

## Mein Buch-Tipp:

### Gesunde Faszien

Von reißfesten und elastischen Faszien profitiert nicht nur die Fitness von Freizeit- und Leistungssportlern. Ein leistungsfähiges Bindegewebe ist für die Gesundheit aller Menschen ein nicht zu unterschätzender Gewinn. Faszien formen und schützen Muskeln und innere Organe, verbinden und vernetzen sie miteinander, ermöglichen reibungsloses Gleiten zwischen aneinandergrenzenden Geweben, sorgen für geschmeidige Körperbewegungen, übertragen sowohl statische als auch dynamische Kräfte auf den Punkt genau, flächig oder dreidimensional und unterstützen das Immunsystem. So vielfältig Strukturen, Stoffwechsel und Funktionen der spezifizierten Fasziertypen, so verletzlich sind sie, wenn sie durch Bewegungsmangel unterfordert und durch Bewegungsmonotonie überfordert sind. Daher kommt es bei Menschen, die wenig Bewegung und/oder viel Stress im Alltag haben, besonders im myofaszialen System zu schmerzhaften Verspannungen, Verklebungen und Verfilzungen der Faszien. Verfilzte Faszien können womöglich die Ursache vieler Rückenbeschwerden sowie von Bewegungs- und Spannungskopfschmerzen sein.

Unter diesen Aspekten widmet sich das Buch von Kristin Adler und Arndt Fengler Übungsprogrammen für gesunde Faszien im Alltag. Beide Autoren sind Heilpraktiker, Physio- und Manualtherapeuten mit Erfahrungen in der osteopathischen Behandlung des Bewegungsapparates. Nach einer kurzen Darstellung der Anatomie der Faszien beschreiben sie das myofasziale Netzwerk als bedeutungsvolles Wahrnehmungsorgan mit perzeptiven, mechanischen, kommunizierenden und versorgenden Aufgaben im motorischen Funktionskreis und Nervensystem. Sie erklären, was Triggerpunkte sind, wie diese entstehen und durch Selbstmassage aufgelöst werden können.

Faszien beziehen besonders aus natürlichen Bewegungen ihre Leistungsstärke. Daher konzipieren die Autoren aus Alltagsbewegungen (re-)aktivierende Übungen, die das Bindegewebe stimulieren und seine Elastizität erhalten. Mit Aussicht auf weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit motivieren sie zu einem dreistufigen Faszientraining. Das Training beginnt mit Körperwahrnehmung (1. Stufe). Wer seine verspannten, schmerzenden Körperregionen bewusst aufspürt, kann mit Dehnen, Schwingen und Federn die Faszien gezielt behandeln. Mit den Übungen der zweiten Trainingsstufe können Veränderungen des



Die Rezensentin:  
*Cornelia M. Kopelsky*  
Freie Fachautorin  
Beraterin für Gesundheitsmanagement  
und Personal-Trainings  
Feckweilerbruch 28  
55765 Birkenfeld/Nahe  
www.CMKopelsky.de

Bewegungsverhaltens, der Gelenkstellungen und der Gewebespannungen erlernt werden. So lassen sich arbeitsmotorische Belastungen wie steifer Nacken, verspannte Schultern, müde Augen (PC-Arbeit) oder Becken- und Lendenbeschwerden (stehende Berufe) ausgleichen. Dazu braucht es wenig Zeit und Platz für sitzende, liegende, stehende und gehende Übungen und ein paar Materialien aus dem Alltag wie Küchenstuhl, Kochlöffel, Bademantelgürtel, Tennisball, gefüllte Wasserflasche und Handtuch. Die Autoren zeigen auch Handgriffe, wie man Faszien zu fassen bekommt, um sie wie einen Schwamm auszudrücken und sie sich wieder mit frischer „Nährflüssigkeit“ aufsaugen können. Alle Übungen werden mit Hinweisen auf das Wirkungsziel, die Bewegungsrichtung, den Einsatz des Körpergewichts sowie die persönliche Übungszeit und -dosis bis zum sogenannten Wohlführschmerz sehr verständlich angeleitet. Das Integrieren des Faszientrainings in den Alltag ist das Element der dritten Stufe. Hierbei werden Übungen gezeigt, wie tägliches Treppensteigen zu nutzen ist, um die myofaszialen Beinketten zu trainieren, oder wie beim Zubinden der Schuhe die Geschmeidigkeit der Lumbalfaszie erhalten bleiben kann.

Das übersichtlich gegliederte Übungsbuch beeindruckt durch fundiert herausgearbeitete Grundlagen und eine pädagogisch sehr geschickte Anleitungspraxis, was auf der beiliegenden DVD ebenfalls zum Tragen kommt. Wegen seiner vielen Specials hinsichtlich stressbedingter Haltungs- und Bewegungsschmerzen bietet das Buch auch viele Anregungen für die ergotherapeutische Praxis in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.



### Gesunde Faszien – Ihr Trainingsprogramm: Weniger Schmerzen – mehr Beweglichkeit

*Kristin Adler, Arndt Fengler*

2016, 184 Seiten, 180 Abb., mit DVD, ISBN 978-3-432-10074-6, Euro 19,99, TRIAS, Stuttgart