

Liebe Leserin, lieber Leser,

bis vor wenigen Jahren führten die Faszien ein Schattendasein. Das muskuläre Bindegewebe, die sogenannten Faszien, wurde in Anatomiekursen als lästiges Beiwerk gesehen bzw. bestenfalls als passives Verpackungs- und Füllmaterial. Die neuesten Erkenntnisse zeigen jedoch, dass unser Faszienetz eminent wichtig ist. Die muskuläre Kraftübertragung wäre undenkbar ohne die Faszien, und sie spielen bei vielen Arten von Weichteilschmerzen und der eigenen Körperwahrnehmung eine Rolle. Das Faszienetzwerk ist ein den ganzen Körper umhüllendes, durchdringendes und miteinander vernetzendes Zugspannungsnetzwerk. Die Sportmedizin hat die Wichtigkeit der Faszien für Beweglichkeit, Schnellkraft und Energieeffizienz inzwischen verstanden.

Das vorliegende Buch ist eine der ersten ernst zu nehmenden Publikationen in diesem neuen Bereich. Beatrix Baumgartner hat die Bedeutung der neuen Faszienkenntnisse frühzeitig erkannt und sich als europaweit erster weiblicher FDM-Instruktor zusammen mit Markus Strini, einem ehemaligen Proftriathleten, mit Herz, Hirn und Engagement in die aktuellen internationalen Erkenntnisse eingearbeitet.

Mit der Wahl dieses Buches haben Sie einen wichtigen Schritt getan. Doch warne ich vor einem allzu ungeduldigen Herangehen an das Faszientraining, da sich Kollagen langsamer, aber dafür umso nachhaltiger in Reaktion auf sportliche Belastungen erneuert als die Muskulatur oder die kardiovaskuläre Fitness. Betrachten Sie das Training daher wie die Verfolgung eines Bausparvertrages: Viele kleine geduldige Schritte werden es Ihnen erlauben, Ihren „Faszienanzug“ über einen Zeitraum von 3-24 Monaten von einem spröden Fasergerüst in ein elastisch-federndes Spannungsnetzwerk zu verwandeln. Mit einer solchen Ausstattung werden Sie Ihren Körper zukünftig mit einer vermehrten Sinnlichkeit spüren und größeren Belastungen mit einer erhöhten Resilienz und jugendlichen Geschmeidigkeit entgegentreten.

Dr. biol. hum. Robert Schleip
Direktor, Fascia Research Group, Universität Ulm
Forschungsdirektor der European Roling Association