



## Was sind Faszien?

Beim Faszien-System handelt es sich um ein kontinuierliches bindegewebiges Netzwerk, das unseren Körper durchzieht und alle Strukturen – Organe und einzelnen Bauteile wie Muskeln, Knochen oder Nerven – miteinander verbindet.

Um die Ausmaße und die Dimensionen des Faszien-Systems zu veranschaulichen, bietet sich ein kleiner Ausflug in die Anatomie an. Betrachtet man andere Systeme wie das Skelett-, das Muskel- oder das Nervensystem, werden die Ausmaße deutlich.

Das Skelett hat eine Gesamtzahl an 215 Knochen.

Das Muskelsystem hat 640 Muskeln, davon 400 Skelettmuskeln.

Die Gesamtlänge aller Nervenfasern beträgt ca. 768.000 km (Strecke: Erde – Mond – Erde).

Jeder Baustein dieser großen Systeme besitzt eine Hüllstruktur. Jeder Knochen hat eine Hülle, das Periost. Jede Muskelfaser hat eine eigene Hülle. Mehrere Muskelfasern bilden ein Muskelfaserbündel, das wiederum eine Hülle besitzt. Mehrere Faserbündel bilden einen Muskel, der ebenfalls eine Hülle besitzt. Jede Nervenfaser ist umhüllt. Der weitere Aufbau gleicht dem der Muskel. Damit lässt sich das Ausmaß und die Größe des Faszien-Systems annähernd erahnen.

## Welche Aufgabe haben Faszien?

Das Faszien-System hilft dabei den Körper zu organisieren. Eine der wichtigsten Aufgaben besteht in der elastischen Formgebung, der Umhüllung der Organe und letztendlich auch des ganzen Körpers.

Die Faserzüge des Faszien-Systems verlaufen durch den ganzen Körper, halten Organe und andere Bausteine wie Nerven, Muskeln und Knochen an den dafür vorgesehenen Stellen und sorgen auf diese Art nicht nur für Ordnung, sondern sind vor allem für die Erscheinung unserer äußeren Gestalt verantwortlich. Somit haben Faszien Stütz-, Träger-, Schutz- und Stoßdämpferfunktion.

Die Faszien, die die Muskeln umhüllen, haben weiter die Aufgabe benachbarte Muskeln voneinander zu trennen, eine Reibung untereinander zu verhindern und Kräfte von einem Muskel auf den anderen zu übertragen.

## Warum müssen Faszien „trainiert“ werden?

Nach einem alten anatomischen Prinzip gilt: „Die Funktion bildet die Form und die Form bildet die Funktion“. Dies gilt auch für das Faszien-System, das spezifische Trainingsreize benötigt, um zu einer optimalen Funktionsfähigkeit in allen Bereichen zu kommen. Treten diese Reize in zu geringer Dosis auf, sind u.a. Elastizitätsverlust die direkten Folgen und ebnet den Weg für viele Probleme am Bewegungsapparat.

Faszien brauchen Bewegung. Sie reagieren wie Muskeln auf Reize und passen sich an. Werden sie nicht gefordert, „verfilzen“ sie und verlieren an Leistungsfähigkeit.

Im Körper sind alle festen Bauteile über die Faszien miteinander verbunden, wodurch er enormen inneren wie äußeren Kräften standhalten kann.

Das heißt aber auch, dass Dysfunktionen und Schmerzen weit vom eigentlichen Problem auftreten können. Andererseits kann jeder Bereich im Körper zur Kompensation beitragen.

### *Faszien können also verletzt werden:*

- Durch Überforderung – zu viel Sport
- Durch Unterforderung – Bewegungsarmut, lange Bettruhe, Stress, falsche Ernährung
- Durch Narbenbildung nach Operationen. Sie können zu Entzündungen führen und strahlen in benachbarte Muskeln aus.

Da die Nerven in Faszien eingebettet sind, werden sie durch solche Verhärtungen eingeeengt.

Die Folge sind Verspannungen und Schmerz.



## Die unterschiedlichen Faszienarten

Es gibt verschiedene Faszienarten mit unterschiedlichen Aufgaben. Auf den Körper betrachtet kann man Schichten erkennen.

1. Ganz außen liegt die große oberflächliche *Körperfaszie*, die die eigentliche Körperhülle bietet. Diese Schicht ist auch für die finale Formgebung unseres Körpers verantwortlich.
2. Etwas tiefer liegend findet sich die *Rumpffaszie*. In ihr eingebettet liegen Muskeln, zugehörige Sehnen sowie Gelenkkapseln und gelenksichernde Bänder.
3. Die *faszialen Strukturen des Nervensystems* sind ebenfalls in eine Faszien-schicht eingebettet. Sie umhüllt das Nervensystem vom Gehirn über das Rückenmark bis zu den peripheren Nerven.
4. In der innersten Schicht liegt die sogenannte *Viszeralfaszie*. Diese umhüllt die inneren Organe sowie die zuführenden Gefäße und Nerven.

Nach ihrer Lokalisation lassen sich verschiedene Leitungsbahnen unterscheiden. Mit Hilfe dieser Ketten wird versucht, Probleme am Bewegungsapparat zu beschreiben und für das Training nutzbar zu machen.

### *Die oberflächliche Frontallinie:*

Sie verbindet in zwei Teilen die gesamte vordere Körperoberfläche:

- von den Zehen bis zur Hüfte
- vom Schambein bis zum Schädel

### *Die oberflächliche Rückenlinie:*

Sie verbindet die gesamte rückwärtige Oberfläche des Körpers:

- von den Zehen, unterm Fuß entlang bis zu den Kniekehlen.
- von den Knien bis über den Kopf bis zu den Augenbrauen.

### *Die Laterallinie:*

Sie klammert beide Außenseiten des Körpers ein. Von den Knöcheln bis zum Schädel im Bereich der Ohren.

### *Die Spirallinie:*

Sie windet sich um den Körper und verbindet somit Frontal- und Rückenlinie.

### *Die Armlinien:*

Diese ziehen, schieben oder stabilisieren unseren Körper und sind nahtlos mit den anderen Linien verbunden.

## Methoden im Faszientraining:

Faszien wollen ständig in alle Richtungen gezogen, verzwängt und gedehnt werden.

1. Schwingende Bewegungen
2. Federnde Bewegungen wie Hüpfen, Laufen, Springen, dabei katzenartig und geschmeidig
3. Gehaltene Dehnübungen
4. Dynamisches Dehnen
5. Release Technik – das Ausrollen mit der Faszienrolle oder -ball

Es ist sinnvoll einen Wechsel von Be- und Entlastung zu erreichen, um den stetigen Austausch der Flüssigkeit zu gewährleisten.

*Sind die Faszien gesund, freut sich der Mensch. Die Muskulatur arbeitet effizienter. Die Regenerationszeit verkürzt sich erheblich. Die Leistungsfähigkeit steigt. Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich. Gesunde Faszien bieten langfristig Schutz vor Verletzungen.*