

Glatt – vom Zeh bis zum Scheitel

Faszien-Training liegt im Trend. Doch Physiotherapeuten warnen davor, sich nur

noch auf einen Gewebetyp zu konzentrieren. **Von Atlant Bieri**

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde Bodybuilding dank muskelbepackten Schauspielern wie Arnold Schwarzenegger zur Trend-Sportart. Waschbrettbauch oder straffe Gesässmuskeln waren fortan das Ziel sowohl von Büroangestellten als auch von Hausfrauen. Doch jetzt bekommt der Muskel Konkurrenz von einem unscheinbaren Organ. Wer etwas auf seinen Körper hält, trainiert nicht mehr seine Bizepse, sondern sein Bindegewebe.

Das Bindegewebe, auch Faszie genannt, hat bis anhin ein Schattendasein gefristet. Zu Unrecht, denn ohne es hätte Schwarzenegger wohl nie Karriere gemacht. Die Faszie besteht aus einem gitterartigen Geflecht aus Kollagenfasern. Diese besitzen eine grössere Zugkraft als Stahl und umgeben jeden einzelnen Muskel. Auf diese Weise halten sie ihn an Ort und Stelle. Zudem grenzen sie ihn vom nächsten Muskel ab. Ohne diese Abschränkung würden die Muskeln sich ineinander verhaken, und jede Bewegung wäre die reinste Tortur.

Zudem verleiht uns das Bindegewebe unsere menschliche Form. Es ist eine Art auf den Muskeln aufliegendes Skelett, das den ganzen Körper von den Zehen bis zum Scheitel überzieht. «Wir stecken in ihm fest wie in einem Taucheranzug», sagt Robert Schleip, Leiter der Fascia Research Group der Universität Ulm. Ohne Faszien würden wir einem schwabbelnden Wackelpudding gleichen.

Damit sie ihre Funktion erfüllen können, müssen Faszien geschmeidig bleiben. Leider halten wir sie nicht so gut in Schwung, wie wir müssten. «Ein normaler Mensch benutzt nur ein Drittel des vorhandenen Bewegungsspielraumes», sagt Schleip. Das heisst, dass wir trotz Jogging, Fahrradfahren und Schwimmen unseren Körper nicht vielfältig genug bewegen.

Die Folge davon ist, dass die Faszien an den zu wenig mobilisierten Stellen ihre Geschmeidigkeit verlieren. Auf diese Weise büssen diese Körperpartien ihre Beweglichkeit ein. Das kann sich mit den Jahren in einer eingerostete Hüfte oder einer starren Schulter manifestieren.

«Die Fasern können bei mangelnder Bewegung verfilzen und verhärten», sagt Schleip. Ziel des Faszien-Trainings ist es, diese Verfilzungen wieder zu glätten. Dazu versucht

man, den betroffenen Körperteil zu dehnen, doch nicht nur in eine Richtung wie bei Muskeln, sondern in viele verschiedene Richtungen. In der Folge richten sich die Fasern neu aus. Durch wiederholtes Training verschwinden die Verfilzungen.

Ein weiteres Trainingselement sind wippende Bewegungen wie beim Springseilen. «Wir wissen heute, dass Wippen für die Faszien sehr gut ist», sagt Schleip. Am Sprunggelenk etwa verdichtet sich die Faszie zur Achillessehne. Wenn sie regelmässig trainiert wird, kann sie wie eine Feder Bewegungsenergie während des Rennens oder Hüpfens speichern und wieder abgeben. In der Folge verbrauchen wir weniger Energie beim Joggen. «Unsere Vorfahren konnten so jedes Tier müde laufen», sagt Schleip.

Dieser Gewebetyp ist inzwischen so populär, dass es heute kaum eine Fitnessrichtung gibt, die sich nicht mit der Faszie schmückt. So gibt es beispielsweise das Faszien-Yoga, das Faszien-Tai-Chi oder das Faszien-Pilates.

Grund für den gegenwärtigen Hype ist für einmal kein Filmstar, sondern die Forschung. Die hat sich in den letzten Jahren intensiv mit dem Bindegewebe befasst. Dazu kommt, dass die Technik Fortschritte machte. Die Bildgebung beim Ultraschall ist in den Bereich von Zehntelsmillimetern gekommen. Faszien können heute in Echtzeit dargestellt werden. Dieser neue Blick in den Körper hat unter anderem gezeigt, dass Faszien sehr oft verletzt werden. Wer etwa lange im Bürostuhl gesessen hat und ruckartig aufsteht, kann die Rückenfaszie überlasten. «So kann es Risse im Geflecht geben», sagt Schleip. Das kann manchmal sehr schmerzhaft sein. In der Folge wird der betroffene Körperteil nicht mehr bewegt, obwohl die Muskeln darunter vollkommen unversehrt sind. Auch hier kann das Faszien-Training die Heilung einleiten.

Doch Physiotherapeuten warnen davor, sich wegen des gegenwärtigen Hypes nur noch auf einen Gewebetyp zu konzentrieren. «Wenn etwas kaputt ist, sollte man das genau abklären und dann die richtige Therapie einleiten», sagt Jonathan Widmer, Physiotherapeut am Universitätsspital Zürich. Rückenschmerzen sind oft auch unspezifisch, was auf psychosomatische Faktoren, wie den Verlust des Arbeitsplatzes, Beziehungsstress oder ein angeschlagenes Selbstbewusstsein,

zurückzuführen ist. «Auch eine Bewegungseinschränkung kann viele Ursachen haben. Wenn ein Nerv eingeklemmt ist, dann ist die Faszie nicht so wichtig», sagt Widmer.

Wer seine Faszien schon einmal vorsorglich konditionieren möchte, muss nicht gleich einen Kurs besuchen. «Man kann einfach wieder seilspringen, Himmel und Hölle oder Gummitwist spielen», sagt Schleip. «Mit meinen erwachsenen Patienten gehe ich häufig auf Kinderspielplätze und klettere dort mit ihnen herum. Auf diese Weise bewegen sie die Faszien an allen Stellen ihres Körpers.»