielen alltäglichen Aktivitäten durchaus wünschenswert ist.

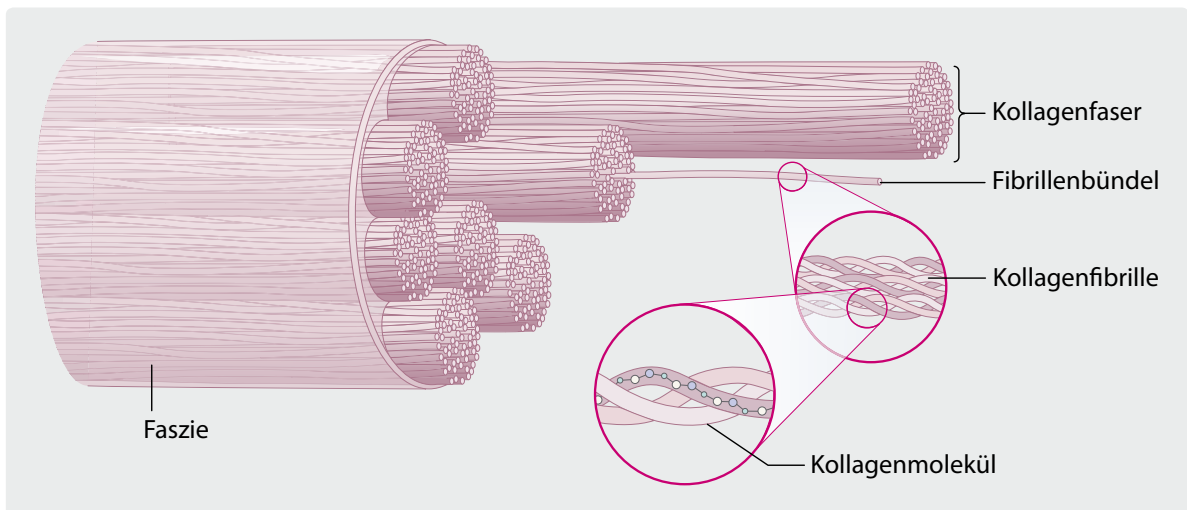
Alles ist vernetzt

Durch die engen Vernetzungen und Verflechtungen der Körpergewebe (Beispiele: Muskeln/Faszien, Knochen/Faszien oder Gelenke/Faszien) sind Wechselwirkungen zwischen den Strukturen nicht nur möglich, sondern wissenschaftlich nachgewiesen. Das heißt, dass sich Veränderungen von Muskeln, Gelenken oder Nerven immer auch auf das umliegende Bindegewebe und damit auf das Faszien-system auswirken. Der Umkehrschluss ist: Veränderungen in unserem Faszien-system (Verletzungen, Verklebungen des Gewebes) verursachen stets Störungen an anderen Bauteilen, z. B. an den Gelenken (Steifigkeit oder stärkere Schmerzen beim Bewegen) oder auch an den Nerven (z. B. durch Taubheitsgefühle, ausstrahlende Schmerzen oder Kraftlosigkeit).

Wie Faszien aufgebaut sind

Der Aufbau einer Faszie beginnt auf sehr kleiner Ebene, namentlich auf der der Moleküle, und verläuft in Stufen: Miteinander verbundene Aminosäuren (Bauteile, aus denen Peptide/Eiweiße bestehen) bilden Kollagenmoleküle. Mehrere gebündelte Moleküle ergeben eine Kollagenfibrille, viele dieser Fibrillen machen dann ein Fibrillenbündel aus. Viele solcher Fibrillenbündel formen schließlich eine Kollagenfaser. Viele dieser Fasern zusammengenommen ergeben dann die gesamte und endgültige Faszienstruktur.

Faszien sind also ziemlich komplexe Strukturen, aber das macht sie auch so beweglich und flexibel: Denn darüber kann sich der Körper an unterschiedlichste mechanische Belastungen (z. B. normale Bewegungen wie gemütliches Treppensteigen oder sportliche Höchstleistungen) anpassen. Auch wenn die eigentliche Veränderung auf der Ebene der Moleküle und Fibrillen stattfindet. So winzig diese Veränderungen im Aufbau und in der Funktionsfähigkeit auch sein



Viele Strippen: Aus ganz vielen kleinen Fasern formen sich dicke Bündel – die Faszien.

mögen, sie beeinflussen unseren bewegten Alltag mehr, als uns eigentlich bewusst ist.

Beispiel: Werden Faszien intensiv gebraucht, z. B. bei Bewegung oder Sport, passt sich das System an, indem es mehr strategische Verbindungsstellen einbaut. Es wird dadurch mechanisch stabiler und belastbarer. Das ist ein planbarer Trainingseffekt, den heute die Physiotherapie (in der Nachbehandlung von Verletzungen am Bewegungsapparat) oder die Trainingswissenschaft nutzt, um die Ergebnisse einer Rehabilitation zu verbessern. Wer die Faszien hingegen nicht wie gewohnt belastet oder gar überlastet, bei dem bauen sich die Strukturen ab. Das Faszien-system wird unelastischer und steifer. Damit steigen letztlich auch die Verletzungsanfälligkeit und die Gefahr für weitreichende Funktionsstörungen.

Faszien sind kleine Frostbeulen

Faszien verändern ihre elastischen Eigenschaften auch sehr stark wegen größerer Temperaturschwankungen. Ist Ihnen nicht auch schon aufgefallen, dass Sie bei kalter Witterung weni-

ger beweglich oder richtiggehend steifer sind als an warmen Tagen? Das liegt unter anderem an der Reaktionsfähigkeit Ihrer Faszien, die sich bei Kälte steifer und bewegungsunwilliger verhalten und bei angenehmer Wärme weich, elastisch und zunehmend beweglicher werden. Faszien verhalten sich dabei ein wenig so wie diese blauen Kälte-pads: Direkt aus dem Kühlschranks genommen, sind sie steif, fest und ungemütlich. Sind sie auf der Haut ein wenig angewärmt, schmiegen sie sich bereitwillig jeder Kontur an – richtig aufgewärmt kann man sie in alle Richtungen zusammenknutschen und bewegen. So ist das auch mit Faszien.

Nachrichtenkanal der Faszien

Faszienstrukturen sind an unser Nervensystem angeschlossen (sie sind innerviert). Darüber nehmen wir verschiedene Empfindungen wahr. Das lässt sich auch daran erkennen, dass sich nach einer Therapie der Faszien die Behandelten meist viel besser fühlen – sie haben weniger Schmerzen, sind beweglicher oder haben mehr Kraft. Diese Verbesserungen stel-

Die Rezeptoren beim Namen nennen.

Nervenendungen/Rezeptoren	Funktionen
Golgi-Rezeptoren	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung von schnellen ruckartigen Spannungsänderungen • Spannungsreduktion zum Schutz vor Verletzung
Vater-Pacini-Körperchen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung von schnellem Dehnungswechsel und Vibrationsempfindungen • Verbesserung der Bewegungssteuerung
Ruffini-Körper	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung von langsamen Dehnungsveränderungen und der Gelenkstellungen im Raum
Nozizeptoren	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerz Wahrnehmung
Thermorezeptoren	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatur Wahrnehmung

len sich auch dann ein, wenn Sie selbst Ihre Faszien trainieren. Wissenschaftlich betrachtet, nehmen wir eine Veränderung wahr, wenn äußere Reize spezielle Rezeptoren (Informationssammler unseres Körpers) aktivieren und eine veränderte Situation, z. B. eine reduzierte Muskelspannung, eintritt. Welche Rezeptoren in den Faszien zu finden sind, zeigt die Tabelle oben.

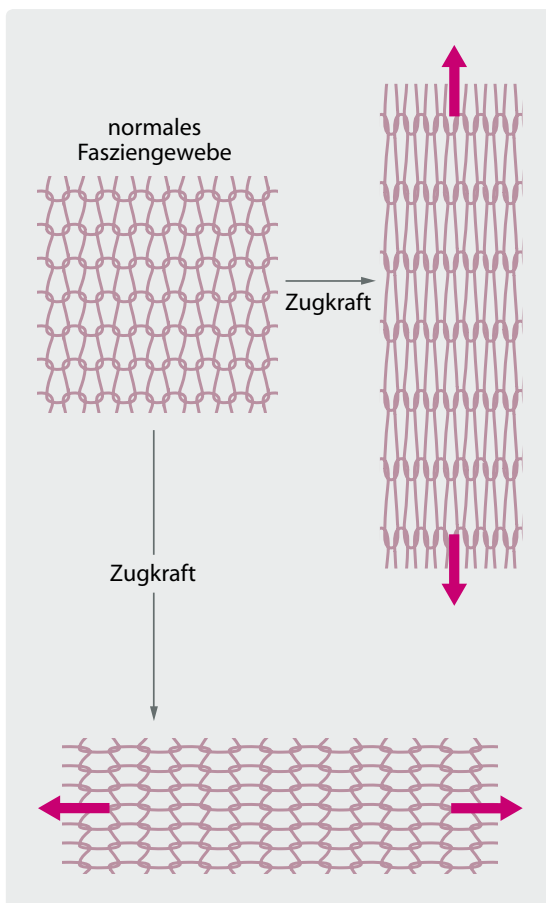
Weil in den Faszien sehr viele Rezeptoren liegen, tragen sie damit auch dazu bei, diese Informationen zu verarbeiten. Dazu ist das Faszien-system eng verbunden mit unserem Nervensystem (peripheres Nervensystem), was so funktioniert: Die peripheren Nerven nehmen die Reize auf und leiten sie zum zentralen Nervensystem. Gehirn und Rückenmark verarbeiten die Reize und starten eine geeignete Reaktion.

Intelligent: Faszien passen sich an

Faszienstrukturen sind Teil des gesamten Bewegungsapparats, sie passen sich durch Bewegungsreize an und verändern sich. Druck und Zug eignen sich

als mechanische Reize besonders gut, regulierend auf die Faszien einzuwirken. Praktisch heißt das: Üben wir auf unsere Faszien einen moderaten und noch verträglichen Druck oder Zug aus, wird die Faszie sich durch die Kraft besser organisieren. Das macht sie belastbarer. Und genau das ist das Grundprinzip eines Faszientrainings, wie es dieses Buch vorstellt. Die Übungen produzieren Druck- oder/und auch Zugreize auf die Faszien und lösen Anpassungsreaktionen aus. Der Wechsel von Druck und Zug ist für Faszien optimal. Und dabei zeigen sich Faszien als ausgemacht beweglich: Sie sind in alle Richtungen verformbar.

Werden Faszien längere Zeit nicht mehr in gewohntem Umfang benutzt und belastet, treten die Kräfte Druck und Zug nicht mehr ausreichend und intensiv genug auf. Das kann passieren, z. B. durch eine Ruhigstellung nach einer Verletzung, etwa durch einen Gips. Da unser Körper sehr ökonomisch organisiert ist, reduziert er – logischerweise – die Belastbarkeit, die Kraftfähigkeit und vor allem die Beweglichkeit. Frei nach dem Motto: »Was nicht gebraucht wird, fliegt raus!« So rostet der Bewegungsapparat langsam ein. Die Faszien verändern sich dabei: Sie lagern weniger Flüssigkeit ein, verlieren elastische Anteile – werden eher rigide, steifer. Wer diese ru-



Wie sich Faszien wegen mechanischer Reize deformieren können.

higestellten Strukturen dann auf einmal wieder – ohne ausreichend darauf vorbereitet zu sein – in normalem Umfang benutzt und belastet, überlastet sie schnell. Gemacht ist gefragt: Werden die Faszien langsam und zunehmend mit Druck und Zug belastet, können sie sich am besten anpassen und wieder belastbarer werden.

Richtig trainieren – korrekt üben

Wichtig beim Training ist auch, die Fasern der Faszien in ihrer Funktionsrichtung einzusortieren. Praktisch heißt das für die Übenden: Führen Sie die Übungen korrekt aus, das bringt die besten Effekte. Denn: Verlaufen die Fasern (wegen der Störung) wild durcheinander und auch noch quer zur Funktionsrichtung, ergeben sich mechanische Reibezonen. Und die gehen wiederum zulasten einer optimalen Funktion.

Wie beweglich und belastbar Faszien (auch das gesamte Faszien-system) sind, hängt zudem noch von einigen Faktoren ab, die – bis zu einem gewissen

Grad – jeder für sich selbst sehr gut beeinflussen kann. Wir unterscheiden dabei zwei Gruppen:

1. LEBENSFAKTOREN: Das sind direkte Einflussgrößen, die sich aus der Lebensführung ergeben. Dabei spielen Gewohnheiten wie Zähneputzen mit vorgeneigtem Oberkörper oder Schuhe und Socken immer im Sitzen anziehen, Neigungen zu bestimmten Sportarten wie Fußball, Tennis oder Golf, sogar Vorlieben für eine bestimmte Kleidung oder spezielles Schuhwerk und auch die Persönlichkeitsstruktur (Perfektionismus) eines Menschen eine große Rolle. Selbst scheinbar irrelevante Faktoren wie soziale Kontakte, Hobbys oder Vorerkrankungen können die Leistungsfähigkeit der Faszienstruktur beeinflussen. Jede Veränderung – im Sinne von mehr oder anderer Bewegung – hat das Potenzial, das Faszien-system zu verändern. Auch der regelmäßige Verzehr von Genuss- und Lebensmitteln (also die Ernährung) spielt eine große Rolle für die Funktionsfähigkeit unserer Faszien. Faszien bestehen, wie der gesamte Körper des Menschen, zu einem Großteil aus Wasser. Wasser kann im Gewebe gespeichert werden. Deshalb macht uns z. B. eine ausgeglichene Wasserbilanz elastischer und beweglicher.

2. TRAININGSFAKTOREN: Das sind Einflüsse, die auch jeder selbst in der Hand hat. Denn über Intensität und Beharrlichkeit im Training kann jeder selbst bestimmen, wie viel Raum er seinem Körper für eine Anpassung gibt und inwieweit er positiv auf seinen Körper einwirkt. Training bedeutet für unseren Körper in erster Linie »Bewegung«. Durch Bewegung passiert ungemein viel in unserem Körper, sie stößt viele Regulationen an. Beispiel: Durch Bewegung entsteht mechanisch betrachtet auch Reibung. Aus dieser Reibung resultiert Wärme – und diese Wärme ist primär gut für die Beweglichkeit der Faszien. Die gleichzeitig entstehende Mehrdurchblutung führt dazu, dass alle Strukturen besser mit Nähr- und Baustoffen versorgt sind. Auch der Abtransport von Abfallstoffen aus dem Stoffwechsel klappt so besser. Diese Reibung und Mechanik der Bewegung verformt gewissermaßen auch

Was beeinflusst die Arbeit unseres Faszienystems?

Lebensfaktoren	Trainingsfaktoren
<ul style="list-style-type: none">• Aktivitäten• Sport• Vermeiden von schädigenden Einflüssen (übermäßiger Alkohol-, Drogen-, Medikamentenkonsum, Rauchen)• Ernährung• Flüssigkeitszufuhr• Krankheit (Verletzungen)• Immobilisation• Alter• Hormonstatus• Stress/Arbeitsbelastung• gewohnheitsmäßige Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none">• Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats• Dehnfähigkeit• Deformations- und Elastizitätstoleranz (Fähigkeit des Gewebes, sich aufgrund äußerer Krafteinwirkung – Druck/ Zug – in der Form zu verändern. Wird an einem Gewebe gezogen, muss es sich lang machen können. Wirken Druckkräfte auf ein Gewebe ein, muss es sich zusammen-drücken lassen.)• Gleitfähigkeit der Moleküle und der Faserbündel untereinander

das Gewebe – was zu Wachstum und Leistungssteigerung führt.

Faszienketten – die Verbindung

Wenn Sie den Fuß bewegen, setzt sich diese Bewegung fort bis hoch in die Schultern? So ähnlich läuft das. Denn die Faszien ziehen sich wie ein riesiges Netzwerk durch den Körper.

Nach diesem kleinen Ausflug in die faszinierende Welt der menschlichen Anatomie betrachten wir nun die für unsere Zwecke besonders interessanten Teile des Faszienystems – und dessen Hauptketten. Sie sind durchaus bedeutsam, wenn es etwa um alltägliche Veränderungen am Bewegungsapparat geht. Ein Beispiel ist die einseitige Belastung, wie sie bei der typischen Schreibtischhaltung auftreten kann. Das Faszienystem verzweigt sich prinzipiell im gesamten Körper. Die Ketten, die am häufigsten gestört oder verletzt sind, beschreiben wir im Folgenden. Wir dürfen nicht vergessen: Faszienketten sind sehr empfindsam und reagieren schnell auf neue Situationen. Die gute Nachricht ist: Sie sind hilfreich und effektiv, um Störungen bei Bewegung zu beseitigen.

Aber: Sie können auch die Ursache für Beschwerden sein. Vor allem für die Faszien der Arme, der Rumpfvorder- und -rückseite sowie des Beckens haben die Übungen in diesem Buch großen Vorteil.

Die vordere Faszienkette

Die vordere Faszienkette zieht sich vom Fuß über die innere Vorderseite von Unter- und Oberschenkel zum Becken. Von dort über die vordere Bauchwand leicht schräg über die Brust bis zur Schulterregion, um dann entlang des Halses bis zum Kopf zu ziehen. Auf diesem Weg unterstützt und kontrolliert die vordere Faszienkette Bewegungen in Fuß- und Kniegelenken sowie die Bewegungen der Hüft- und Schultergelenke. Stabilisierende Effekte hat diese Kette auf den vorderen Rumpf. Sie stützt das Becken und die Wirbelsäule bei Bewegung und richtet beide Bereiche (Becken und Wirbelsäule) aufeinander aus.

DIE VORDERE FASZIENKETTE ZU TRAINIEREN IST WICHTIG BEI STÖRUNGEN DER:

- Fußgelenke (z.B. kann ein Umknicken des Fußes diese Faszienkette schädigen – sogenanntes Supinations- oder Inversionstrauma)
- Kniegelenke (v.a. die Innenseite der Knie kann reagieren, z.B. durch Drehverletzungen – Rotation)