

# Faszinierende Faszien

Christian Marquardt im PFERDESport Journal-Interview

**PSJ:** Was sind Faszien denn nun eigentlich genau?

**Christian Marquardt:** Faszien sind zwar aktuell als Novum in aller Munde, eigentlich sind sie aber schon lange unter einem anderen Namen bekannt: Bindegewebe. Gesehen hat sie auch schon jeder: die weiße Haut auf der Hähnchenbrust. Aus Kollagen, Elastin und Flüssigkeit bestehend, umschließen sie Muskeln, Knochen und Organe, verbinden sie untereinander und halten so alle Bauteile an ihrem Platz. Doch nicht nur das, Faszien sind wahre Alleskönner: Sie unterstützen die Muskeln als Puffer und Gleitschicht, sodass alles reibungslos bewegt werden kann. Außerdem übernehmen sie in Dehnung auch tragende Funktion (beim grasenden Pferd beispielsweise hilft das Nackenband, den Rumpf zu tragen) oder geben, ähnlich einem Gummiband oder einer Sprungfeder, aufgenommene Bewegungsenergie wieder ab (gesunde Faszien unterstützen ein gebeugtes Hinterbein bei der Streckung). Blutgefäße, Lymphgefäße sowie Nerven verlaufen innerhalb der Faszien und können durch Verklebungen in Mitleidenschaft gezogen werden. Und sie sind

dank vieler Rezeptoren und Sensoren eine Art Facebook des Körpers. Ob „Standpunkt“ oder „Emoji“, Faszien sind mindestens genauso informationsfreudig wie unsere WhatsApp-Generation. Wir tun also gut daran, die Faszien unserer Pferde fit zu machen für ihre zahlreichen Aufgaben.

**PSJ:** Fitness für Faszien – wie kann das aussehen?

**C.M.:** Neben einem entsprechenden Faszientraining können wir dies durch eine Faszienmassage tun, händisch oder mit diversen Hilfsmitteln. Sei es nun die „Blackroll“ oder andere Folterinstrumente aus dem human-physiotherapeutischen Bereich, sie haben immer zwei Ziele: Zum einen soll die Flüssigkeit, die in den Faszien ist, nach dem Schwamm-Prinzip erneuert werden. Durch schiebenden Druck werden Schlackstoffe weitergeschwemmt und frische Flüssigkeit strömt nach. Zum anderen können verklebte Faszien dadurch wieder verschiebbar gemacht werden. Ich selbst nutze dafür gerne die Faszienrollen von RollArt, bevor ich gezielt Griffe aus der Tierphysiotherapie einsetze.

**PSJ:** Was benötigt man zu dieser Art der Massage, und wie muss das Pferd vorbereitet sein?

**C.M.:** Man benötigt natürlich: Faszienrollen. Am besten hochwertige. Die Rollen, die ich nutze, sind aus Erlenholz gefertigt, da es energetisch harmonisch passt und zumindest vom menschlichen Patient als besonders angenehm empfunden wird. Da sich das Pferd – anders als der Mensch – nicht selbst auf die Rolle legt und hin und her rollt, ist der Mensch als „Rollator“ in der Pflicht. Deshalb sind die Faszienrollen ähnlich einem Nudelholz mit Griffen ausgestattet, sodass der Therapeut rollen, den Druck aufbauen und regulieren kann. Durch verschiedene Profile und ihre ovale Form kann ich je nach Befund individuell und punktuell gezielt arbeiten. Eine besondere Vorbereitung der Pferde ist nicht erforderlich. Allerdings trägt ein ruhiger Behandlungsort ohne Störungen maßgeblich zum Behandlungserfolg bei. Das Pferd soll sich entspannen und auf die Signale seiner Faszien reagieren können. Im Anschluss an die Behandlung sollte das Pferd bewegt werden.



Die Arbeit mit der Faszienrolle entspannt das Pferd.  
Foto: Christian Marquardt, hfr

## Kontakt

Christian Marquardt, Golden Dust Tierphysiotherapie  
E-Mail: [gdranch@web.de](mailto:gdranch@web.de), Internet: [www.gd-ranch.de](http://www.gd-ranch.de)

**PSJ:** Warum eignet sich die Faszienmassage als Wellnessanwendung?

**C.M.:** Zum einen genießen die Pferde die Anwendung sichtlich. Sie kauen, dehnen den Hals, gähnen oder dösen. Zum anderen fühlt man sich (aus eigener Erfahrung) nach einer Faszienmassage irgendwie leichter, beweglicher und freier. Ich vergleiche es gerne mit einer Thaimassage: Viele von uns gönnen sich diese Auszeit und fühlen sich danach nicht nur körperlich, sondern auch geistig entspannt und fit. Das gleiche sollten wir auch unserem Partner Pferd ermöglichen, der doch fast täglich zu unserem Vergnügen Hochleistung bringen soll.

**PSJ:** In welchen Abständen sollte sie durchgeführt werden und wie ist die zeitliche Dauer pro Sitzung?

**C.M.:** Eine Behandlung dauert etwa eine Stunde. Um Verfilzungen frühzeitig zu erkennen oder hartnäckige Verklebungen zu lösen, wäre es sicher gut, wöchentlich zu rollen. Ein „zu viel“ gibt es hierbei nicht. Anwendungen alle vier bis sechs Wochen bringen aber schon deutliche Resultate.

*Faszien durchziehen den gesamten Körper des Pferdes und sorgen für die volle Beweglichkeit der Muskeln.  
Foto: Charlotte Schütz*



**PSJ:** Wie genau läuft eine Faszienmassage ab? Was wird genau in welcher Reihenfolge gemacht?

**C.M.:** Man beginnt meist V-förmig mit sanftem Druck am Rumpf des Pferdes, um es auf die Behandlung einzustimmen. Danach aktiviert man das Lymphsystem, indem man über die sogenannte Wasserscheide von der Schulter bis zur Flanke immer hin und her rollt. Dann arbeitet man sich vom Rücken über die Vorhand bis hinunter zum Huf (innen und außen am Bein). Dabei verweilt man im Dialog mit dem Pferd auf Verklebungen, die man mit Hilfe der Rollen und etwas Übung gut spüren kann. Vorsicht! Immer nur an die „Wohlweh-Schmerzgrenze“ heran arbeiten, nicht darüber hinaus. Über den Faszienverbund erreicht man dennoch eine Wirkung auf den betroffenen Bereich. Ebenso verfährt man vom Rücken über die Lende, die Kruppe das Hinterbein hinunter. Manche Pferde sind auch sehr kitzlig! Danach geht es nochmal an die gesamte Oberlinie vom Hals bis zur Oberschenkelmuskulatur, dann Schulter, Kopf-Arm-Heber und Bauch, um im Optimalfall mit aufgewölbtem Rücken und gedehntem Hals zu enden. Mit der glatten Rolle werden noch alle knöchernen Stellen am Pferd gerollt, da auch hier Faszien unter der Haut liegen. Im Anschluss löse ich händisch noch die Faszie hinter dem Schulterblatt. Meist schließen sich dann das passive Bewegen und einige Dehnübungen aus der Tierphysiotherapie an.

**PSJ:** Wie erkenne ich, ob das Pferde die Behandlung als wohltuend empfindet oder sich unwohl fühlt? Was mache ich im letzten Fall?

**C.M.:** Weicht das Pferd aus oder zeigt deutliches Unwohlsein (angelegte Ohren, hampeln, schlagen), muss der Druck reduziert werden oder man bearbeitet zuerst den Bereich um die schmerzhaft Stelle herum.

**PSJ:** Bei welchen Pferden raten Sie von einer Faszienmassage ab?

**C.M.:** Die Faszienmassage bringt alles in Bewegung und in Fluss. Daher sollte nicht direkt auf einem Tumor gerollt werden, da dadurch gegebenenfalls eine Streuung begünstigt werden kann. Außerdem erhöht sich nachweislich die Temperatur der Haut und des darunter liegenden Gewebes durch die Massage. Daher sollte bei Fieber und entzündlichen Prozessen Abstand davon genommen werden.

**PSJ:** Können unsere Leser als auch nicht ausgebildete Pferdephysiotherapeuten eine Faszienmassage (oder Teile davon) selbst durchführen?

**C.M.:** Die Massage mit den Rollen ist auch für den versierten Laien zu erlernen. Jeder Supermarkt verkauft inzwischen Faszienrollen und es gibt Bücher und Videos mit verschiedenen Übungen dazu. Aber einen Besuch beim Fachmann (Physiotherapeut oder Faszientrainer) ersetzen sie nicht. Auch bietet es sich an, entsprechende Kurse zu besuchen.

Das Gespräch führte Jessica Käup

**RollArt® Faszienrollen**

Durch die Stimulation mit den RollArt®-Faszienrollen können verklebte Faszien gelöst und Lymphsystem sowie Stoffwechsel angeregt werden. Bereits nach kurzer Zeit tritt eine Verbesserung der Beweglichkeit ein und das Wohlfühl des Pferdes gesteigert wird.

[www.rollart.com](http://www.rollart.com)



## Faszinierende Faszien

„Faszien sind zwar aktuell als Novum in aller Munde, eigentlich sind sie aber schon lange unter einem anderen Namen bekannt: Bindegewebe. Gesehen hat sie auch schon jeder: die weiße Haut auf der Hähnchenbrust. Aus Kollagen, Elastin und Flüssigkeit bestehend, umschließen sie Muskeln, Knochen und Organe, verbinden sie untereinander und halten so alle ‚Bauteile‘ an ihrem Platz. Doch nicht nur das, Faszien sind wahre Alleskönner: Sie unterstützen die Muskeln als Puffer und Gleitschicht, sodass alles reibungslos bewegt werden kann. Außerdem übernehmen sie in Dehnung auch tragende Funktion (beim grasenden Pferd beispielsweise hilft das Nackenband, den Rumpf zu tragen) oder geben, ähnlich einem Gummiband oder einer Sprungfeder, aufgenommene Bewegungsenergie wieder ab (gesunde Faszien unterstützen ein gebeugtes Hinterbein bei der Streckung). Blutgefäße, Lymphgefäße sowie Nerven verlaufen innerhalb der Faszien und können durch Verklebung in Mitleidenschaft gezogen werden. Und zu guter Letzt sind sie dank vieler Rezeptoren und Sensoren eine Art Facebook des Körpers. Ob ‚Standpunkt‘, ‚Virescan‘ oder ‚Emoji‘, Faszien sind mindestens genauso informationsfreudig wie unsere WhatsApp-Generation. Wir tun also gut daran, unsere beziehungsweise die Faszien unserer Pferde fit zu machen für ihre zahlreichen Aufgaben.“

Vielen Dank, Christian Marquardt, Golden Dust Tierphysiotherapie,  
E-Mail: [gdranch@web.de](mailto:gdranch@web.de), [www.gd-ranch.de](http://www.gd-ranch.de)