

# FASZIEN WUNDERWERKE DER NATUR

**Rundrücken, schlechte Haltung, Schmerzen in den Muskeln? Wer seine Faszien kennt – und trainiert –, kann dem nachhaltig entgegenwirken. Wir zeigen, was die kleinen Wunderwerke in unserem Körper leisten.**



Sie sind Schreibtischtäter oder treiben viel Sport? Und fühlen sich in Rücken, Nacken, Hüfte oder Beinen verspannt und unbeweglich? Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie nicht genug für Ihre Faszien tun.

## **Darum sollten Sie Ihre Faszien trainieren**

Die Faszien durchziehen den gesamten menschlichen Körper. Als Teil des Bindegewebes umhüllen sie unter anderem Muskeln und Knochen, sind stellenweise untereinander in Kettenstrukturen verbunden und sorgen für die Beweglichkeit im Zusammenspiel einzelner Muskeln. Werden diese – etwa beim Krafttraining – zu sehr gedehnt und beansprucht, staut sich die zwischen den Faszien befindliche Lymph-Flüssigkeit und die Faszien verflechten sich ineinander.

Auch bei Unterbeanspruchung oder durch Verletzungen können die Faszien auf diese Weise verhärten. Die Folge: Schmerz und Verspannungen setzen ein, im schlimmsten Fall kommt es zu entzündlichen Reaktionen. Werden die Faszien durch Zug und Druck wieder mobilisiert, lassen sich die Verspannungen lösen und die Beschwerden bekämpfen.

## **Wann Faszien-Training Sinn macht**

Ob akute Verspannung oder chronische Steifheit: Häufig kann das Mobilisieren der Faszien – das sogenannte myofasziale Release – Symptome lindern und langfristig für Schmerzfreiheit sorgen. Typische Einsatzbereiche sind der gesamte Rücken, die Fußsohlen und Schenkel, Schulterblätter sowie die Brust- und Hüftregion. Therapeuten arbeiten dabei in der Regel mit Druck, etwa Akupressur, um die Verklebungen und Verhärtungen zu lösen. Doch auch eigenständig lässt sich viel für die kleinen Wunderwerke des Körpers tun.

## **Von Verhärtung übers Wohlweh zur freien Bewegung**

Um die Faszien zu entwirren und die Beweglichkeit eigenständig wiederherzustellen, können zum Beispiel aus Schaumstoff gefertigte Faszien-Rollen helfen. Für kleinere oder schwer erreichbare Körperflächen kann auch eine Drainage-Rolle oder sogar ein in einen Socken gepackter Tennisball Wunder wirken.





Was harmlos klingt, entfaltet ganz schön schmerzhafte Trainingseffekte: Rollt man mit Rücken, Schenkel, Seite oder Hinterteil über die Rollen, ist das vergleichbar mit einer kräftigen Massage – und je nach Verspannungsgrad anfangs eine echte Qual. Die gute Nachricht: Je öfter die Faszien bearbeitet werden, desto weniger schmerzhaft ist die Prozedur.

### Mit Druck zum Erfolg

Entscheidend für die heilende Wirkung beim Faszien-Training ist der Druck aufs Gewebe: Man presst die Rolle mit dem eigenen Körpergewicht auf den Boden oder an die Wand. Das drückt die Gewebeschichten aufeinander, Gewebeflüssigkeit wird ausgetauscht, verklebte Faszien entwirren sich. Bei regelmäßigem Training können die Faszien elastischer und gleitfähiger werden und die Regeneration belasteter Muskeln wird gefördert. Den Druck bei Rückenübungen kann jeder Übende selbst regulieren: Wer Arme und Beine anspannt und sich von der Rolle abdrückt, minimiert die Pressur – und trainiert nebenbei die Muskeln.



## SUPER EFFEKTIVES FASZIEN-TRAINING

### 1. Bei Rückenschmerzen, mit der Rolle

a) Setzen Sie die Rolle unter die Schulterblätter und winkeln Sie die Beine an. Den Nacken stützen Sie mit den Händen ab. Rollen Sie fünf bis zehn Mal die Wirbelsäule entlang.

b) Stellen Sie sich an eine Wand, Knie leicht gebeugt. Jetzt die Rolle zwischen Wand und Rücken klemmen und bei leichter Drehung des Oberkörpers leicht tiefer in die Knie und wieder nach oben bewegen. Idealerweise bekommt der Rücken großflächig die Rolle zu spüren. Dauer: 5 Minuten.

### 2. Für die Schulter-Nacken-Region, mit einem Ball

Legen Sie einen Faszien- oder Tennisball zwischen eine Wand und Ihren Nacken. Rollen Sie mit vorsichtigem Druck und durch leichtes Beugen und Anheben des Oberkörpers über die Nacken-Region. Dasselbe funktioniert auch für den Schulterbereich – hier am besten durch Rumpfdrehungen oder Bewegungen des Arms den Druck erzeugen.

### 3. Für den Bauch, mit einem Ball

Legen Sie sich auf einen Teppich oder eine Decke und klemmen Sie einen Tennis- oder Faszien-Ball in den Übergang zwischen Bauch und Rippen. Bewegen Sie vorsichtig die Becken-Rumpf-Region, um Druck aufzubauen und mit dem Ball das Gewebe zu massieren. Wem das Wohlweh nicht zu viel wird, der kann auch ein Bein heben, um mehr Gewicht auf die massierte Stelle zu bringen.