

Bitte antworten Sie nicht auf diese Mail.

Fragen oder Anregungen senden Sie bitte an info@orthomol.de



Impuls

Ausgabe 4/2015

WISSENSVORSPRUNG

PERSPEKTIVE

PRAXISTIPPS

BLITZLICHT

Zurück

Man sollte nicht nur einzelne Muskeln und Sehnen dehnen, sondern ganze Muskelgruppen.



Prof. Dr. Dietmar Daichendt:
„Unsere Faszien brauchen federnde Bewegungen und Dehnen nach dem Vorbild von Katzen“

Bislang wurde die Bedeutung der Faszien häufig unterschätzt. Erst in den letzten Jahren widmet sich die Medizin verstärkt den Fasern, die als Netzwerk alle Muskeln und Organe im Körper umschließen und diese miteinander verbinden.

Herr Professor Daichendt, immer mehr Therapeuten und Ärzte gehen dazu über, den Faszien mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Was ist der Grund für diesen Trend?

Die Forschung auf dem Gebiet der Faszien hat in den letzten Jahren weltweit an Bedeutung zugenommen. Auch in Deutschland wurde an der Universität Ulm, Abteilung für Neurophysiologie,

eine Forschungsgruppe gegründet, die bereits interessante Ergebnisse publizieren konnte. Wir wissen heute, dass die Faszien kein „passives Bindegewebe“ sind, sondern – ähnlich wie Muskeln mehr oder weniger kontraktile Anteile haben und einer umfangreichen nervösen Versorgung unterliegen. Daher spielt die Funktion und das Befinden der Faszien auch in der Manuellen Medizin und der Osteopathie eine wesentliche Rolle für das Verständnis von Schmerzentstehung sowie von Bewegungs- und Haltungsstörungen.

Was führt dazu, dass Faszien „verkleben“, also an Elastizität einbüßen?

Die wohl häufigsten Ursachen liegen im Bewegungsmangel und in einer verminderten – wie ich es nenne – vitalen Bewegungsamplitude. Obwohl die sportliche Betätigung in unserer zunehmend freizeitorientierten Gesellschaft heute einen viel größeren Stellenwert einnimmt als noch vor wenigen Jahrzehnten, hat unser alltägliches Bewegungserfordernis abgenommen. Die meisten Berufe werden heute in sitzender Tätigkeit ausgeübt. Der Weg zur Arbeit erfolgt ebenfalls meist sitzend. Während die durchschnittliche Gehwegstrecke eines Stadtbewohners in den 1950er Jahren noch 5 km täglich betrug, sind es heute nur noch 500 m. Nach meiner Auffassung als Ernährungsmediziner spielen aber auch Ernährungsgewohnheiten eine Rolle.

Welche Rolle hat unsere Ernährung auf die Faszien?

Über die Zusammenhänge von Ernährung und Faszienzustand ist wissenschaftlich noch sehr wenig bekannt. Allerdings ist eine eiweißreiche, übersäuernde Ernährungsweise für viele Stoffwechselprozesse nachteilig, so vermutlich auch für die Faszienmobilität und ihre Trophik. Faszien sind ähnlich hypotroph wie Gelenke, das heißt, ihre Versorgung mit Nährstoffen geschieht über Diffusion aus dem umliegenden Bindegewebe. Zudem werden sie durch Lymphbahnen mit Nährstoffen versorgt und von

Stoffwechselendprodukten befreit. Nach heutiger Kenntnis spielt höchstwahrscheinlich die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeitsmenge eine sehr große Rolle für das Faszienwohlbefinden. Insofern sind entwässernde Genussmittel wie Koffein und Alkohol für Faszien zumindest dann von großem Nachteil, wenn nicht genügend Wasser dazu konsumiert wird. Daher ist auch an dieser Stelle die Empfehlung „zu jedem Glas Wein ein Glas Wasser“ von Bedeutung.

Was genau geschieht auf zellulärer bzw. molekularer Ebene, wenn wir die Faszien trainieren?

Derzeitige wissenschaftliche Erkenntnis ist, dass Training, also Dehnung und Anspannung, in den Faszien den Auf- und Abbau von Kollagen und Elastin fördert. Ferner gibt es Hinweise, dass Training und myofasziale Osteopathie die „Durchfeuchtung“ im faszialem Bindegewebe erhöht und somit für mehr Elastizität der Faszien sorgt. Therapeutisch wird aber auch die Durchblutung im Faszien umgebenden Gewebe angeregt, was zu einer Stickoxid-Erhöhung an den Faszien führt und somit als „Weichmacher“ wirkt.

Bei welchen körperlichen Problemen ist ein Faszientraining sinnvoll?

Bei jeder Form der Immobilität und bei jeder nicht akuten Schmerzerkrankung. Ganz besonders zu empfehlen ist ein Faszientraining bei Rückenschmerzen – selbst wenn sie durch einen Bandscheibenvorfall bedingt sein sollten – da sie verspannen, verkleben und somit zum Gesamtschmerzgeschehen beitragen. Aber auch bei Einschränkungen der motorischen Sicherheit, wie wir sie bei älteren Menschen sehr häufig feststellen, ist ein Faszientraining von großer Bedeutung. Die Trittsicherheit, die alltägliche Belastbarkeit der Beine und Füße, wird erhöht, wenn die Faszien mobil sind. Nicht zu vernachlässigen – und vielleicht am wichtigsten – ist das enorme Gefühl von Wohlbefinden, welches von gesunden und mobilen Faszien ausgeht.

Welche praktischen Übungen können Sie empfehlen? Wo gibt es Anleitungen/Kurse?

Federnde Bewegungen und Dehnen, mindestens einmal täglich nach dem Vorbild von Katzen. Wenn eine Katze aus dem Liegen aufsteht, kann man zusehen, wie sie erst einmal ihren Körper dehnt und streckt, um für die Bewegungsanforderungen fit zu werden. Umgesetzt auf Menschen bedeutet dies, dass man lieber nicht nur einzelne Muskeln und Sehnen dehnt, wie man dies gelegentlich in Fitnessstudios beobachten kann, sondern ganze Muskelgruppen. Das Geheimnis gesunder Faszien dehnung scheint darin zu liegen, dass man funktionelle Einheiten der Extremitäten in einer Bewegung dehnt. Also beispielsweise alle Strecker des Beines, einschließlich der Beckenbodenmuskeln, oder alle Beuger des Beines, einschließlich der Lendenwirbelsäulenfaszie. Die genaue Anzahl der Wiederholungen ist individuell verschieden. Man sollte sich langsam herantasten und sich stets beim Dehnen wohlfühlen.

Professionelle Anleitungen gibt es in Buch- und DVD-Form, ich finde zum Beispiel die von Fitnessprofi Johanna Fellner sehr gut. Sie hat die Erkenntnisse der Forschungsgruppe der Universität Ulm in ihre **Übungen** einfließen lassen.

Was sollten Ihre Kollegen Patienten hinsichtlich des Faszientrainings empfehlen?

Faszientraining sollte fester Bestandteil rehabilitativer Maßnahmen werden und insbesondere postoperativen Patienten empfohlen werden, die eine immobilisierende Maßnahme, zum Beispiel Gips oder Vakuumschienen, hinter sich haben. In die physiotherapeutischen Maßnahmen der medizinischen Trainingstherapie gehört die Faszien dehnung fest ins Portfolio bei Verordnungen für Rückenschmerzpatienten.

Herr Professor Daichendt, vielen Dank für das Gespräch!

Prof. Dr. med. Dietmar Daichendt ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie e.V. und wurde aktuell auf die erste deutsche Professur für Osteopathische - und Manuelle Medizin von der Steinbeis-Hochschule Berlin ernannt. In München betreibt der Allgemeinarzt, Ernährungsmediziner und Osteopath die privatärztliche „Praxisklinik an der Isar“ und lehrt außerdem an der LMU.

Umfrage

Faszien können durch chronischen Stress, Bewegungsmangel, Fehl- oder Überbelastung verkleben und verhärten. Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkte Beweglichkeit sind die Folgen. Gezielte Bewegungstherapien sowie eine überwiegend basische Ernährung sollen für mehr Elastizität sorgen.

Inwieweit spielt das Thema „Faszien“ für Sie eine Rolle?

- In bestimmten Fällen, z. B. bei Bewegungseinschränkungen und undefinierbaren Schmerzen, empfehle ich schon jetzt, das Faszienewebe zu stärken und zu trainieren.
- Zunehmend sprechen Patienten das Thema „Faszien“ an, so dass ich mich mehr damit auseinandersetzen werde.
- Gar keine, das ist für mich zurzeit kein Thema.

Abstimmen

Ergebnisse

Polldaddy.com

> [Newsletter abmelden](#)

> www.orthomol.de

> facebook.com/orthomol

> [Impressum](#)

> [Datenschutz](#)

Herausgeber:

Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld

Telefon: 02173 9059-0, Fax: 02173 9059-421, info@orthomol.de

Amtsgericht Düsseldorf, HRB 46030, USt-IdNr. DE 153 599 481

Geschäftsführer: Nils Glagau, Dr. Michael Schmidt