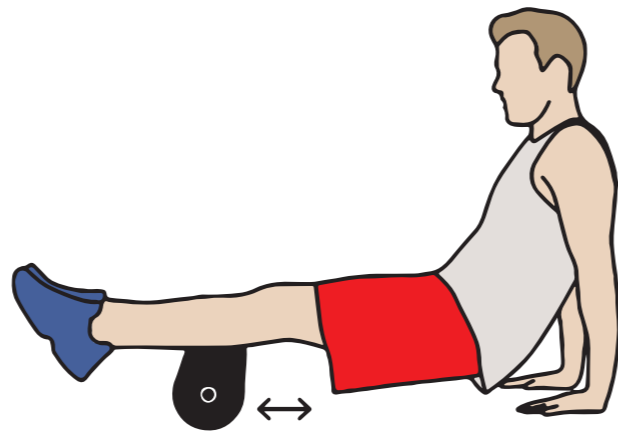
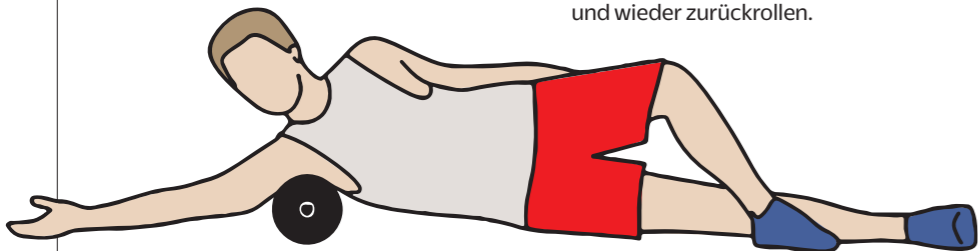


1 Latissimusroller

Bodenmatte placieren, damit man bequem liegt. Sich seitlich auf die Rolle legen und über den Latissimus zu den Rippen und wieder zurückrollen.

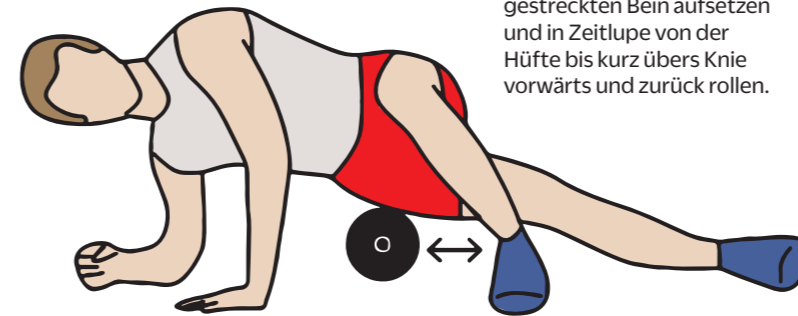


2 Beinwalze

Sich mit den Armen abstützen und sich langsam vorwärts und zurück über die Rolle bewegen, vom Po zu den Waden. Rücken gerade halten.

3 Hüftroller

Hüfte auf die Rolle legen, den oberen Fuss vor dem gestreckten Bein aufsetzen und in Zeitlupe von der Hüfte bis kurz übers Knie vorwärts und zurück rollen.



4 Auf Ball liegen

Tennis-/Golfball zwischen den Schulterblättern placieren. Druck aufbauen, tief ein- und ausatmen. Nach 90 Sekunden sollte der Schmerz nachlassen.

Band des Lebens

Lange wurden sie ignoriert, heute kommt kaum ein Fitnessstudio am Faszientraining vorbei. Hält das Training, was die Anbieter versprechen? Wo ist Vorsicht geboten?

Die Versprechungen sind indes verheissungsvoll: «Beweglichkeit verbessern», «Körper straffen», «Leistungsfähigkeit steigern», «Rückenschmerzen lindern». Gelingen soll dies mit Faszientraining. Wer sich im Netz darüber schlaumachen will, findet eine Vielzahl an Angeboten von «Fascial Fitness» und Faszien-Pilates über Faszien-Yoga bis zu Faszien-Tanz. Und wer regelmässig Fitnessstudios besucht, sieht neuerdings statt Pilatesbällen die typischerweise schwarzen Faszienbälle oder Faszienrollen - harte Dinger aus Schaumstoff, etwa so lang wie ein Unterarm. Über diese gleitet man mit Armen, Beinen oder dem Rücken. Oder man legt sie sich unter den Fuss oder andere Körperpartien, um diese rollend zu bearbeiten.

Verspannungen, Verklebungen
Was sind Faszien überhaupt? Der Begriff stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie «Band». Es ist ein faserreiches, kollagenes Netz aus Bindegewebsstrukturen, die unsere Sehnen, Bänder, Gelenk-, und Organ-kapseln sowie das Muskelbindegewebe umschliessen. Es durch-

«Fasziengewebe ist keineswegs, wie man vor hundert Jahren meinte, totes Verpackungsmaterial.»

zieht den Körper von Kopf bis Fuss, speichert Wasser und ist beteiligt an der Immunabwehr. Die Faszien haben auch einen grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit der Bewegungen, aber ebenso auf die Kraft, die Leistung und die Elastizität und damit auf unser Aussehen. Faszientraining ist also Bindegewebestraining - doch das töne nach weichem Bauchspeck und Cellulite, scherzt Dr. Robert Schleip, Humanbiologe der Universität Ulm und Leiter der Faszienforschungsguppe, gerne in Interviews.

Schleip gilt als der Erfinder des Faszientrainings, weil er als einer der Ersten wissen wollte, ob und wie man Bindegewebe effektiv trainieren kann. Früher habe man nur Muskelgruppen oder den Kreislauf trainiert, sagt Schleip. Das Faszientraining bilde eine optimale Ergänzung, denn schliesslich sei das Bindegewebe der Halteapparat des gesamten Körpers. Reicht es nun aber, uns über diese Rollen zu bewegen, um einen geschmeidigen Körper zu erhalten, wie es so viele Anbieter versprechen?

«Was Faszientraining ist, ist derzeit eine Definitionsfrage», sagt Silke Taute, Yogalehrerin

in Rapperswil (AG) und langjährige Leiterin eines sportmedizinischen Trainingscenters. Für die meisten bedeute es einfach: mit den Faszienrollen arbeiten. Das eigentliche Faszientraining aber gehe viel weiter. Klassisches Faszientraining funktioniere eben nicht isoliert, sondern umfasst laut Taute neben lang gehaltenen Dehnungen auch leichte Schwing- und Wipp-Bewegungen, Ausrollen und Mobilisation. Diese können mit altmodischen Turn- oder Gymnastikübungen kombiniert werden. Seilspringen etwa ist beliebt. Oder Trampolinspringen, während man ein Gummiband hält.

Das Ziel ist stets, verklebte Bindegewebsstrukturen zu lösen. Denn Faszien können Traumata und Emotionen speichern und so zu Verklebungen, Verspannungen und Schmerzen führen. Auch Verdrehungen und Verletzungen, zu wenig oder zu einseitige Bewegungen beeinträchtigen die Faszien. Als Gewebe mit vielen Nervenrezeptoren kann es auch Schmerzen vermitteln. Wer zu viel Zeit im Sitzen verbringt, klagt oft über Verspannungen im Nacken und im Rücken. Diese Verspannungen resultieren aus verklebten Faszien. Negativ wirkt sich auch Stress

aus. Besonders schädlich ist chronischer Stress; dann bleiben die Faszien permanent in Spannung.

Wasser aus dem Gewebe drücken
Das ist das eigentlich Neue an der noch jungen Faszienforschung: Faszienforschung ist keineswegs, wie man vor hundert Jahren meinte, totes Verpackungsmaterial, sondern «ein verbindendes System, ein eigenständiges Sinnesorgan, verantwortlich für die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein, das sich sogar auf das Immunsystem und die Psyche auswirkt», erklärt Bewegungspädagogin und Buchautorin Lucia Nirmala Schmidt (*body-mind-spirit.ch*). Aus Sicht der Faszien gebe es im Körper keine klaren Grenzen - alles gehe fliessend ineinander über.

Zu kultivieren gilt es also einen ganzheitlichen, systemischen (Trainings-)Ansatz, der die vielfältigen Vernetzungsdynamiken innerhalb des grossen Ganzen erfasst. Ein Übungsprogramm, das den Fokus auf isolierte, einzelne Muskelgruppen legt, ergibt aus Sicht der modernen Faszienforschung deshalb wenig Sinn. Erst die Ganzkörperübungen verfeinern das Zusammenspiel der an der Bewegung beteilig-



Links: Beim Faszientraining kommen die vielseitigen Trainingsutensilien von Blackroll aus dem Thurgau zum Einsatz.

Unten: Faszien sind ein faserreiches, kollagenes Netz aus Bindegewebsstrukturen.

◀ ten Körperbereiche und aktivieren die Faszien. Das kann durchaus schmerzhaft sein - dann etwa, wenn Dehnungen lange gehalten und die lange Rückenfaszie (Lumbalfaszie) aktiviert wird, wie etwa beim Yin-Yoga. Gerade diese Faszie ist bei Bandscheiben- und Rückenproblemen betroffen.

Überhaupt deckt Yoga einen grossen Teil des Faszientrainings ab. Im sogenannten Chi- oder auch im Yin-Yoga finden sich viele lang gehaltene Fasziendehnungen über mehrere Muskelschlingen, die gezielt mit Faszienmobilisation - beispielsweise mit dynamischen Abläufen - aus dem traditionellen Yoga verbunden werden können. Als ergänzende Massnahme ist Faszientraining so durchaus sinnvoll. Wer sich eine schwarze Rolle angeschafft hat, kann unter gewissen Bedingungen durchaus Effekte erzielen: So vermögen Faszienrollen etwa Verhärtungen im Muskel zu lösen und zu straffes Sehngewebe wieder weicher zu machen. Blutgefässe werden erweitert und durchlässiger. Zudem drückt die Dehnung das Wasser aus dem Gewebe. In der Ruhestellung saugen sich die Faszien wieder voll, der Stoffaustausch wird beschleunigt, das Gewebe wieder gekräftigt,

manche Muskeln fühlen sich weniger verhärtet an. Bis sich langanhaltende Effekte einstellen, dauert es allerdings mehrere Monate. An evidenzbasierten Untersuchungen fehlt es bis heute jedoch noch. Und Sportmediziner zweifeln an der Wirkung und meinen, dass mit klassischen Massagetechniken Problemzonen besser behandelt werden können.

Gerade die Selbstmassage gelte als heikel. Experten warnen davor, quasi einfach draufloszurollen. «Es ist wichtig», sagt Silke Taute, «die Rolle in Absprache mit einer Fachperson einzusetzen. Bei falschem Einsatz kann der starke Druck Lymphgefässe zerstören.» Ausserdem seien die Rollen nicht für alle gleichermassen geeignet. Bei Frauen mit schwachem Bindegewebe etwa richteten sie mehr Schaden an, als dass sie nützten. Und bei vorhandenen Krampfadern sei der Einsatz einer Faszienrolle sogar gefährlich.»
Claudia Landolt



Faszientraining

Anbieter: Migros-Klubschule; migros-klubschule.ch (Stichwort: «Faszien-Yoga»)

Yoga- und Pilates-Studios:

Eine Auswahl an Studios, die Faszientraining in Form von Yin-Yoga anbieten.

- Chi-Yoga; chiyoga.ch
- Airyoga; airyoga.ch
- Athayoga; athayoga.ch
- Raum der Achtsamkeit; raum-der-achtsamkeit.ch
- Planet Yoga; planetyoga.ch (Stichwort: «Yin Yoga» oder «Workshops Faszien-Yoga»)
- Übungsbeispiele im Internet: stilpalast.ch, youtube.com

Blackroll: Der Hersteller und Marktführer führt auf der Website Beispiele für verschiedene Körperzonen vor; blackroll.ch (Stichwort «Übungen»)

Literatur:

- Robert Schleip: Faszien-Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Riva, Fr. 19.90 – Übungsfolgen für den Heimgebrauch (ohne Faszienrolle)
- Lucia Nirmala Schmidt: Faszien-Yoga. Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe. Nymphenburger Verlag, Fr. 34.90 – dem Buch der Schweizer Yoga-Expertin liegt eine Übungs-DVD bei.