

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Faszien/ Faszien-gewebe

In meinem letzten Kolumnenbeitrag erklärte ich schon einmal die Problematik des Vielsitzens für den Körper und erwähnte die Wichtigkeit der Faszien im Hinblick auf die Gesunderhaltung des Körpers, sodass wir lange beschwerde- und schmerzfrei bleiben. Denn drohend steigende Bewegungslosigkeit und damit einhergehende gesundheitliche Einschränkungen, sowohl physisch als auch psychisch (das körperliche Unwohlsein bzw. Missempfinden faszieller Art wirkt sich auch negativ auf unsere Psyche aus), haben enorme Konsequenzen, denen wir entgegenwirken müssen.

Was genau sind Faszien?

Die Faszien bzw. das faszielle Gewebe ist nichts anderes als das Bindegewebe des Körpers, das den ganzen Körper und sämtliche seiner Strukturen durchzieht. Es umhüllt jedes Blutgefäß, jede Nervenbahn, die Muskeln und ihre Fasern, Knochen, Organe...

Dabei ist es sowohl als Trennschicht als auch als Verbindung zu sehen. Faszien kommunizieren, verteilen und empfangen Botenstoffe und haben somit diese und weitere wichtige Funktionen zu erfüllen.

Sie werden inzwischen in Fachkreisen als propriozeptorisches System, als 6. Sinnesorgan, bezeichnet (Tiefenwahrnehmung) und bilden ein wichtiges Spannungs- und Kommunikationsnetzwerk. Sie schützen, polstern, halten Organe am Platz.

Faszien sind völlig unterschiedlich: chaotisch, geordnet, dick, dünn, elastisch, fest, weich, hart – je nach Lage und Funktion! (Sehnen und Bänder sind auch Faszien).

Sie haben zehnfach so viel Schmerzrezeptoren wie Muskeln, vor allem im unteren Rücken, und können bei nicht artgerechter Benutzung und Verwendung zu Schmerzen und Verspannungen führen.

Faszien reagieren etwa siebenmal so schnell wie Nerven. Sie geben dem Körper Struktur, durchziehen alle Bereiche, umhüllen die Muskeln und sorgen so dafür, dass eine Kraft des Muskels auch übertragen werden kann. Denn ohne den Halt der Faszie würde der Muskel einfach zerfließen wie ein



Foto: Norman Klajß

Tintenfisch an Land. Ohne Faszien keine Kraft!

Man sagt, dass etwa 90 % der Rückenschmerzen (Volkskrankheit Nummer eins) oftmals gar nicht von geschädigten Bandscheiben herrühren, sondern von verklebten, verfilzten, nicht funktionsfähigen Faszien. So ist ein Bandscheibenvorfall gerne mal eine Zufallsdiagnose bei der Recherche um die geheimnisvollen Rückenschmerzen. Soll heißen: Schmerzen in der Oberkörperrückseite führen in die sogenannte Röhre und hier wird dann zufällig ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert, der vielleicht schon jahrelang vorhanden, dabei unentdeckt und unauffällig war, aber in der Diagnose gar nicht terminiert werden kann und eigentlich gar nichts mit den akuten Problemen zu tun hat.

Oftmals lassen sich Operationen so vermeiden, denn mit regelmäßiger und artgerechter Bewegung im Alltag und im Job lassen sich Faszienverfilzungen vorbeugen oder, bei bereits bestehenden Problemen, deutlich lindern oder sogar wieder

ganz eliminieren.

Also gerne eine zweite Meinung beim Thema Rücken und OP einholen, bestenfalls bei einem Sportmediziner (die haben nämlich auch Lust und Freude am Sport und empfehlen ihn daher gerne).

Natürlich gilt das auch für Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich durch das Arbeiten am Computer und die sogenannte Geierkopfhaltung – dabei ist der Körper und vor allem der Kopf nicht im Lot. So erhöht sich der Zug am Nacken bei jedem 2,5 cm, die sich der Kopf vor dem Lot befindetet, um 5 kg. Dadurch vervielfacht sich das Gewicht des Kopfes (der an sich schon etwa 5 kg wiegt) auf bis zu 25 kg bei entsprechender Neigung nach vorn!

Der Körper trainiert den ganzen Tag. Und somit jede Körperhaltung! Dazu noch jede Inaktivität: beim Sitzen, Flätzen, Schlafen.

Faszien und Gelenke brauchen Bewegung, viel Bewegung in größtmöglichen Bewegungsradien (!), um reibungslos funktionieren zu können. Forscher stellten fest, dass Gelenke bei guter Pflege (artgerechte Benutzung) ohne Weiteres 110 Jahre halten können.

Artgerecht (das ich absichtlich mehrmals benutze) bedeutet: so, wie es die Natur ursprünglich für uns vorgesehen hat. Der Mensch ist ein Bewegungstier! Was das genau bedeutet, erfahrt Ihr in meinem nächsten Beitrag.

Bis dahin: USE IT!... or lose it.

Herzlichst, Brinja

P.S.: Dieser Text kostete mich etwa 2 Stunden am Computer. Meinen Nacken kann ich jetzt wegschmeißen – also erst mal ordentlich durchbewegen und -dehnen ... ;)

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer

BRINJA WEIGLEIN