



Übung 1: verklebte  
Po-Faszien auflockern:  
ideal bei sitzenden Jobs

» Faszientraining heißt der neue Star am Fitness-Firmament. Jedes Studio, das etwas auf sich hält, hat Gruppenstunden mit Faszienrolle im Programm. Dennoch wissen die wenigsten etwas mit dem Wort Faszien anzufangen. Es ist fast so, als hätte man Anfang des Dritten Jahrtausends einen komplett neuen Körperteil entdeckt. Dabei dreht es sich im Grunde ums Bindegewebe. Nur verbinden Laien damit gerade einmal Cellulite oder Dehnungsstreifen. Der Ausdruck Faszien aber geht mit einer Aufwertung aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkennt-

## FASZIEN TRAINING FITNESS 3.0

Nicht nur die Muskeln, auch das Bindegewebe will beschäftigt sein. Sonst verfilzt oder verklebt es. Schmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit können die Folge sein.

VON ANDREA KRIEGER





Übung 2 beugt Krämpfen vor. Eventuell Beine übereinanderlegen



Übung 3 bewegt zur Freude des Rückens die Lendenfaszien



Übung 4: Wohltat speziell bei einem Rundrücken und Verspannungen



Übung 5: am empfindlichen Oberschenkel in Abschnitten rollen



„FASZIEN SIND DER  
UNIVERSELLE  
BAUSTOFF, DER  
UNSEREN GANZEN  
KÖRPER DURCHZIEHT,  
DIE ORGANE UMHÜLLT  
UND UNS FORM UND  
STRUKTUR GIBT.“

Dr. Robert Schleip,  
Faszienforscher Universität Ulm

nisse einher. Ein spezielles Ultraschall-Verfahren ermöglicht seit über zehn Jahren ein tieferes Eintauchen in die Welt der Faszien: Sie bilden das körpereigene Zugspannungsnetzwerk, an dem alle Organe hängen. „Faszien sind der universelle Baustoff, der unseren ganzen Körper durchzieht, die Organe umhüllt und uns Form und Struktur gibt“, formuliert es ein Faszienforscher der ersten Stunde, der deutsche Humanbiologie und Psychologe Robert Schleip von der Universität Ulm.

**LANGSAM ROLLEN.** Nicht nur die Muskeln, auch ihre Bindegewebshülle dürstet nach Bewegung. Sonst verklebt oder versteift sie. Mittrainiert werden die Faszien zwar bei allen Sportarten, das passiert aber in unterschiedlichen Dosen und auch mal im Übermaß. Speziell anvisiert bzw. durchgewalkt wird das Bindegewebe aber mit der Faszienrolle, die eine Art Selbstmassage ermöglicht. Der Effekt: „Faszientraining unterstützt die Regeneration, löst Verspannungen und beugt Krämpfen vor“, betont

Thomas Birnbaumer, Magister der Sportwissenschaften, Personal Coach und Trainer bei John Harris. Für den KURIER Medico hat er ein zehnmütiges Set zusammengestellt. Jede Übung dauert zwei Minuten. Bei drei wöchentlichen Einheiten sollte man nach ein bis zwei Monaten einen deutlichen Unterschied spüren. Immer vorausgesetzt, man rollt langsam und so, dass man den Druck gerade noch als angenehm wahrnimmt. Nicht dass Faszientraining die klassischer Kraft-, Ausdauer oder Koordinationstraining ersetzt. Vielmehr geht es um eine wichtige Ergänzung. „Faszientraining tut speziell Menschen gut, die sehr viel sitzen. Auch Hobby-sportler mit einseitigen Belastungen profitieren“, sagt Steven Moayad vom Orthopädie- und Schmerztherapie-Zentrum Meidling, auch Teamarzt des Österreichischen Damenhandball-Nationalteams (siehe Interview). Wie er haben Generationen von Medizinerinnen als Studierende im Seziernkurs Leichen „freigelegt“, indem sie zunächst die Faszien abtrugen und entsorgten. „Heute weiß man, dass »

## INTERVIEW

## „SCHMERZ-GRUND ERWÄGEN“

Orthopäde Dr. Steven Moayad über die Faszientherapie.

**Müssen Orthopäden aufgrund der Erkenntnisse über Faszien umdenken?**

**Steven Moayad:** Man muss die Faszien als Schmerzursache jedenfalls im Auge haben. Als mögliche Erklärung etwa, warum bei gleichem Befund der eine nach einer Verletzung viel länger leidet als der andere.

**Können Sie bitte ein Beispiel nennen?**

Beim Umknöcheln nach außen wird das Bindegewebe auseinander gezogen und es entstehen Risse, die besser oder schlechter verheilen. Ist das Gewebe aber nicht geschmeidig genug, treten Schmerzen und Bewegungseinschränkungen auf.

**Schmerzen nach einem Gelenksbruch und Bänderriss wären also ein möglicher Fall für die Faszientherapie. Was noch?**

Wir haben bereits Menschen mit chronischen Rücken-, Schulter und Nackenschmerzen nach dem Faszienverzerrungsmodell behandelt. Oft sind sie vorher schon von Pontius zu Pilatus gelaufen.

**Wie darf man sich diese manuelle Behandlung vorstellen?**

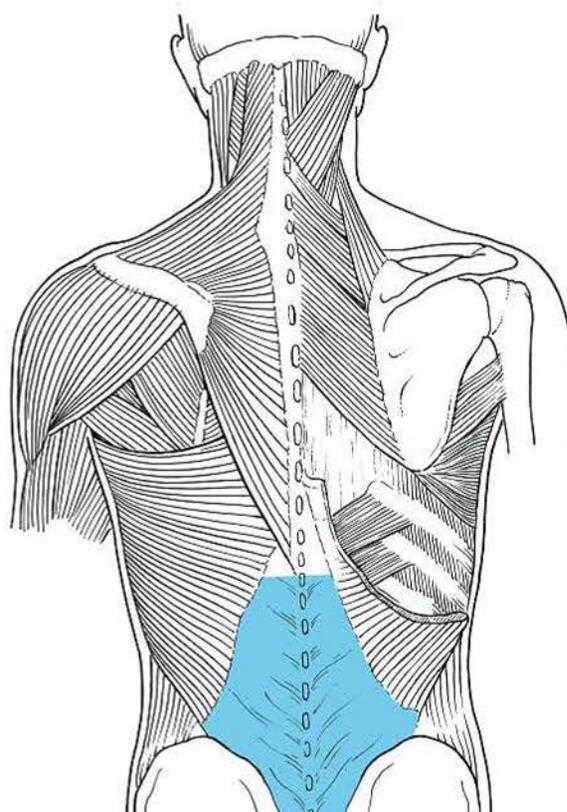
Mit dem Daumen werden unter starkem Druck Linien gezogen um Verklebungen zu lösen. Leider ist die Behandlung schmerzhaft.

**Das akzeptieren die Patienten, die mit Schmerzen zu Ihnen kommen?**

Viele nehmen es bewusst in Kauf, wenn sie schon einige erfolglose Behandlungen hinter sich haben und sich dadurch vielleicht eine Operation ersparen können.



**Dr. Steven Moayad**  
Orthopäde und  
Schmerzmediziner  
in Meidling



Schaum-Look: Faszien-Aufnahme mit der Vergrößerungskamera (li.). Die Lendenfaszie (blau) ist besonders schmerzempfindlich

sie 100 Millionen sensorische Nervenzellen enthalten – mehr als der Sehsinn“, erzählt Wissenschaftler Schleip, der sich selbst scherzhaft als Faszienfuzzi bezeichnet. Die Schlüsse daraus: Faszien sind essenziell für die Körperwahrnehmung und sie können selbst schmerzen.

**DAS KREUZ MIT DEM KREUZ.** Das gilt insbesondere für die stark ernervte Lendenfaszie. Obendrein wurde nachgewiesen, dass der Bereich bei Kreuzschmerz-Patienten anders aussieht als bei gesunden Menschen: Die verschiedenen Schichten des Bindegewebes bewegen sich in diesem Fall weniger, sind also verklebter. Jedenfalls könnte die Faszienforschung Licht ins Dunkel jener Rückenschmerzen bringen, bei denen man bisher keine organischen Ursachen fand, und das sind stolze acht von zehn.

Länger andauernder Stress macht den Faszien ebenfalls zu schaffen. „Sie versteifen, und zwar unabhängig von den Muskeln“, sagt Schleip. Das wäre dann auch eine mögliche Erklärung für den Zusammenhang zwischen

Stress und körperlicher Pein. Wer immer beruflich mit Faszien zu tun hat, wird nicht müde zu betonen: Die Faszienrollen bieten lediglich eine von vielen Möglichkeiten, das Bindegewebe aufzulockern. Yoga, Pilates und Qi Gong, alles Sportarten, die Körperspannung groß auf ihre Fahnen schreiben, sind die Old Stars in dem Bereich. Streckbewegungen und federndes Dehnen, ja sogar Holzhacken oder schnelles geräuschloses Stiegensteigen beeindruckt die Faszien. Bringt derlei Training keine Linderung mehr, können Faszientherapien weiterhelfen. Dafür kommen unterschiedliche manuelle Techniken infrage. Derzeit boomt das „Faszienverzerrungsmodell“ (Faszienverzerrungsmodell) das schon mehr als 100 österreichische Ärzte und Physiotherapeuten anbieten. Aber auch bei den manuellen Behandlungen gibt es Altbekanntes: Schon wesentlich länger haben die sanfte Osteopathie oder das Rolfing es auf das Bindegewebe abgesehen. Sie trugen außerdem maßgeblich zur Entwicklung des Faszienverzerrungsmodells bei.