FASZINIERENDE FASZIEN

Faszien waren jahrelang ein fast vergessenes Körpergewebe. Seit einigen Monaten gibt es nun in den Medien sowie in der Sport- und Yogaszene einen regelrechten Faszienhype. In vielen Studios werden mittlerweile spezielle Faszientrainings angeboten. Aber eignen sich diese wirklich auch für jeden? Oder gibt es Dinge, die man beachten sollte? Wir haben bei der Münchener Bewegungstherapeutin und Faszienexpertin Divo G. Müller nachgefragt …

Wer sein Bindegewebe regelmäßig trainiert, hält es geschmeidig und elastisch. Faszien sind bei jeder Bewegung beteiligt und mitverantwortlich für eine straffe Köperkontur. Mehr noch: Neue Forschungen bestätigen, dass sie auch bei der erfolgreichen Behandlung von Rückenschmerzen eine Rolle spielen. Kein Wunder also, dass auch immer mehr Fitness- und Yogatrainer das muskuläre Bindegewebe für sich entdecken. Auf dem Stundenplan vieler Yogastudios stehen mittlerweile Yin-Yoga Kurse, ein aus den USA stammender Yoga-Ansatz, sowie zahlreiche weitere Varianten von speziellen Faszien-Yoga-Kursen.

Doch was ist dran an diesem Hype? Machen diese „neuen" Stile wirklich alle Sinn? Und profitiert wirklich jeder Yoga-Übende von den lang gehaltenen Dehnungen, wie sie beispielsweise im Yin Yoga unterrichtet werden? Die Bewegungstherapeutin Divo G. Müller, die in Zusammenarbeit mit dem renommierten Faszienforscher Dr. Robert Schleip und einem internationalen Team an Kollegen ein spezielles Faszien-Training entwickelt hat, veröffentlichte im Herbst 2015 ihr zweites Buch zum Thema „Straffen des Bindegewebes". Im nachfolgenden Interview haben wir mit ihr über die Bedeutung der Faszien für unseren Körper gesprochen.

Frau Müller, was sind Faszien und wie wichtig sind sie für unseren Körper?
Als Faszien bezeichnet man das muskuläre Bindegewebe, das den Körper in jede Richtung als ein großes und weit verzweigtes Netzwerk durchzieht. In unserem Training setzen wir den Fokus auf das muskuläre Bindegewebe, wohl wissend, dass auch jedes Organ – wie Herz oder Lunge – von einer Bindegewebe-Hülle umgeben ist, die unter anderem auch mit dem muskulären Bindegewebe interagiert. Faszien bestehen aus Fasern, vorwiegend aus Eiweißfaser-Kollagen und jeder Menge Wasser (68 Prozent). Spannend daran ist, dass sich Kollagengewebe je nach Anforderung und lokalem Kontext unterschiedlich ausformt. Mal bildet es nachgiebige Beutel und Hüllen, dann wieder verdichtet es sich zu zugresistenten Sehnen und Membranen. Die beeindruckende Eigenschaft von Faszien ist die Kraftübertragung durch dieses elastische Netzwerk im Körper. Eine weitere spannende Entdeckung der modernen Faszienforschung ist die inzwischen erwiesene Tatsache, dass die Gewebe von unzähligen, sensorischen Nerven innerviert sind. Diese Dehnrezeptoren agieren wie Messfühler und gestalten unseren Körpersinn aus – die so genannte Propriozeption. Diese bestimmt maßgeblich die Fähigkeit zum Wahrnehmen, Spüren und Bewegen – das ist natürlich auch für Yoga von großer Relevanz.

Was sollte ich beachten, wenn ich die Faszien gezielt trainieren möchte?
Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass Faszien spezifische und adäquate Bewegungsreize benötigen, um kräftig und gesund zu sein. Ganz nach dem Motto „use it or lose it". Stundenlanges Rumhocken schädigt die Gewebe außerordentlich. Auch die Einstellung, Faszien würden im Sport ja sowieso mittrainiert, ist nicht wirklich zielführend. Die Frage lautet daher: „Welche Anreize benötigen Faszien?" Im Training legen wir besonderen Wert darauf, eine phänomenale Eigenschaft von Faszien zu trainieren: die sogenannte elastische Rückfederung. Dies wurde besonders beeindruckend an der menschlichen Achillessehne dokumentiert. Deshalb gehören elastische Federungen für die Beine, den Schultergürtel und den Rücken zu unserem Basisübungsprogramm. Diese katapultartigen, dynamischen Bewegungen kräftigen die kollagenen Gewebe. Das steigert die Belastbarkeit, die Bewegungseffizienz und formt zudem beispielsweise den straffen und wohlgeformten Oberschenkel.

Und wie erreiche ich die Geschmeidigkeit der kollagenen Gewebe, die für einen straffen Körper so wichtig sind?
Hier lautet das Motto: „Wer sich nicht bewegt, verklebt". An dieser Stelle kommen Dehnungen ins Spiel. Es gibt jedoch genetisch bedingt unterschiedliche Bindegewebetypen. In meinen Kursen und in meinem neuen Buch unterscheide ich zwischen dem kräftigen, aber meist unbeweglichen „Wikingertyp" und dem (über)beweglichen, aber tendenziell instabilen „Tempeltänzer-Typ". Der klassische Wikingertyp ist meist robust und das Bindegewebe widerstandsfähig. Sein Kollegenfasernetz neigt jedoch zu Verfilzungen und Verklebungen. Das geht dann auf Kosten der Beweglichkeit und der Flexibilität. Beim Älterwerden kann sich das durchaus so auswirken, dass ein Vorbeugen, um die Schuhe zu binden, nicht mehr möglich ist.

Und worauf sollte der Tempeltänzer achten?
Dieser Typ ist sehr gelenkig, kann seine Beine mühelos in den Spagat verbiegen. Im Ballett oder in Yogakursen sind diese nachgiebigen Bindegewebetypen häufig zu finden. Die hohe Flexibilität geht jedoch auf Kosten der Stabilität. Das kann dann zu Schmerzen im unteren Rücken führen oder zu einer Abnutzung der Hüftgelenke, da die Kapsel- und Bandstrukturen quasi „ausleiern". Hier ist also eine gezielte Kräftigung der Faszien angesagt.

Beim Yin- oder Faszien-Yoga geht man ja gerne tief in die Muskel-Dehnung hinein. Ist diese Körperarbeit wirklich für Jeden geeignet?
Aufgrund dieser zwei sehr unterschiedlichen Bindegewebetypen empfehlen wir ein auf deren Bedürfnisse abgestimmtes Training. Für den steifen und unbeweglichen Wikinger sind langkettige Dehnungen empfehlenswert, wie sie traditionell im Yoga praktiziert werden. Zusätzlich sollte der Stretch faszial aufgeladen werden, zum Beispiel über Minifederungen. Am besten gegen Widerstand oder mit Hilfe eines Gewichtes. Für diesen Bindegewebetyp sind die schmelzenden Dehnungen, wie sie im Yin Yoga praktiziert werden, durchaus wirksam, um Verklebungen zu lösen und die Geschmeidigkeit der Gewebe wieder herzustellen. Jedoch: Für den von Natur aus gelenkigen oder auch überbeweglichen Tempeltänzertyp ist es nicht ratsam, ausgiebig Yoga ähnliche Dehnungen zu praktizieren. Dieser Bindegewebetyp profitiert vor allem von Impulsen, welche die Faszien kräftigen und widerstandsfähiger machen. Sprich von Übungen, die elastische Federungen enthalten. Des Weiteren haben wir für die nachgiebigen und eher schwachen kollagenen Strukturen den Aspekt des endgradigen Dehnens bewusst durch das Element des muskulären Tonisierens ersetzt. Hierbei wird die fasziale Hülle um den Muskel herum im kurzen Bereich gekräftigt. Das Gewebe wird dadurch straffer!

Vereinfacht lässt sich zusammenfassen: Der Wikinger bräuchte eine Prise Tempeltänzer für seine Faszien und umgekehrt bräuchte der Tempeltänzer eine Prise Wikinger.

Vielen Dank für das Gespräch!

***Interview**: Veronika Wiggert, www.my-yoga-muenchen.de*

Das neue Buch *„Training für die Faszien. Die Erfolgsformel für ein straffes Bindegewebe"* von Divo G. Müller und Karin Hertzer, ist hier online erhältlich.

ALLE KATEGORIEN

Beautynotes (51)
- Store-Check (2)
- We Love (49)

Blog (132)
- Blogarchiv (132)

Brands (5)
- Markenportraits (5)

Fakten (84)
- Du kommst hier nicht rein (34)
- Inhaltsstoffe von A-Z (2)
- Naturkosmetik (38)
- Qualitätssiegel (10)

Magazin (333)
- Buchtipps (27)
- Magazinarchiv (306)

ALLE BEITRÄGE DIESER KATEGORIE

Juli 2018 (1)
Juni 2018 (3)
Mai 2018 (3)
April 2018 (3)
März 2018 (4)
Februar 2018 (4)
Januar 2018 (4)
Dezember 2017 (3)
November 2017 (5)
Oktober 2017 (5)
September 2017 (4)
August 2017 (3)
Juli 2017 (4)
Juni 2017 (6)
Mai 2017 (5)
April 2017 (7)
März 2017 (10)
Februar 2017 (4)
Januar 2017 (6)
Dezember 2016 (8)
November 2016 (8)
Oktober 2016 (5)
September 2016 (8)
August 2016 (7)
Juli 2016 (6)
Juni 2016 (3)
Mai 2016 (5)
April 2016 (5)
März 2016 (7)
Februar 2016 (3)
Januar 2016 (3)
Dezember 2015 (5)
November 2015 (2)
September 2015 (3)
August 2015 (3)
Juli 2015 (4)
Juni 2015 (4)
Mai 2015 (1)
April 2015 (4)
März 2015 (2)
Februar 2015 (2)
Januar 2015 (3)
Dezember 2014 (9)
November 2014 (3)
Oktober 2014 (5)
September 2014 (6)
August 2014 (5)
Juli 2014 (11)
Juni 2014 (4)
Mai 2014 (5)
April 2014 (7)
März 2014 (6)
Februar 2014 (5)
Januar 2014 (4)
Dezember 2013 (4)
November 2013 (3)
Oktober 2013 (5)
September 2013 (6)
August 2013 (7)
Juli 2013 (4)
Juni 2013 (2)
April 2013 (4)
März 2013 (3)
November 2012 (1)
August 2012 (1)
Juli 2012 (1)
Mai 2012 (1)
Februar 2012 (2)
Januar 2012 (2)
November 2011 (1)
September 2011 (1)
August 2011 (1)
Juni 2011 (1)
April 2011 (1)