

## Kurz berichtet

### Netzwerk Faszien spannend, packend, kommunikativ

Auf ihrem ersten internationalen Kongress 2007 in Boston definierten Faszienforscher das kollagene Bindegewebe als ein sehr aktives Organsystem, dessen Aufgaben weit über Umhüllungs-, Stütz- und Verbindungsfunktionen hinausgehen. Seitdem faszinieren Faszien ganze Fachwelten. In kürzester Zeit sind unzählige Trainings- und Therapiekonzepte entstanden und mit einer medialen Präsenz publiziert worden, die ihresgleichen sucht. Gerade daran scheiden sich die Geister. Während die einen die Faszienthematik regelrecht konsumieren und als neues Fitnesshighlight vermarkten, fühlen sich andere durch die Grundlagenforschung in ihrer Praxis bestätigt und sehen ergänzende Möglichkeiten, damit ihre ganzheitliche, schon immer faszienstimulierende Praktiken beinhaltende Körper- und Bewegungsarbeit zu optimieren. Letztere haben daher ein ungebrochen großes Interesse am aktuellen Forschungsstand zur Physiologie der Faszien und deren Beeinflussbarkeit durch Bewegung und manuelle Behandlung. Diese Update-Erwartungen erfüllte eine zweitägige Fortbildung unter dem Titel „Faszination Faszien“ im September in Abbenrode (Harz). Der „Franklin-Methode & Reha-Sportverein Harz e. V.“ begrüßte als Veranstalter 35 Teilnehmende aus den Fachbereichen Ergo- und Physiotherapie, Franklin-Methode®, Gymnastik, Sport und Yoga. Dozent war der führende Faszienexperte Dr. Robert Schleip, Diplom-Psychologe, Humanbiologe und seit 2008 Direktor der Fascia Research Group an der Universität Ulm.

Dr. Schleip, der international den wissenschaftlichen Diskurs mitgestaltet und vorantreibt, bezeichnet sich selbst gern als Fasziennetzwerker. Seine Sicht auf die Komplexität der Körperfunktionen vereint in ihm Forscher, Praktiker und Lehrender. Das spiegelt sich in seiner anschaulichen, metaphorreichen, praxisorientierten Vortragsweise



#### Die Autorin:

Cornelia M. Kopelsky  
Freie Fachjournalistin und Fachautorin  
Feckweilerbruch 28  
55765 Birkenfeld/Nahe  
[www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)

wider und verlieh der Fortbildung eine kurzweilige und sehr angenehm vernetzende Arbeitsatmosphäre, in der viel Raum zum interdisziplinären Austausch gegeben war und Theorieinhalte zu gefühlten Praxiseinheiten mit nachhaltigem Lerneffekt machte.

Schwerpunktmäßig stellte die Fortbildung das fasziale Gewebe als wichtigstes Sinnesorgan für Körperhaltung und Bewegung dar. Faszien bilden mit ihren sehr dehnbaren, äußerst reißfesten und kontraktiven Kollagenfasern ein körperweites Zugspannungsnetzwerk und kommunizieren auf diese Weise intra- und intermuskulär untereinander sowie mit den inneren Organen einschließlich des Gehirns. Dafür sind sie reichlich – sechsmal mehr als Muskeln und Gelenkkapseln – ausgestattet mit proprio- und interozeptorischen Sensoren, die exakt Körperlage und Gelenkstellungen wahrnehmen sowie Funktionsstörungen und Schmerzen signalisieren können. Der Informationsaustausch funktioniert umso besser, wenn Faszien entsprechend ihren Strukturen und Funktionen durch ausreichende und vielseitige Bewegung im Alltag aktiv zum Zug kommen und so ihre Leistungsstärke entfalten können. Alles Einseitige, sportliche Überforderungen, Bewegungsmangel und -monotonie schwächen ihre Leistungen und machen sie verletzlich. Faszien sind geduldige Organe, reagieren mit langsamer Reizverarbeitung, bestehen auf erholsame Arbeitspausen und brauchen im Störfall ihre Zeit für Reparatur und Heilung. Gut zu wissen für ein Muskelaufbautraining: Trainiert man den Muskel zu schnell auf, kann die ihn umhüllende Faszie nicht adäquat mitwachsen und die betreffende Gelenkbewegung einschränken.

Faszien sind Individuen und wollen entsprechend ihrer Spezifizierungen differenziert reaktiviert, entspannt, trainiert und behan-

delt werden. Die Fascia lata zum Beispiel ist bei Reitern und Eisläufern sehr stark strapaziert. Hier kann ein Rollout mit der Faszienrolle Verspannungen und Crosslinks (Verfilzungen) in der Faszie wegmassieren. Dagegen spricht die oberflächliche Schicht der Lumbalfaszie, deren Propriozeption im Lendenbereich bei Rückenschmerzpatienten oft gestört ist, sehr gut auf die gute alte Päckchenstellung (Dehnung und Relaxation durch lumbale Flexion) an. In dieser Dehnlagerung können zusätzlich manuelle Stimuli, zum Beispiel „schmelzende Rolfinggriffe“, gesetzt werden, um die Mechanorezeptoren, besonders die Ruffini-Körperchen anzuregen. – Die Pacini-Körperchen mögen es lieber abwechslungsreich und dynamisch. Sie reagieren auf schwungvolle und federnde Bewegungen. Die Golgi-Apparate brauchen Zug und Druck durch aktive Muskelarbeit. Dr. Schleip stellte diese Rezeptortypen mit ihren Eigenarten einprägsam als die „drei italienischen Brüder“ vor, die noch viele kleine sensible Schwestern, die sogenannten interstitiellen Muskelrezeptoren (freie Nervenendigungen) haben.

Dieses Erklärungsmodell zeigte einmal mehr, wie wichtig fundiertes Wissen ist, um Faszien artgerecht pflegen, trainieren und behandeln zu können. Wertvolle Aufschlüsse über eine wohl dosierte Faszientherapie geben Rückmeldungen der Patienten über ihr verbessertes Bewegungsverhalten und über nachlassende Schmerzen. Dass man dem Patienten Gutes tut, lässt sich an seinem während einer Behandlung spontan zum Ausdruck gebrachten „Wohlweh“-Gefühl sicher erkennen und kann je nach Herkunft und Naturell so ausfallen: Der Schwabe sagt erleichtert, „heiligs Blechle“, der Norddeutsche „alter Schwede“, der Italiener „mama mia“ und ein anderer mag seine Erlösung mit einem großen Erleichterungsseufzer kundtun. Auch dafür gibt es eine biologische Erklärung: Der Wohlfühlschmerz ist eine Reflexaktivität und geht mit einem vollen Atemgefühl einher. Der „Autsch“-Schmerz hingegen löst eine ruckartige Ausweichbewegung aus und beschleunigt den Atem.

Am Ende der zwei Tage ließ sich dankbar festhalten, dass bei aller Faszination von Faszien und größter Wertschätzung ihrer Multifunktionalität und Belastbarkeit Faszientraining und Faszientherapie bedeutsame Inhalte ganzheitlicher Körper- und Bewegungsarbeit sind, aber kein Muskeltraining ersetzen können. Im Gegenteil, vielseitiges Muskeltraining ist das wichtigere Training, weil Muskeln bei dynamischer Aktivität Myokine ausschütten, die als Botenstoffe gesundheitsförderlich auf die Blutgefäße, den Stoffwechsel und das Immunsystem wirken. Ohne Faszien können Muskeln jedoch nicht arbeiten und Faszien nicht ohne Muskeln, womit sich der myofasziale Funktionskreis schließt. – Weitere Informationen unter [www.fasciaresearch.de](http://www.fasciaresearch.de).

#### Stichwörter:

- Faszien
- Sinnesorgan
- Zugspannungsnetzwerk