

»Die Form folgt immer der Funktion (FFF)«, sagt ein Lehrsatz, den die Architekten kennen. Das gilt auch für die Faszien-Architektur. So wird ein langjähriger passionierter Reiter eher im Innenschenkel (Adduktorenbereich) die typischen verfilzten Faszienbänder aufweisen als ein Stubenhocker. Und ein Nerd, der viel Zeit am Schreibtisch und am Computer verbringt, hat ein stärkeres Faszienband am Unterarm als eine Hausfrau, die ihren Tag für die Führung ihres Haushalts aufwendet und körperlich verschiedenste Tätigkeiten ausführt.

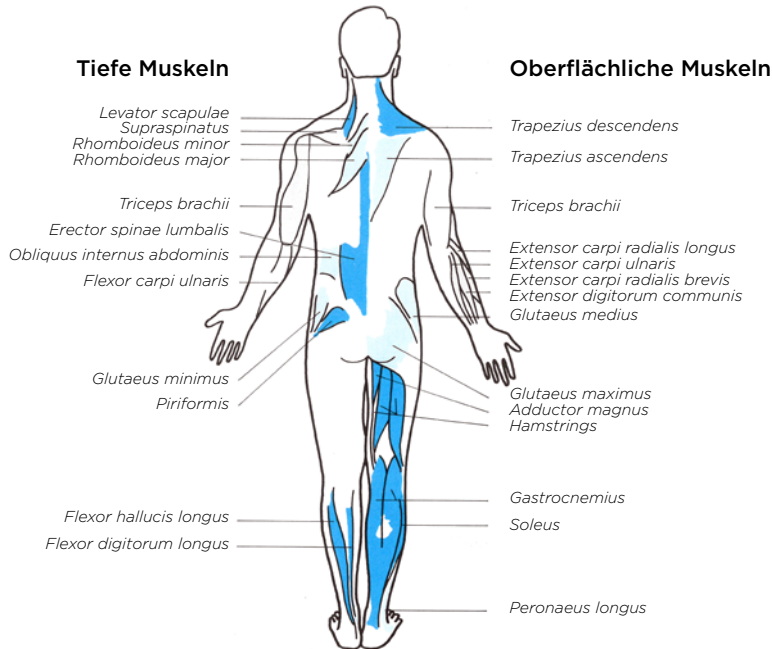
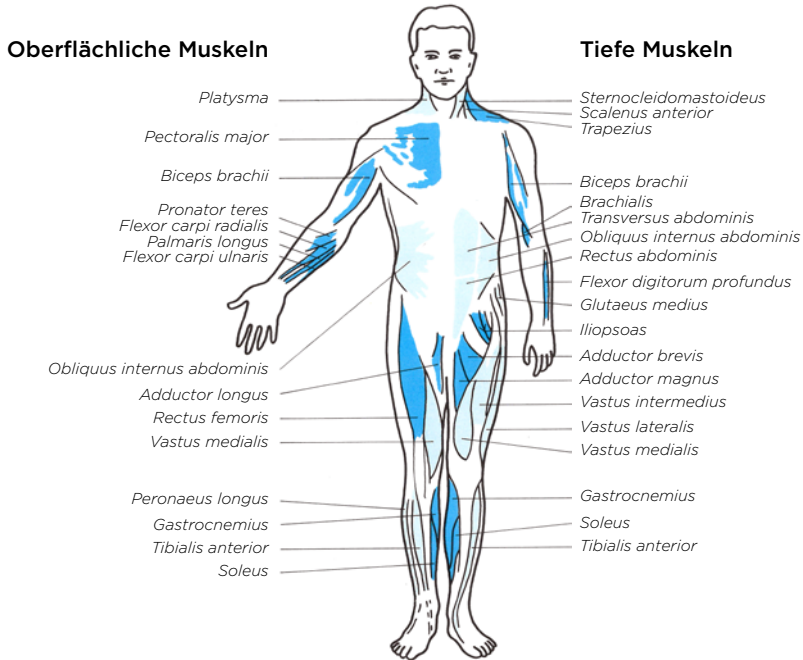
## MYOFASZIALE FEHLBALANCEN INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

Bitte vergegenwärtigen Sie sich mithilfe der Abbildungen auf Seite 16, dass es in unserem Körper zwei unterschiedliche Arten von Muskeln gibt: Haltemuskeln (dunkelblau) und Bewegungsmuskeln (hellblau). Die Haltemuskeln bewirken die Körperaufrichtung, sind sehr kräftig und neigen bei Überanstrengung zu Verkürzungen. Eine Folge dieser Verkürzung kann eine Kraftlosigkeit in den Bewegungsmuskeln sein. Daher sollten Sie immer darauf achten, dass Ihre Haltemuskeln ihre Solllänge (siehe Selbsttests ab Seite 32) behalten und die Bewegungsmuskeln kräftig bleiben. So werden Sie Ihre Wirbelsäule, Ihre Gelenke und die Bewegungssteuerung Ihres Körpers nachhaltig entlasten.

## GEHIRN, FASZIE UND MUSKEL IM DREIKLANG

Eine geschmeidige Faszienstruktur kann sich selbst um 65 Prozent erweitern, eine verfilzte schafft bestenfalls noch die Hälfte davon. Eine fasziale Verfilzung bedeutet massive Einschränkungen für den gesamten Bewegungsapparat. Die Faszien senden entsprechende negative Botschaften ans Gehirn, das Gehirn wiederum erkennt und bewertet diese Informationen. Im Zweifelsfall und zur Vorsicht vor weiteren Verschlechterungen wird die Beweglichkeit noch weiter minimiert.

Um jedoch eine optimale fasziale Beweglichkeit zu erreichen, wird zunächst mechanisch die Verbackung der Faszien mit Cupping gelöst und verbessert. Dadurch verändert sich auch die Muskelarbeit positiv. Das Gehirn reagiert daraufhin mit Gelassenheit und erlaubt eine weitere Lösung der faszialen Strukturen. So kann sich die Bewegung wieder normalisieren. Um Gehirn, Faszie und Muskel im Dreiklang zu halten, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl:



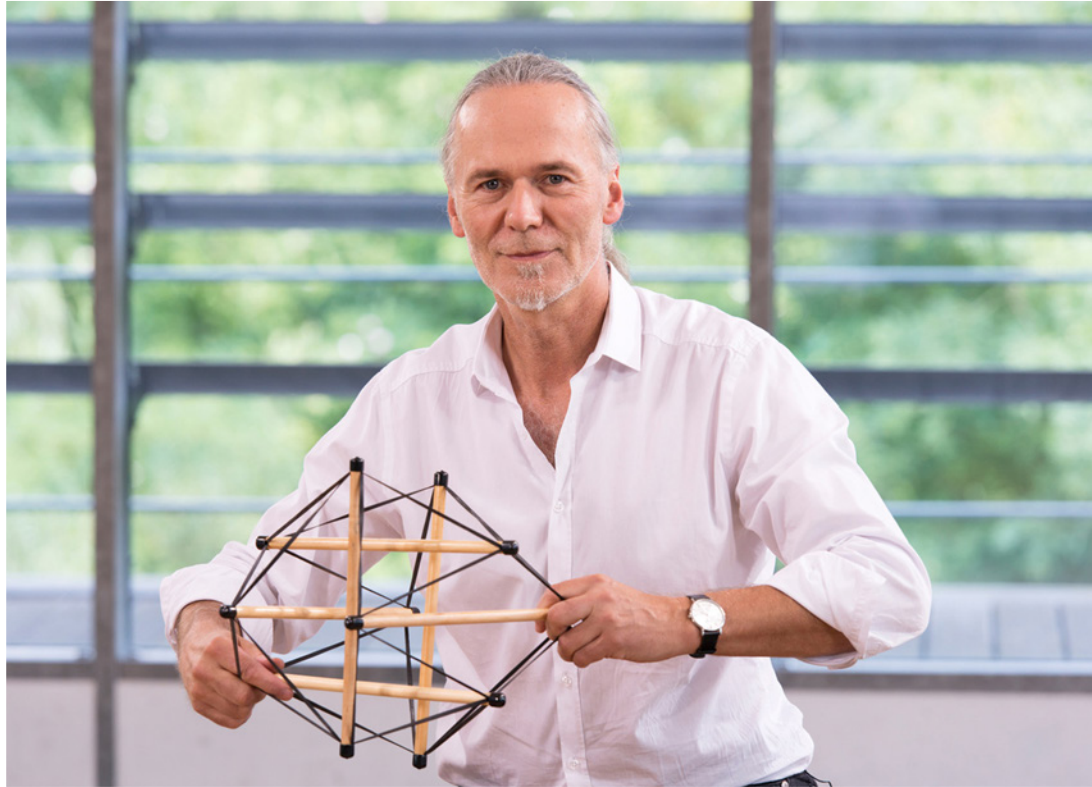
Die Abbildungen zeigen tonische (dunkelblau) und phasische (hellblau) myofasziale Strukturen. In der Regel neigen die tonischen Muskeln zur Verkürzung und sollten zunächst auf ihre Solllänge gedehnt werden, bevor die Kräftigung der phasischen Muskeln erfolgt.

- **Bewegungserweiternde, schmerzfreie Übungen** aus der Cupping-Physiotherapie zur Lösung der myofaszialen Strukturen. Diese Übungen müssen sehr exakt ausgeführt werden, helfen dann aber besonders effizient.
- **Federnde dreidimensionale Übungen**, idealerweise ausgeführt auf flexiblen Unterlagen.
- **Neurokognitives Training**, das heißt, es sollte mit Begeisterung und variantenreich geübt werden, statt stumpfsinnig immer wieder dieselben Trainingseinheiten auszuführen. Das Ergebnis: Solche Trainingseinheiten werden durch die Ausschüttung von Dopamin gestützt und sind fürs Gehirn, Ihre Zuversicht und Ihre gute Laune ideal und wirken damit effektiver. Mit Freude und Neugier das Neue ausprobieren, das ist in diesem Fall die Aufforderung an Sie. Also raus aus den alten Bewegungsmustern und hin zu neuen, verheißungsvollen Ufern, die Freude machen und die Sie nicht mehr missen wollen.

## WAS IST NEU, WAS IST WIRKLICH WICHTIG, WER IST GLAUBWÜRDIG?

In den vergangenen zehn Jahren hat sich das Wissen über Faszien erstaunlich erweitert und ist immer fundierter geworden. Spätestens seit dem ersten internationalen Faszien-Forschungskongress in Boston 2007 sind Faszien ins Blickfeld des Interesses der Medizin, der Medien und des Gesundheitswesens gerückt. Die deutsche Fascia Research Group der Universität Ulm unter der Federführung von Dr. Robert Schleip hat die bahnbrechenden neuen Erkenntnisse in die Forschung aufgenommen und beschrieben. Einen wesentlichen Fortschritt für das Verständnis über Faszienanatomie und -physiologie erzielten auch Frau Prof. Carla Stecco aus Padua, Herr Dr. Jean-Claude Guimberteau aus Frankreich und Frau Prof. Helene Langevin aus den USA.<sup>5</sup>

Ebenso ist die moderne bildgebende und hochauflösende Ultraschalldiagnostik als sehr hilfreich zur Erkennung der Faszienfunktion und -bewegung hinzugekommen. Nicht zu vergessen bei allem Wissenschaftsfortschritt sind ebenfalls die bewährten Techniken der Bindegewebsmassage, des Rolfings und der Triggerpunktlehre. All das sowie meine eigenen empirischen Erprobungen und praktischen Erfahrungen mit myofaszialer Behandlung seit über 40 Jahren führten schlussendlich zur Cupping-Physiotherapie. Zu guter Letzt ist das Wissen um die Wirksamkeit der unterschiedlichen und äußerst vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten mit den Cups, wie Unterdruck und Druck im Faszienewebe, für mich überzeugend und stimmig geworden.



Dr. Robert Schleip demonstriert am Tensegrity-Modell die Spannungen und das Zusammenwirken des Fasziengewebes.

Ab 2017 war ein regelrechter »Faszienhype« im Gange. Plötzlich redeten alle über Faszi-zen – die, die etwas davon verstanden, aber leider auch viele andere. Schnell sprang die Industrie mit teilweise unsäglichen und überflüssigen Gerätschaften auf diesen Trend auf. Ganz flott waren auch allorts neuen Faszi-enzpápste am Start. Alles, was nur irgendwie zu diesem Thema vermarktbar war, kam in den Handel. Die Krónung war für mich die »Faszi-enzkopfwásche«, die ich bei einem Friseur angeboten bekam. Trotz dieser vielen Übertreibungen stimmt nach wie vor der Satz »Wer heilt, hat recht«. In einer Entwicklung sind immer viele Überlegungen nötig, auch die, die sich am Ende nicht als zielführend erweisen. Missgriffe kommen vor und haben auch ihre gewisse Berechtigung, vorausgesetzt, sie führen am Ende zur nächsten, besseren Entwicklungsstufe. Oder wie der Biologe Jakob von Uexküll bereits vor 100 Jahren sagte: »Die Wahrheit von heute ist der Irrtum von morgen!«

## EXPERTENTIPP

## Faszienfachwissen schnell verstehen

Ihr Ziel ist jetzt klar formuliert: Am Ende soll aus Ihrer verfilzten Faszienstruktur eine gesunde, elastische und gelöste geworden sein. Um dahin zu kommen, sollten Sie vorab noch etwas Theoretisches über das Wesen der Faszien lesen.

- Faszien sind unser wichtigstes Sinnesorgan, der sogenannte sechste Sinn. Bereits über 100 Millionen Faszien Sensoren sind entdeckt und wissenschaftlich erkannt worden.<sup>6</sup>
- Faszien haben eine sehr spezielle Architektur aus kollagenen und elastischen Anteilen.
- Das durchschnittliche Gewicht der Faszien beträgt bezogen auf einen 60 Kilogramm schweren Menschen 20 Kilogramm. Sie machen also circa ein Drittel unseres Körpergewichts aus.
- Faszien umhüllen uns ganz und gar, wie ein Taucheranzug. Äußerlich und innerlich durchziehen sie auch die Organe und das Gehirn, Knochen, Muskeln und viele weitere Bereiche.
- Faszien mögen keinen Stress.
- Sie lieben basenüberschüssige Ernährung.
- Faszien können sich binnen sieben Monaten regenerieren.