

von Christian Marquardt

Seminar Handout

1. Was sind Faszien?

- Bindegewebe, das wie ein Netzwerk durch den Körper verläuft und Muskeln, Organe, Nervenfasern und Knochen umhüllt und verbindet
- Bänder, Sehnen, Knorpel, Kapseln
- Bausteine: 63-69% Wasser, Proteine (Kollagen, Elastin); Zusammensetzung variiert je nach Aufgabe
- Zwischen den festen Bestandteilen des Bindegewebes fließt die extrazelluläre **Matrix**: flüssig, halbflüssig oder gallertartig, darin Proteoglykane (Puffer gegen Kompression) und Hyaluronsäure
- Beispiel: ca. 100-130kg Faszien im Pferd
- Erneuerung: es tauschen sich ca. 50% der Kollagen-Fasern in einem Jahr aus

2. Aufgaben von Faszien

- Verbindungsgewebe der Gelenke bzw. Muskeln und Knochen
- Schützen, in Form halten und Stützen
- Wichtige Funktion fürs Immunsystem/körpereigener Abwehr
- Halt und Dehnung der Muskeln
- Lassen Bewegungen in einem vorgegebenen Rahmen zu (Gelenke), geben ihnen eine Richtung, leiten sie weiter oder verstärken sie (*Tensegrity-Modell*)
- Versorgen und entsorgen (Stoffwechsel, Lymphe)
- Dienen der Kommunikation und Reizweiterleitung im Körper, gelten inzwischen als Sinnesorgan (taktiles System → Tastsinn, Parasympathikus/Sympathikus → Emotionen, Propriozeption → Lage des Körpers im Raum! *Bsp.: Trensen mit hohem oder tiefem Kopf* 😊)

3. „Kranke“ Faszien 😞

- Verfilzte Kollagenfasern, verkürzt, verhärtet, verminderte Gleitfähigkeit und Elastizität
- Trigger-Punkte → Zone verklebter Faszien
- Auswirkungen auf Organe möglich
- Psychischer Stress
- Bewegungsmangel
- Falsche Fütterung (zu wenig Raufutter, zu viel Zucker, wenig erforscht) / Wasseraufnahme
- Übersäuerung
- Stoffwechselprobleme

- Überbelastung: Muskelkater ist eigentlich Faszienkater!
Mikroläsionen stören die Propriozeption → verschlechterte Koordination → Fehlbelastungen → neue Mikroläsionen
- Schon- und Fehlhaltungen
- Dauerschmerzen
- Unpassendes Zubehör, z. B. zu schwerer Reiter → zu hohe Druckbelastung, Lymphstau, mangelnder Stoffwechsel, Schmerz und Stress
- Operationen
- Alter

→ **Bewegungseinschränkung, verminderter Stoffwechsel und Lymphfluss, Körperwahrnehmung und Emotionen gestört**

4. Gesunde Faszien ☺

- Reflektieren, Ursachen für Probleme abstellen, Umstände optimieren!
- Im komprimierten Gewebe die Matrix wieder zum Fließen bringen durch Massage, Wärme (von außen und durch Bewegung)
- Dehnungen von 10-45sec ermöglichen bessere Versorgung des komprimierten Gewebes (z. B. Längsbiegung bei Dehnübungen am Boden, Seitengängen usw.)
- Langfristig unphysiologische Crosslinks (Verfilzungen) umbauen (1/2 – 1 Jahr) durch physiologisches Training
- Entspannungsphasen/Stressabbau
- Futterbedarf anpassen

5. Hilfsmittel und weitere Infos rund um Faszien

- HÄNDE!!!
- Faszienrollen
- Faszienrädchen
- Igelbälle
- Massagepistolen
- Balance-Pads/Wackelbrett
- Zusatzfuttermittel wie Equipur Glycan mit Glycosaminoglykanen, Hyaluronsäure, Kieselgur, MSM etc.
- Videos zum Thema online von Dr. Robert Schleip, Leiter des Fascia Research Project der Universität Ulm

→ **Veränderungen brauchen Zeit! Erste Erfolge sofort, erste optische Veränderungen nach einem Monat, deutliche Verbesserungen erst nach ca. 1/2 Jahr; Sehnenschäden/Fesselträgerschäden 1 Jahr**