

Fügt man den westlichen naturwissenschaftlichen Forschungserkenntnissen über den menschlichen Körper die durch Erfahrungen und Erlebnisse gewonnenen Ergebnisse fernöstlicher Forscher hinzu, ergibt sich folgendes Bild:

Zusammenführen von Bekanntem

Der menschliche Körper setzt sich aus zahlreichen Körpern zusammen, die aus grobstofflichen Materialien bis hin zu feinstofflichen, körperähnlichen Formen bestehen. Angefangen vom Knochengestüst des Skeletts über das Muskelsystem

hin zum Nervensystem, zum Herz-Kreislaufsystem und zum Lymphsystem. Fernöstliche Mystiker, Meditierende und Mediziner entdeckten noch das feinstoffliche Meridiansystem und schließlich auf tiefster Ebene einen nicht-stofflichen Energiekörper mit zahlreichen größeren und kleineren Energiezentren (Chakren), die über einen energetischen Austausch und Fluss für Gesundheit im Körper sorgen.

All diese Körpersysteme, zuzüglich des mentalen und emotionalen Systems, sind mit spezifischen Eigenschaften und Aufgaben ausgestattet und funktionieren sowohl eigenständig als auch kooperativ, sind teilweise miteinander verwoben und

jeder Teilkörper trägt zum Gelingen des Gesamtwunderwerks Mensch bei.

Das Erkennen des scheinbar Unscheinbaren

Die technische Entwicklung kleinster Minikameras, die ferngesteuert durch das Innere des lebendigen Körpers reisen und hervorragende Videoaufnahmen über dort ablaufende Prozesse liefern können, haben den Anstoß zu einer Neubewertung von bislang Unbeachtetem geführt.

Bislang war die herrschende Meinung in der Wissenschaft, dass das zahlreich vorhandene Bindegewebe im Körper lediglich dazu dient, quasi als Verpackungsmaterial die jeweiligen Einheiten von den anderen abzugrenzen und Knochen, Muskelstränge und -fasern, Organe, Gefäße und Nerven und einiges mehr zu umhüllen. Inzwischen wurde herausgefunden, dass die kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen, zu denen auch

Lag die Welt der Faszien jahrhundertlang vom Mainstream westlicher Mediziner unbeachtet in einem Dornröschenschlaf, so ist seit geraumer Zeit Bewegung entstanden, die zum Aufbruch und zur Erforschung des bislang im Verborgenen wirkenden Fasziennetzwerkes ruft. Hier scheint sich mehr als ein neuer Trend bemerkbar zu machen; es sieht eher so aus, als würde eine neue Sichtweise heranwachsen, die auch die klassische Medizin langfristig nicht unbeeindruckt lässt.

Faszien in Bewegung



Bänder und Sehnen, Kapseln und Knorpel gehören, so viel mehr an Bedeutung haben, dass man diese unter der Bezeichnung Faszienetzwerk als ein weiteres wichtiges Körpersystem den anderen o. a. Körpersystemen als ebenso wichtig hinzufügt. Was begründet nun die enorme Aufwertung und Anerkennung dieses bislang verkannten, aus Eiweiß und Klebstoff (Kollagen), bestimmten Zellen und Wasser bestehende faserige Gewebe, das in unterschiedlichen Dichten und Festigkeiten – von hauchdünn und enorm elastisch bis hin zu dick und hanfseilfest – im gesamten Körper anzutreffen ist?

Die Neuentdeckung des Fasziennetzwerkes

Eine besondere Bedeutung lässt sich bereits vermuten, wenn man bedenkt, dass alles im Körper bis hinunter auf die Zellebene mit Faszienmaterial umhüllt ist und somit dieses Netzwerk in 3-dimensionaler Weise den ganzen Körper durchläuft. Alles ist also mit allem verbunden, denn man hat herausgefunden, dass die Faszien auch dazu dienen, Information, Energie und Materie wie z. B. Abfallprodukte zu transportieren. Damit steht dieses Körpersystem dem Gesamtkörper für die Kommunikation untereinander zum Zweck seines Funktionierens und Stabilisierens zur Verfügung. Es fördert also die Gesunderhaltung, das Immunsystem und hält das innere Gleichgewicht aufrecht.

Weitere Eigenschaften von Faszien sind:

- Sie speichern Körperwasser und versorgen damit Zellen und Organe mit Nahrung und Abwehrzellen.
- Sie sorgen für eine geschmeidige und gleitfähige Muskulatur und sind maßgeblich für die Bewegungsqualität zuständig.
- Sie haben Wahrnehmungssensoren und wirken wie ein Sinnesorgan im Inneren. Dadurch geben sie Auskunft über die Lage des Körpers im Raum. Die eigene Körperwahrnehmung läuft hauptsächlich über das fasziale System.
- Sie können sich bei Belastungen den erforderlichen Gegebenheiten anpassen.

- Sie können Bewegungsenergie aufnehmen, speichern und wieder abgeben.

Wer rastet, der verfilzt

Dieses Netzwerk braucht innere und äußere Bewegungsanreize, um sich ernähren zu können und um eine optimale Funktionsfähigkeit zu gewährleisten. Ohne ausreichend vielfältige Bewegungsreize und insbesondere bei Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen und Schonhaltungen entsteht eine Art Verfilzungsprozess der Faszien: Ihre Elastizität schwindet und die Strukturen verkleben vor allem mit zunehmendem Alter miteinander, was Schmerzen bewirkt und mit einem Verlust an Beweglichkeit einhergeht. Ein Teufelskreis beginnt.

Man weiß inzwischen, dass ein Großteil der bislang als Muskel- und Verspannungsschmerz bezeichneten Beeinträchtigungen faszialen Ursprungs sind. Bei Über- oder einseitiger Belastung und auf Stress reagieren die Faszien, indem sie sich zusammenziehen, an Elastizität verlieren und verhärten. Sie melden Schmerz viel eher als die Muskeln, da in ihnen ein Mehrfaches an Schmerzrezeptoren endet als in den Muskeln.

Das A & O ist Bewegung

Dass ausreichende Bewegung für die Gesundheit wichtig ist gehört zum Allgemeinwissen eines jeden. Zahlreiche Studien belegen, dass der Faktor Bewegung hochwirksam bei den allermeisten gesundheitlichen Beeinträchtigungen und zur Vorsorge ist. Erkennt man allerdings die umfassende Bedeutung des Fasziennetzwerkes für Gesundheit und Wohlbefinden, stellt sich eine noch größere Dringlichkeit bezüglich Bewegung ein. Denn: Alle einzelnen materiellen Körper Ebenen des Menschen benötigen zu ihrem reibungslosen Funktionieren eine bestimmte Quantität und Qualität an Bewegung, die häufig durch den Arbeits- und Lebensalltag in einer bewegungsarmen Umwelt nicht automatisch zur Verfügung gestellt wird. Zusätzliche Bewegung ist erforderlich. Hinzu kommt nun noch ein neu entdecktes Körpersystem, das alle anderen Körpersysteme durch-

dringt und lebensnotwendige Funktionen für sie hat. Und ausgerechnet dieses System braucht Bewegung so dringend wie wir Menschen die Luft zum Atmen. Es stellt sich die Frage, ob die Faszien ein spezielles Bewegungstraining benötigen. Oder werden beim Joggen, Walken, Schwimmen, bei den Ballspielen, beim Muskeltraining im Fitnessstudio, im Bauch-Beine-Po-Kurs, bei Aerobic oder Zumba, bei der Wirbelsäulengymnastik, beim Pilates oder Yoga die Faszien bereits mit trainiert, sodass all diejenigen, die die eine oder andere dieser Sportarten betreiben „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“ können? Das wäre sehr schön – aber leider ist es nicht so oder es kommt zumindest drauf an. Wie also sollte ein wirksames Faszientraining aussehen?

Die Faszien Fitness Family

Sind die Faszien bereits verfilzt, verklebt oder verhärtet und melden Schmerzen, dann hilft oft nur die direkte Behandlung durch einen speziell ausgebildeten Körpertherapeuten, der oft schon nach wenigen Sitzungen spürbare Erleichterung bewirken kann. Vergleichende Studien haben gezeigt, dass hier geschulte Fachkräfte schnelle und weitgehendere Erfolge erzielen können als herkömmlich ausgebildete Physiotherapeuten. Eine andere Methode des Faszientrainings nutzt eine Hartschaumrolle, mit der man selbst mithilfe des eigenen Körpergewichts Druck auf die lädierten Faszienstränge ausübt, um die Verklebungen, Verhärtungen aufzuweichen und Spannungen zu reduzieren. Dabei befindet sich die Rolle zwischen dem eigenen Körper und dem Boden und man rollt sehr langsam in entsprechenden Positionen über die Faszienverläufe hinweg. Diese und die folgenden Faszientrainingsmethoden werden auch präventiv genutzt, d.h. jeder kann sofort aktiv werden und dadurch verhindern, dass es zu Einschränkungen seiner Bewegungsmöglichkeiten kommt. Von dem natürlichen Alterungsprozess sind jedoch auch die Faszien nicht ausgenommen. Und es ist auch nie zu spät mit dem Training anzufangen, da die Trainierbar-

SKA-Seminar-Tipp

ENERGY DANCE®

Die ausführlichen Kursausschreibungen sowie die Termine finden Sie unter:

www.kneippakademie.de | Haltung & Bewegung | Energy Dance®

keit der verschiedenen Körperebenen im Alterungsprozess nicht aufhört, sondern lediglich relativ wird. Eine weitere Übungsform des Fazientrainings ist es, sich in Dehnpositionen hineinzubegeben, darin zu verweilen und mehr und mehr mit langgezogenem Ausatmen nachzugeben, quasi in die Position hineinzuschmelzen, die faszialen Strukturen in die Länge zu ziehen und so Bewegung in das eingeschränkte Gewebe hineinzubringen. Nebenbei bemerkt werden hierdurch natürlich auch die Muskeln gedehnt, so wie muskuläre Aktivität und Behandlung bei allen faszial intendierten Interventionen immer mit dabei ist. Noch mehr Bewegungsreize werden ge-

setzt, wenn nun noch in den gehaltenen Dehnpositionen leicht-wippende Bewegungen mit geringem Bewegungsausmaß hinzukommen. Das mögen die Faszien besonders, wenn sie kleine Extrareize durch solcherart federnde Bewegung bekommen.

Ebenfalls super für die Faszien ist es, wenn nun diese wippenden Bewegungen nicht nur in einer Richtung ausgeführt werden, sondern fließend-kleinschrittig von dort aus in die jeweiligen Seiten nach rechts und links wandern. Dadurch wird der Raum in viele Vektoren aufgeteilt, die von der jeweiligen Bewegung aufgesucht werden. Yoga kann zumindest über den „Melting-Effekt“ bei

gehaltenen Positionen Faszien-Fitness bewirken, bei Pilates und möglicherweise auch in eine Wirbelsäulengymnastik lassen sich leicht wippende Positionen in den Übungsablauf integrieren. Außerhalb des Bereichs der Übungsangebote gibt es zahlreiche Kursangebote, bei denen zu rhythmisch-dynamischen Bewegungsabläufen angeleitet wird, die eher gymnastisch-tänzerischen Charakter haben. Welche dieser Bewegungen können das Fasziennetzwerk optimal ansprechen und trainieren? Dazu erfahren Sie mehr in einem praktischen Teil in der nächsten Ausgabe des Kneipp-Journals. Damit können Sie sich ein Bild machen, wie diese Bewegungen aussehen und anhand der Beschreibungen auch eigenständig ausführen.

Uwe Kloss, Leiter, Lehrtrainer & Presenter von Energy Dance®

Kooperationspartner der Sebastian-Kneipp-Akademie



Bund
KneippHOTEL
aktiv & gesund

**im Kneipp-Zentrum
Bad Wörishofen**

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-0
Fax 08247 3002-199

kurbetrieb@kneippbund.de
www.kneippbundhotel.de

Herbst in Bad Wörishofen

Natur genießen und Vitalität fördern

Vom 17. bis 31. Oktober 2015

Bunte Wälder rund um die Kneippstadt in der goldenen Herbstsonne genießen, die Seele baumeln lassen und Anwendungen fürs körperliche Wohl.

Unser Angebot enthält: 4× Übernachtung mit Frühstück, 2× Heublumensack, 2× Massage, 2× Rotlicht und unser aktives Bewegungsprogramm (werktags)

im EZ ab € **242,-**
im DZ ab € **210,-**

Wandern in Bad Wörishofen

Unser Oktober Spezial

Bei uns finden Sie liebliche Landschaft und abwechslungsreiche Wanderwege. Sie bieten die besten Voraussetzungen sowohl für gemütliche als auch sportliche Wanderer.

Unser Angebot enthält: 7× Übernachtung mit Frühstück, 2× Heublumensack, 2× Wechselguss, 1× Fango, 1× Massage, 1× heiße Rolle sowie ein aktives Bewegungsprogramm (werktags)

im EZ ab € **374,-**
im DZ ab € **318,-**



Schenken macht Freude

Sind Sie auf der Suche nach einem Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk?

Ein **Gutschein** vom **Kneipp-Bund Hotel** ist immer eine gute Idee! Gerne sind wir Ihnen behilflich. Rufen Sie uns an.

Die Preise gelten für Mitglieder in Kneipp-Vereinen jeweils pro Person im Zimmer ohne Balkon zuzüglich Kurtaxe entsprechend Vorgabe Stadt Bad Wörishofen; Nichtmitglieder zahlen einen Aufschlag von € 3,- / Nacht / Person

Kneipp Bund-Hotel im Kneipp-Zentrum Bad Wörishofen: Urlaub an der Wiege der Kneipp-Bewegung