Faszinierende Faszien

mit Christian Marquardt

Seminar Handout

Quelle: eigenes Foto

1. Was sind Faszien?

- Definition: „Faserige **Bindegewebsstrukturen**, die den Gesamtkörper als ein kontinuierliches **Netzwerk** durchdringen und umhüllen. Außerdem alle **kollagenen** und **elastisch** faserigen Bindegewebe, insbesondere **Gelenk- und Organkapseln**, **Bänder**, **Muskelhüllen**, Membranen, **Sehnen**, Retinacula (ringförmige Haltehüllen), sowie die „eigentlichen Faszien“ in der Gestalt von **flächigen, festen Bindegewebsschichten**.“[1]
- Spezieller, ungeordneter Aufbau
- Bausteine: 63-69% Wasser, Proteine (Kollagen, Elastin); die 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
- Faszien sind mit zahlreichen Nervenendigungen des sympathischen Nervensystems durchsetzt und stehen mit dem autonomen Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus) in ständiger Verbindung
- Beispiel: ca. 100-130kg Faszien-Gewebe im Pferd
- Erneuerung: es tauschen sich ca. 50% der Kollagen-Fasern in einem Jahr aus

[1] „Faszientherapie und Faszientraining für Pferde“ von Barbara Welter-Böller und Maximilian Welter

2. Aufgaben von Faszien

- … halten in Form und stützen! *Mandarine*
- … lassen Bewegungen in einem vorgegebenen Rahmen zu (Gelenke), geben ihnen eine Richtung, leiten sie weiter oder verstärken sie! *Känguru*
- … unterstützen die Immunabwehr, dienen als Barrieren für Entzündungen
- … trennen Muskeln und Organe, verhindern Reibung
- … übertragen Kräfte von Muskel zu Muskel
- … umhüllen und schützen Organe und Muskeln
- … federn die Wucht von einwirkenden Kräften
- … versorgen und entsorgen (Stoffwechsel, Lymphe)! *Schwamm*
- … dienen der Kommunikation im Körper
- … gelten inzwischen als Sinnesorgan (taktiles System → Tastsinn, Parasympathikus/Sympathikus → Emotionen

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; hochsensible Wahrnehmungsorgane
- 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 („Schwamm-Effekt“, Flüssigkeitsaustausch im Bindegewebe), Wärme (von außen und durch Bewegung)
- Dehnungen von 10-45 Sek. ermöglichen bessere Versorgung des komprimierten Gewebes (z. B. Längsbiegung bei Dehnübungen am Boden, Seitengängen usw.)
- Langfristig unphysiologische Crosslinks (Verfilzungen) umbauen (½ - 1 Jahr) durch physiologisches Training
- Federnde Bewegung: Hüpfen und Springen trainiert die Faszien, Kollagenbildung wird angeregt
- Entspannungsphasen/Stressabbau
- Futterbedarf anpassen, Gefahr der Übersäuerung durch falsche Ernährung; basische Lebensmittel sind wichtig z. B. Salat, Gemüse, Obst, Kräutertee, Grüner Tee, Kartoffeln, Zitrusfrüchte – das Bindegewebe wird dadurch in seiner Regeneration unterstützt
- Faszien bestehen zum größten Teil aus Kollagen, einem Strukturprotein; bei Eiweißmangel kann das Bindegewebe nicht regenerieren, heilen und wachsen
- Für die Kollagenbildung sind Aminosäuren und Lysin von großer Bedeutung, z. B. in Vollkornprodukten, Walnüssen, Quinoa, Buchweizen, Milchprodukten
- Ebenso wichtig für die Kollagenproduktion sind Mikronährstoffe wie Zink oder Vitamin C
- Mineralstoffhaushalt: Magnesium, Calcium, Kupfer
- Bindegewebe besteht zum größten Teil aus Wasser, daher ist es enorm wichtig, ausreichend Wasser zu sich zu nehmen

5. Hilfsmittel und weitere Infos rund um Faszien

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

→ Veränderungen brauchen Zeit! Erste Erfolge sind sofort, erste optische Veränderungen nach einem Monat, deutliche Verbesserungen erst nach ca. ½ Jahr, Sehnenschäden/ Fesselträgerschäden nach 1 Jahr erkennbar!