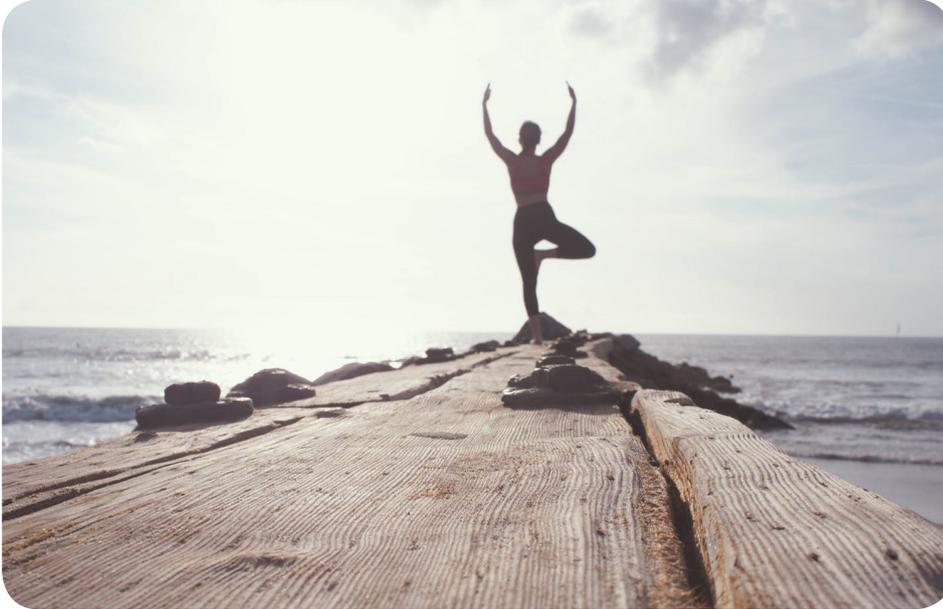




# Faszienforschung



Alle Welt redet über Faszien. Jahrelang wurde das Bindegewebe einfach weggeschnitten. Es galt als bedeutungsloses Hüllmaterial des Körpers. Heute weiß man, dass unsere Faszien den Menschen feinmaschig umhüllen und alle inneren Organe durchdringen – selbst die Adern und das Gehirn. Entdeckt wurden Faszien bereits vor Jahrhunderten von den ersten großen Anatomen, wie etwa Vesalius, bei Studien an Leichen. Sie konnten der weißlichen Fasersubstanz allerdings keine Funktion zuordnen und entfernten es, um das „eigentlich Wichtige“ freizulegen, wie beispielsweise Organe oder Gelenke. Dank neuester Erkenntnisse, wissen wir nun wie wichtig Faszien für uns sind.

## Faszien reagieren auf Stress

Neueste Untersuchungen zeigen, dass Faszien auf Stress reagieren. Unabhängig von den Muskeln können Faszien ihre Struktur ändern, wenn unser Körper Stresshormone ausschüttet. Sie verkleben und verfilzen. Diese Veränderungen können Schmerzen und Verspannungen hervorrufen.

## Faszien und Yoga

Es sind nicht nur Muskelverspannungen, Zerrungen und Verrenkungen die uns plagen, sondern auch schmerzhafte veränderte Faszien. Vieles spricht dafür, dass winzige Verletzungen durch chronische Überforderung eines Körperteils oder schlechte Haltung zu Narben im Bindegewebe führen können. Diese kleinen Veränderungen behindern die Gleitfähigkeit der Struktur des Faziengewebes und können auf Dauer zu starken Beschwerden führen.



## Faszienforschung

Bevor wir uns größeren Eingriffen unterziehen, sollten deshalb immer erst therapeutische Methoden wie Dehnen, Stretchen oder Ziehen ausprobiert werden. Faszien reagieren extrem gut auf mechanische Reize und selbst sanfte Berührungen können heilsam wirken und die Vernarbungen lösen. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Zellen der Faszien sich bei achtsamen, langanhaltenden Streckübungen wie bei Yoga deutlich verändern. Die Gewebsspannung wird herabgesetzt, Verspannungen können gelöst werden, Botenstoffe werden freigesetzt, die sowohl Schmerz als auch Entzündungen im Bindegewebe lindern können.

### Dehnen und Bewegung heilt

Experimente mit Tieren haben gezeigt, dass Entzündungsprozesse durch Dehnübungen schneller heilen. Schon leichte Stretch-Bewegungen bzw. Dehnübungen fördern die Heilung von Verletzungen.

### Unspezifischer Rückenschmerz

Unser Rücken besitzt eine große Faszie. Diese liegt wie ein festes Blatt oberhalb des Beckens. Sie ist die größte Faszie im menschlichen Körper und steht als Zentrum in der Mitte des gesamten Faszien-Netztes.

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Risse, Wunden und Entzündungen in der Rückenfaszie Ursache der weitverbreiteten unspezifischen Rückenschmerzen sein können, denn unsere Rückenfaszie ist mit vielen Schmerzsensoren ausgestattet, die bei Veränderungen der Faszienstruktur durch Stress oder Bewegungsmangel Signale an unser Gehirn weiterleiten.