

Das Gewebe hat eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit

Geheimnisvolle Faszien

Faszien – was ist das?

Faszien sind Teil des Binde- und Stützgewebes. Sie sind im ganzen Körper aufgespannt und ummanteln Muskeln, Gelenke und sogar einzelne Blutgefäße und Nervenstränge. Je nach Ort und Aufgabe sind die Stränge mehr oder weniger elastisch, sie formen den Körper ähnlich, wie dies Knochen und Muskeln tun. Man kann sie sich als eine Art innerer Ganzkörperanzug vorstellen. Wichtige Organe des Körpers haben ihre eigenen Faszienstränge, so z. B. das Herz den Herzbeutel, die Lunge das Brustfell, das Gehirn die Hirnhaut. Faszien erfüllen vielfältige Aufgaben neben der Stabilisierungs- und Haltefunktion, die bei Weitem noch nicht alle erforscht sind.

Wir alle kennen Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder, die unseren Körper stützen und zusammenhalten – wer aber hat schon mal von den Faszien gehört? Sie sind wohl der am meisten unterschätzte Bestandteil des Körpers. Erst in den letzten zehn Jahren hat man gemerkt, dass diese weißen Fasern, die sich in breiten Bändern über die Muskeln legen und innere Organe umhüllen, viel mehr

sind als reines Füllmaterial: Faszien können sich zusammenziehen ähnlich wie Muskeln, sie enthalten viele hochsensible Nervenenden und fungieren sogar als Sinnesorgan in allen Fragen der Körperwahrnehmung. Der Professor für Komplementärmedizin Osteopathie/Manuelle Medizin und Lehrbeauftragte an der Ludwig-Maximilians-Universität, Dr. Dietmar Daichendt, hat eine Ausbildung als Allge-

meinarzt und als Osteopath. Während er in seiner Mediziner- und Osteopathenausbildung nur wenig von Faszien hörte, war die Medizinform der Osteopathie die erste, die sich mit den Aufgaben des geheimnisvollen Materials beschäftigte. „In der westlich orientierten Medizin haben Faszien immer eine untergeordnete Rolle gespielt“, sagt Professor Daichendt: „Ich bin sehr froh, dass sich das gerade ändert.“



Diese Grafik zeigt in weiß die oberflächlichen Faszienstränge des Körpers
Foto: All mauritius

Erklärung für viele Schmerzen

Je mehr über Faszien geforscht wird, desto mehr Phänomene werden erklärt. Warum kann z. B. Stress zu Rückenschmerzen führen?



-Interview mit
Prof. Dietmar Daichendt
Allgemeinmediziner und Osteopath

können. Diese führen dann wiederum zu falschen Signalen der Faszien an die Muskeln und somit zu Verspannungen einzelner Muskeln oder ganzer muskulärer Ketten.

Was kann man dagegen tun?

Daichendt: Wenn Faszien sich verdicken, ist das ein Problem – aber es ist kein irreversibler Zustand. Wenn Mediziner diese Rolle der Faszien bei der Schmerzentstehung akzeptieren, dann werden sie es in die Therapie einbeziehen. Das ist natürlich für die manual-medizinischen Therapieformen eine Anerkennung, denn vor allem sie sind gut geeignet, Faszienverdickungen, Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Gut geeignet ist auch eine Gymnastik, die viel Wert auf Dehnübungen legt.

Kann die Faszienforschung die Wirksamkeit von Akkupunktur erklären?

Daichendt: Die histologische Untersuchung von Faszien hat gezeigt, dass viele Akkupunkturpunkte deckungsgleich sind mit anatomischen Bündelungen von Faszienstrukturen und auch mit Durchtrittsstellen von Faszien durch Muskeln. Die Faszienforschung steht noch am

Anfang. Es gibt jedoch sehr deutliche Hinweise dafür, dass sie neben Knochen und Muskeln in Zukunft medizinisch eine wesentliche Rolle spielen werden, insbesondere in der konservativen Schmerztherapie, z. B. bei der Behandlung von Rückenschmerzen, Gelenks- und sonstigen Schmerzen des Bewegungsapparates.

■ Professor Dietmar Daichendt ist Inhaber der Praxisklinik an der Isar in München, Telefon: 089/55 05 22 20.

SUSANNE STOCKMANN

Wir wissen, dass jeder Nerv von Faszien umhüllt ist, verdickt sich dieses Gewebe, kann es zur Einengung der Nerven kommen, wodurch Nervenschmerzen entstehen können. Bisher hat man solche Neuropathien ausschließlich als Folge biochemischer Erkrankungen z. B. von Diabetes und Alkoholismus gesehen. Heute geht man auch von faszial bedingten Neuropathien aus. Auch beim berüchtigten Phantomschmerz, bei dem man bisher von einer neurogenen Ursache ausging, vermutet man heute eine fasziale Beteiligung.

Wie kommt es zur Verdickung der Faszien und zur Entstehung von Schmerzen?

Daichendt: Man vermutet, dass Faszien, die nicht bewegt werden – weil sich der Mensch zu wenig bewegt – verkleben, verfilzen und einfach in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt werden. Dadurch können bei alltäglichen Bewegungen kleine Risse in der Faszie entstehen, welche dann selbst Ursache für Schmerzen sein



Fitness fürs Gewebe stärkt die Gesundheit

Laut Professor Daichendt sollte jeder wissen, dass Faszien „einen wesentlichen Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit ausmachen“. Er sagt: „Wir müssen uns um sie kümmern.“ Das geht am besten durch Training und Dehnen, denn dadurch wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch der Stoffwechsel des Gewebes angeregt, sodass zum Beispiel Entzündungsbotenstoff-

fe abtransportiert werden können. Faszientraining umfasst vier Grundprinzipien: Durch Eigenmassage können Verklebungen und Verhärtungen gelöst werden, durch Dehnen werden die Faszien gestreckt, mit Seilhüpfen und federnden Sprüngen können die Faszien zum kontrahieren gebracht werden, und mit der Selbstwahrnehmung wird das Erspüren von Zugspannung im Körper gelernt. Übungskur-

se gibt es in Vereinen und an Volkshochschulen, wer es daheim probieren will, kann sich die DVD *Happy Balance – Faszientraining für mehr Energie und einen straffen Körper* zulegen, die mit wissenschaftlicher Unterstützung der Uniklinik Ulm erarbeitet wurde. Die Fotos zeigen Fitness-Profi Johanna Fellner bei Dehnübungen wie Marionette (links) und Wirbelsäule-Mobilisation (oben).

Infos unter: www.telegym.de

