

# Architektur unseres Körpers

**ANATOMIE** – Faszien sind heute in aller Munde, gelten gar als sechstes Sinnesorgan. Bis vor Kurzem aber waren sie völlig unterschätzt. **Welche Funktionen Faszien haben – und was man zu ihrer Gesunderhaltung beitragen kann.**

**Meran** – Faszien waren lange Zeit derart unterschätzt, dass sie sogar wegpariert wurden, um Muskeln und Organe besser darstellen zu können. Dabei haben sie in unserem Körper eine wichtige Rolle inne, denn sie verbinden unsere „Einzelteile“ miteinander. Faszien stellen ein kontinuierliches verbindendes reißfestes bindegewebiges Netzwerk dar und sind damit die Architektur unseres Körpers. Sie geben dem Körper seine Form und werden häufig als sechstes Sinnesorgan bezeichnet.

Faszien bestehen aus Kollagenfasern, Wasser und Klebstoffen und sind ca. 0,5 bis 3 Millimeter dick. Ständig in alle Richtungen in Bewegung, stellen sie ein fast schon chaotisch wirkendes System dar.

Eine glasklare Flüssigkeit ermöglicht physiologisches freies Gleiten und damit bei allen lebenden Säugetieren harmonische Bewegungen. Diese Flüssigkeit reduziert sich sofort nach dem Tod und die Verschiebbarkeit der Faszien gegeneinander verschwindet. Auch Narben oder Verwachsungen können die freie Gleitfähigkeit der Faszien beeinträchtigen. Faszien umgeben den gesamten Körper – Muskeln, Organe, Knochen, Bänder, Sehnen und Gehirn – und sind untrennbar mit dem Gefäß- und Lymphsystem verbunden.

Manchmal fragen mich Patienten, ob sich eine Störung im Bereich des Fußes auf den Kopf auswirken kann. Meine Antwort: Ja natürlich. Für mich als Osteopathin ist der Zusammenhang über viele Systeme zu erklären, Knochen, Muskeln, Organe, Nerven, Blut- und Lymphbahnen und natürlich auch über faszielle Ketten.

## Faszien als Stoßdämpfer

Fasziennetze sind wichtig bei der Kraftübertragung, Bewegungskoordination und Harmonisierung und haben eine Stoßdämpferwirkung. Genauso wichtig ist die biochemische Funktion. Damit der biochemische Fluss bis ins hohe Alter gut funktioniert, empfehle ich eine gesunde Ernährung, kontrollierte Fastenkuren und natürlich Bewegung. Spezielles Faszientraining fördert die Festigkeit und Elastizität, um Druckkräften Stand zu halten und diese elastisch dreidimensional abzufangen.

„Faszienvorverklebungen“ können Ursache für verschiedene chronische Schmerzsymptome sein. Normalerweise



se sind Faszien gitterförmig geordnet und dadurch sehr elastisch. Sie können jedoch aufgrund von Verletzung, Stress, Überlastung und Bewegungsmangel ihre Struktur ändern. Die faszielle Struktur wirkt dann verfilzt. Man spricht von verklebten Faszien. In unserer zivilisierten Welt sitzen wir viel oder schauen häufig mit gesenktem Kopf auf das Handy. Darunter leiden un-

sere Nacken- und Schultermuskulatur und unser gesamter Rücken. Schmerzrezeptoren werden aktiviert. Kleinste Faszienvorverletzungen führen zu Mikroentzündungen. Das Zusammenspiel zwischen Faszie und Muskel bzw. Organ ist dann gestört.

Als Osteopathin konzentriere ich mich auf die Kombination aus kleinen Bewegungen, die oftmals sehr

schwierig oder gar unmöglich zu sehen sind. Zum Beispiel auf den kraniosakralen Rhythmus oder die Peristaltik des Dünndarms. Osteopathen beziehen sich auf die Motilität, das sind die unterschwelligen Bewegungen, die vom Organ selbst produziert werden. Blockaden auf Höhe der Wirbelsäule und der gesamten Gelenkebene werden mechanisch gelöst. In der Physiotherapie

liegt der Fokus auf sichtbaren großen Bewegungen. Als Behandlungsmöglichkeiten bei verklebten Faszien sind vor allem das sogenannte Fasziendistorsionsmodell und die Kombination mit TECAR zu empfehlen. Gezielte Handgriffe und die Kombination mit Tiefenwärme lösen die Faszienvorverklebungen und animieren den Körper zur Bildung von neuem kollagenem Gewebe.

## Faszien gesund halten

Schmerzen im Skelett können häufig auf eine Dysfunktion der Faszien hindeuten, zum Beispiel Schulter-Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelzerrungen und Muskelkater, Sehnenreizungen, Sehnenentzündungen, Muskelfaserriss, Tennisarm, Fersensporn.

Doch was kann man tun, um die eigenen Faszien gesund zu halten? Bewegung an der frischen Luft, eine gesunde Ernährung und natürlich ein gezieltes Faszientraining. Bei Beschwerden sollte immer ein gut ausgebildeter Osteopath und/oder Physiotherapeut zu Rate gezogen werden.

Beim Hüpfen, Springen und Tanzen werden die Faszien spielerisch mit trainiert. Federndes Gehen ist eine Wohltat für Ihr Bindegewebe und Ihre gesamte Fuß-Bein-Becken-Wirbelsäulen-Kette. Das Bindegewebe wächst jedoch deutlich langsamer als ein Muskel. Faszi-Fitness braucht also etwas Geduld. Ausdauer- und Krafttraining werden durch Faszientraining nicht ersetzt, sondern ergänzt. Faszien und Muskeln lieben es, in alle Richtungen gezogen und gedehnt zu werden und sollten am besten in funktionell zusammenhängenden Ketten gedehnt werden.

## Ein kleines Programm für den Hausgebrauch

Rollen Sie sich täglich fit – so wie auf den Fotos anbei. Ich bin persönlich kein Freund von Zeitangaben, halte aber zehn Minuten täglich für besser als eine Stunde am Stück im Monat. Bauen Sie Ihr Trainingsprogramm in Ihren individuellen Tagesablauf ein, so wie das Zähneputzen. Machen Sie eine Gewohnheit daraus. An schmerzenden Stellen rollen sie etwas länger, bis der Schmerz erträglich wird. Menschen, die blutverdünnende Medikamente nehmen, sollen mit weniger Druck arbeiten. Das Ergebnis Ihrer Konsequenz wird ein elastisches aktives Körpergefühl sein. Viel Erfolg!

**Christine Horn, Physiotherapeutin, D.O., Msc Osteopathin**



**DIE AUTORIN**  
Christine Horn,  
Physiotherapeutin,  
D.O., Msc  
Osteopathin

## Faszien und ihre Funktionen

