

Peter Schwind
Faszien – Gewebe des Lebens

Peter Schwind

Faszien Gewebe des Lebens

The logo for IRISIANA features a thin, dark, upward-curving arc positioned above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif typeface.

IRISIANA

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Zweimal Fragestunde	11

Erster Teil

Blick zurück: Faszien gestern.	18
Die Behandlung der Faszien durch Ida Rolf	18
Der Fall Leon Fleisher	20
Faszien, das verkannte Gewebe.	21
Blick in die Gegenwart: Faszien heute	23
Erste Begegnung mit den Faszien auf dem Behandlungstisch	24
Im Sektionssaal	26
Das Netzwerk der Faszien wird sichtbar	28
Im Operationssaal	29
Zähne und Faszien – am Beispiel der Implantologie. . .	29
Faszien an unserer Hand – am Beispiel einer OP	31

Zweiter Teil

Der Faszienschungel.	36
Fasziengköcher	37
Schicht für Schicht	38
Die Faszien und unser Rücken	41
Was der Alterungsprozess mit Faszien zu tun hat	42
Muskelkräftigung und Faszienelastizität	44
Grundformen des Rückens	44

Die Faszien und unser Nacken	46
Schleudertrauma – das Drama des Nackens	48
Das Fasziennetz in Extremsituationen	53
Die Faszien und unsere Füße und Beine	54
Plattfüße und ihre Behandlung über das fasziale System	55
Die Faszien unserer Organe	58
Zwei Beispiele: Leber und Magen	58
Unser Körper, ein Orchester	61
Ein Sonderfall: Die schwebenden Nieren und das Geheimnis ihrer Faszien	63
Die Faszien und das Gehirn – geheimnisvolle Verbindungswege	67

Dritter Teil

Tensegrity in der Architektur	72
Tensegrity im menschlichen Körper	74
Steuerungsmittel Flüssigkeit	77
Tensegrity der Gelenke	80
Das Kniegelenk	80
Das Schultergelenk	90
Form der Faszien – Form des Körpers	93
Behandlungen des Faszien systems	100
Rolfing – das umfassende Behandlungssystem von Ida Rolf	100
Die Befreiung des Faszien systems von unnötigem Stress: Die Grundserie der Rolfing-Behandlung	107
Die Relevanz der zehn Rolfing-Sitzungen für das Faszien system heute	113
Osteopathie: Solides Handwerk und feine Kunst	126

Das grundlegende Prinzip der Osteopathie	127
Das Beispiel Schreikind	131
Die Faszien des Erwachsenen	132

Vierter Teil

Die Faszien vor und nach der Schwangerschaft	136
Schwangerschaft und Rückenschmerzen	138
Das Erinnerungsvermögen des Körpers	140
Die Zeit nach der Schwangerschaft	141
Wirbelsäule oder Organsäule: Der Zusammenhang unserer Organe mit Bandscheibenproblemen	144
Das Kreuz mit dem Kreuz – ein Beispiel	147
Spezielle Wirbelsäulen – spezielle Faszien	154
Skoliose oder: Wie kommt die Schlange in die Wirbelsäule?	157

Fünfter Teil

Fasziengymnastik	162
------------------------	-----

Sechster Teil

Die Faszien und unsere Emotionen	174
Organe und unser Gefühlsleben	180
Eine neue Sicht der Dinge	182
Eine Revolution auf dem Feld der Faszienforschung	185

Anmerkungen und Hinweise	189
Schlussbemerkung	211
Dank	212
Ausgewählte Adressen	213
Register	217
Impressum	222

Hinweis: In der Mitte des Buches auf den Seiten I bis XVI befindet sich ein Bildblock mit Illustrationen und bebilderten Faszienübungen.

Vorwort

Für den menschlichen Körper ist es wichtig, dass alle seine Elemente in einer Richtung zusammenarbeiten. Das gilt sowohl für die Muskeln und Knochen als auch für die Arterien, Venen und Nerven sowie die Organe. Wie in einer Gruppe von Musikern, die zusammen spielen, ist es essenziell, dass durch dieses Miteinander die bestmögliche Harmonie entsteht.

Von außen betrachtet scheint es ganz einfach zu sein, wie wir uns bewegen, wenn wir beispielsweise tanzen oder auch »nur« gehen. In Wirklichkeit brauchen wir aber einen Dirigenten, der auf alle inneren Geschehnisse in unserem Organismus achtet. Er kann das eine oder andere korrigieren und Harmonie herstellen. Und dafür muss er ganz eindeutige Informationen haben.

Es ist die Aufgabe der Faszien, den nötigen Informationsfluss zu gewährleisten. Und die Aufgabe eines Therapeuten ist es, die Faszien so zu behandeln, dass die Informationen beim Gehirn ankommen.

Es ist so wie auf der Bühne: Da gibt es ein Szenario, Schauspieler und einen Regisseur. Ein Therapeut hat sozusagen die Rolle des Regisseurs inne und muss über eine ganz spezielle Sensitivität verfügen, um den Informationsfluss in den Faszien zu spüren und innerhalb des Faszien systems für die richtige Organisation zu sorgen.

Peter Schwind hat dieses Talent. Und deshalb ist es mir eine Ehre und eine Freude, dieses Vorwort zu schreiben.

Jean-Pierre Barral, D. O. (UK)
Camargue 2014

Einleitung: Zweimal Fragestunde

Es ist schon einige Zeit her, als mich ein Redakteur des Magazins *stern* zu einem ausführlichen Interview in meiner Praxis treffen wollte. Das Thema dieses Interviews hatte mit der Arbeit zu tun, die ich, meine Kolleginnen und Kollegen damals praktizierten und heute immer noch praktizieren: einer Arbeit, die sich auf die Behandlung eines geheimnisvollen Gewebes spezialisiert hat – die Faszien. Wir waren damals – vor etwa zehn Jahren – mit dieser Behandlungsweise und auch mit unseren Ideen über die Bedeutung dieses Fasziengewebes ziemlich alleine auf weiter Flur.

Ich hatte die Einladung zu diesem Interview bereits mehrmals erhalten und hatte gezögert, auf das medienwirksame Angebot einzugehen, nicht zuletzt, weil ich nicht ganz sicher war, was bei dem Gespräch herauskommen sollte. Ging es dem Journalisten darum, der Leserschaft des *stern* Informationen über das Thema Faszien zugänglich zu machen? Wollte er wirklich sachlich klare Informationen weitergeben, oder lauerte da am Ende die Gefahr, dass ich mich vor einer großen Öffentlichkeit endlos blamiere? Ich vermutete, dass es ihm wohl mehr um eine eindrucksvolle Schilderung der Behandlung der Faszien und nicht so sehr um das faszinierende Gewebe ging, das wir »Faszien« nennen. Vielmehr sollte da günstigstenfalls ein Bericht über eine wenig bekannte Therapiemethode – das nach Ida Pauline Rolf (1896–1979) benannte Rolfing – entstehen, eine Methode, von der die Öffentlichkeit damals praktisch keine Notiz nahm. Zu all dem war mein eigenes Wissen über das Thema Faszien nämlich erstaunlich gering. Meine Kolleginnen und Kollegen und auch ich hatten jahrelang praktische Erfahrungen gesammelt: Als Therapeuten tasteten wir den Körper ab oder schauten unseren Patienten zu, wie sie im Raum auf und ab gingen. Wir wollten herausfinden, »wo

es in den Faszien hängt« – warum diese Menschen Probleme mit Verspannungen, zum Beispiel im Rücken, hatten. Wir behandelten die Menschen, die zu uns kamen, aber wir wussten in vielen Fällen nicht, was wir tun sollen. Alles, was wir tun konnten, basierte auf dem, was wir bei unseren Lehrern in den USA gelernt hatten, oder auf der Beobachtung im Praxisalltag. Wir waren gar nicht sicher, ob wir die Leute, die zu uns kamen, »Patienten« oder besser »Kunden« nennen sollten, weil es vermutlich außer uns keine Therapeuten gab, die Faszien besonders ernst nahmen oder gar als Spezialgebiet behandelten. Zudem nahm die Schulmedizin und die offizielle Physiotherapie damals kaum Notiz – weder von den Faszien noch von uns. Wir konnten nur darauf vertrauen, dass wir unsere Patienten oder Kunden mit den Händen überzeugten, dass die Resultate unserer »Faszienkur« so eindrucksvoll sein würden, dass unser therapeutisches Handwerk endlich die gewünschte Resonanz finden würde.

In der Praxis wussten wir, *wie* wir etwas tun, sobald es um die Behandlung der Faszien ging, aber nicht wirklich, *was* wir tun. Und mit dieser nicht ganz glücklichen Mischung aus Wie und Was ging ich in das Interview mit dem Journalisten.

Zunächst schienen sich meine Befürchtungen zu bestätigen: Mein Gesprächspartner entpuppte sich als überaus kritischer Geist. Er war gewohnt, große Themen zu behandeln, und in diesem Fall war das Thema klein und noch dazu unbekannt. Also konfrontierte er mich mit bohrenden Fragen, die Licht in meine Tätigkeit und in den unbekannten Dschungel der sogenannten Faszien bringen sollten. Ich hatte große Scheu, Belege für Erfolge in der Praxis zu nennen. Deshalb schickte ich ihn schließlich zu einem Orthopäden, der in zahlreichen Fällen den Behandlungsverlauf unserer Patienten kontrolliert hatte. Bevor er sich auf den Weg in die orthopädische Praxis machte, schlug er ein gemeinsames Mittagessen vor. Und während

wir dann beim Italiener saßen, verflüchtigten sich allmählich meine Ängste vor der ganz großen Blamage. Mein Gegenüber forderte mich mitten im »Secondo« – im zweiten Gang des Essens – auf, eine Kostprobe der Faszienbehandlung vorzustellen. Ich konnte den groß gewachsenen Menschen wohl schlecht über den Tisch legen, um unser Paradeexemplar Rückenschmerz zu statuieren, es blieb nur die ganz kleine Lösung: die Behandlung der verspannten Hand. Ich legte also Messer und Gabel zur Seite, packte mit meinen beiden Händen eine Hand meines Interviewpartners. Zu meiner Überraschung zeigte der gegenüber meinen Ausführungen so kritische Geist fast grenzenloses Vertrauen, sobald ich Kontakt mit seiner Hand hatte. Er ließ den Unterarm entspannt auf den Tisch sinken. Während ich das Gewicht seiner Hand nun mit meinen zehn Fingern hielt, begann ich so behutsam wie möglich, zunächst die Haut der Handfläche abzutasten, dann – seine Hand schien mittlerweile schwerer zu werden – richtete ich meine Aufmerksamkeit auf die Schichten, die weiter innen im Handteller verlaufen. Ich begann wahrzunehmen, wie sich flächig weiche Schichten mit faserigen Bündeln des Gewebes vereinen, wie einzelne Gewebe miteinander in Verbindung stehen, wie sie aufeinander gleiten oder aneinander zu kleben scheinen. Mit anderen Worten: Mein Gesprächspartner erlaubte mir, die Spannungen seiner Hand zu behandeln. Ich durfte einen kleinen wortlosen Vortrag darüber halten oder besser gesagt spürbar machen, was Faszien sind, wie vielschichtig sie tatsächlich sein können. Und – vielleicht das Wichtigste – wie Faszien auf Berührung reagieren. Mein Gesprächspartner konnte wahrnehmen, dass sich der Kontakt meiner Finger mit den Faszien seiner Hand »schmelzend« anfühlte. Aber auch, dass sich die sukzessive Entspannung der Hand auf den Arm, die Schulter, den Nacken und schließlich seinen ganzen Organismus übertrug. Während er in einen Zustand großer innerer Ruhe zu ver-

sinken schien, hing ich meinen Gedanken nach. Ich erinnerte mich daran, dass ich gelernt hatte, wie viel Raum die menschliche Hand im Gehirn einnimmt. Wie viel das, was uns als Menschen ausmacht, mit der Präsenz der Hand im Gehirn und der Präsenz des Gehirns in der Hand zu tun hat.

Die Stimmung zwischen uns beiden hatte sich merklich aufgehellt, ich war erleichtert, dass es mir offenbar gelungen war, etwas »praktisch« rüberzubringen, ohne zu viel Widerspruch zu erregen.

Mein Gesprächspartner machte sich auf den Weg zum Orthopäden, um dort zu erfahren, was ein Schulmediziner damals über die Bedeutung der Faszien wusste und dachte.

Seit diesem Interview sind nun mehr als 13 Jahre vergangen. Ich lande wieder in einem Gespräch über das Thema Faszien. Auch diesmal hat mein Gegenüber mit Journalismus zu tun. Allerdings geht es meiner Gesprächspartnerin diesmal nicht um einen Artikel, der zu schreiben wäre. Wir kennen uns seit langer Zeit und sie hat mich aus persönlichem Interesse angerufen, um etwas über Faszien zu erfahren. Und das, nachdem sie neugierig geworden war: Sie hatte vor einigen Tagen einen Fernsehbeitrag über das Thema gesehen. In diesem Beitrag – einer sowohl renommierten wie auch populären Sendung – hatten sich Wissenschaftler zu Wort gemeldet. Sie berichteten von den Eigenschaften dieser immer noch so wenig bekannten Gewebeschichten, vom inneren Aufbau der Faszien, von ihren mannigfaltigen Erscheinungsformen im Körper. Und sie beschrieben ein farbiges Bild der vielen Aufgaben, die diese Gewebeschichten im menschlichen Körper zu erfüllen haben.

In der Sendung war auch der Physiotherapeut der vielleicht bedeutendsten deutschen Fußballmannschaft zu Wort gekommen, um die Bedeutung der Faszien bei der Behandlung von Sportverletzungen zu beschreiben. Einer der Fußballer er-

zählte von seiner persönlichen Erfahrung, berichtete, was die gut »eingestellten« Faszien alles für die sportliche Leistungsfähigkeit und persönliche Fitness bedeuten können.

Und damit waren wir beim Thema. Meine Gesprächspartnerin hatte Jahre in Fitnessstudios zugebracht. Sie hatte für Frauenzeitschriften wiederholt über neue Trends zum Thema Fitness berichtet. Und nun war da von einer neuen Art Fitness die Rede: Faszien-Fitness.

Nachdem sie wusste, dass ich seit drei Jahrzehnten Faszien als Therapeut behandle, wollte sie von mir erfahren, ob es sich damit tatsächlich so verhält wie in der Fernsehsendung angedeutet: dass die Faszien lange Zeit von Experten gar nicht wahrgenommen wurden, dass sie bis heute das Stiefkind der anatomischen Forschung geblieben waren. Dass sie aber eine ganz wichtige Rolle für unser menschliches Leben spielen. Vor allem wollte sie von mir wissen, was Faszien eigentlich sind. Das sollte ich ihr mit ganz wenigen Worten erklären. Ich musste dem Ansturm von Fragen zunächst etwas Einhalt gebieten. Schließlich verhält sich die Geschichte mit den Faszien nicht ganz so einfach, wie es auf den ersten Blick aussieht. Doch dann dachte ich mir, dass es doch irgendwie möglich sein muss, aus den vielen Aspekten einen kleinen Ausschnitt zu wählen, der – sicherlich unvollständig und in mancherlei Hinsicht sogar falsch – auf einen Nenner bringt, was ein gemeinsames Nachdenken über dieses geheimnisvolle Gewebe lohnend macht. Und so stellte ich die Kurzfassung meiner persönlichen Sicht der Faszien in den Raum:

Faszien sind Gewebeschichten, die unserem Körper seine innere und äußere Form geben. Sie umhüllen den Körper als Ganzes, sie umhüllen aber auch alle seine Teile, die Muskeln, Sehnen und Knochen ebenso wie die Organe, die Gefäße und die Nerven, sogar das Gehirn und das Rückenmark. Ohne Fas-

zien wären wir formlos, würden von außen ungefähr wie eine Amöbe aussehen, während im Inneren unseres Organismus bei jeder Bewegung alles durcheinanderpurzeln würde.

Und Faszien sind vielleicht noch mehr: Sie schreiben ständig die Geschichte unseres Denkens, unseres Fühlens und unseres Tuns mit. Faszien reagieren darauf, wenn wir immer wieder dieselben Bewegungen machen, zum Beispiel bei der Bedienung der Maus am Computer. Sie reagieren auch auf die Gewohnheit, immer wieder in derselben Haltung vor dem Bildschirm zu sitzen. Sie bilden eine Brücke zwischen der Aktivität unserer Muskeln und unseren Emotionen. Sie stehen in Verbindung mit unseren Nerven und unserem Gehirn. Sie sind, angefangen von den ersten Stunden des Embryos bis ins hohe Alter, das Bindeglied zwischen allem, was unseren Körper und unsere Person ausmacht. Sie sind das Gewebe des Lebens.

Erster Teil

Blick zurück: Faszien gestern

Die Behandlung der Faszien durch Ida Rolf

Als unser Thema Faszien noch unbekannt war, stand Ida Rolf mit ihren Ansichten über dieses Gewebe alleine da. Ganz vereinzelt gab es in den USA schon in den 1930er-Jahren Untersuchungen über die Faszien. Das waren allererste Versuche, das Gewebe einzuordnen und einzuschätzen. Ida Rolf kannte diese Forschungen offenbar. Diese Versuche fanden jedoch wenig Beachtung. Erst in der jüngsten Gegenwart werden sie wieder in der modernen Forschung erwähnt. Ida Rolf hatte in jungen Jahren als Biochemikerin an einer renommierten amerikanischen Universität geforscht. Und sie hatte sich nebenher ausführlich mit Yoga und den ersten alternativen Formen der Medizin beschäftigt. Ida Rolf hatte – vor allem nachdem renommierte Vertreter aus Hollywoods Filmwelt bei ihr zur Behandlung waren – einen legendären Ruf erworben. Sie hatte Ende der 1960er-Jahre ihr eigenes Ausbildungsinstitut – das Rolf Institute – gegründet. Damals war Kalifornien zum Zentrum neuer Therapien für Seele und Körper geworden. Und die Schüler von Frau Rolf erwarben sich schnell den Ruf, eine ganz besonders intensive Arbeit zu machen, die mit umfassender Behandlung der Faszien sowohl auf Körper wie Seele wirken sollte. Rolfing – benannt nach der Begründerin Ida Rolf – wurde damals gerne »der Rolls-Royce der Körpertherapien« genannt. Und aus der Ecke dieser neuen Körpertherapien kamen damals immer neue Impulse, herausfordernde Ideen, für jeden, der sich mit dem menschlichen Organismus beschäftigte. Es war in den USA die Zeit des Human Potential Movement. Überall in Nordamerika machten sich Menschen aller Schichten auf den Weg der Selbstfindung. Es war eine Art Hochkonjunktur neuer Formen der Psychotherapie. Daneben

fanden aber auch neue Methoden viel Aufmerksamkeit, die nur am Körper ansetzten: die neuen Körpertherapien.

Ida Rolfs Arbeit, die es schon seit Jahrzehnten vorher gab, wurde zumeist mit diesen neuen Methoden in einen Topf geworfen. Das war Frau Rolf sicherlich nicht recht. Sie pochte stets auf die Eigenständigkeit ihrer Methode.

Tatsächlich hatte die Arbeit von Frau Rolf eine Eigenschaft, die ihr damals eine Sonderstellung neben den vielen neuen Methoden gab: Die Behandlung konzentrierte sich ganz und sehr umfassend auf die Behandlung der Faszien. Beim Rolfing wurden – und werden heute immer noch – alle Faszien des menschlichen Körpers buchstäblich von Kopf bis Fuß durchgearbeitet. So hatte der amerikanische Osteopath Philip E. Greenman schon in seinem klassischen Lehrwerk über die Prinzipien der manuellen Medizin lapidar festgestellt, dass Ida Rolf unter Einsatz von starkem Druck die Faszien dehnte. Und er erwähnte auch, dass diese Methode buchstäblich von den Zehenspitzen bis zum Dach des Schädels zur Anwendung kam. Damals standen die Schüler von Frau Rolf – sie nannten sich »Rolfers« – mit ihrer Lehrmeisterin allein auf weiter Flur, wenn es um die umfassende Behandlung des Fasziengewebes ging. Und sie fanden wenig Unterstützung von den Behandlern anerkannter Therapien bei der Einschätzung der Bedeutung dieses geheimnisvollen Gewebes. Die Rolfers hatten bei ihrer Lehrmeisterin gelernt, dass die Faszien alles mit allem verbinden, alles von allem trennen und alles in Bewegung halten. Nur ein einziges Mal konnten sie einen Verbündeten finden: der renommierte chilenische Biologe, Philosoph und Neurowissenschaftler Francisco J. Varela veröffentlichte einen Artikel unter dem Titel »Faszien – Organ der Form«. Und das war genau das Thema des Rolfings. Frau Rolf hatte bereits in ihrem Lehrbuch zu ihrer Methode ein Kapitel mit diesen Worten überschrieben: »Fascia, the organ of form«.

Gewiss – es gab da schon jemanden, der sich Gedanken gemacht hatte. Andrew Taylor Still (1828–1917), der Begründer der Osteopathie, hatte – als es um die Rolle der Faszien im menschlichen Körper ging – noch weiter ausgeholt: Er bezeichnete die Faszien als »Außenstellen des Gehirns«. Und er forderte seine Schüler, die Osteopathen, auf, diese Schichten mit entsprechender Sorgfalt und Vorsicht zu behandeln. Wie viel Bedeutung in seinem Ausspruch steckt, konnte erst in der heutigen Zeit – fast 100 Jahre später – von der beginnenden Forschung zum Thema Faszien belegt werden. Manches davon ist nicht nur für Fachleute wichtig. Wir werden in einem gesonderten Kapitel dieses Buches mit der Überschrift »Die Faszien und unser Gehirn« sehen, welche Bewandnis es damit auf sich hat.

Trotz des so wegweisenden Ausspruchs des Begründers der Osteopathie behielt in der Behandlungspraxis die zunächst kleine Gruppe von Frau Rolfs Schülern ihre einzigartige Stellung. Sie waren, zumindest was die ganz umfassende Behandlung der Faszien anging, in ihrer Vorgehensweise über Jahrzehnte einmalig. Und vereinzelt fiel Licht auf die beeindruckenden Behandlungserfolge, die die Rolfer manchmal vorweisen konnten.

Der Fall Leon Fleisher

Ein Beispiel ist das fast unglaubliche Resultat bei der Behandlung des weltberühmten Pianisten Leon Fleisher, über das die *New York Times* berichtete. Dieser Musiker hatte über einen Zeitraum von fast 30 Jahren seine rechte Hand nicht mehr bewegen können. Nach einer endlosen Odyssee hatte er mit der Behandlung der Faszien seines Vorderarms Hilfe gefunden. Als er bei seinem Auftritt in der Carnegie Hall – nach jahrzehntelanger Pause – wieder mit zwei Händen Klavier spielte,

horchte die Musikwelt auf. Der Bericht der *New York Times* und Fleishers persönliche Stellungnahmen erreichten eine breite Öffentlichkeit, aber nicht wirklich die Fachwelt der Therapeuten und Ärzte.

Faszien, das verkannte Gewebe

Was konnte so ein geradezu spektakulärer Einzelfall auch bedeuten? Die Faszien blieben weiterhin das zwar geheimnisvolle, aber doch unbekannte Gewebe. Und die Mehrheit der Ärzte, Therapeuten und sogar die meisten Professoren der Anatomie blieben bei der Auffassung, die sich seit langer Zeit eingebürgert hatte: Faszien seien eher unwichtig für den Menschen und seine Gesundheit. Man sah sie als eine ziemlich leblose Verpackung all dessen, was wichtig zu sein schien, als reglose Hüllen der Muskeln und anderer wichtiger Bauelemente des Organismus. In mancherlei Hinsicht war diese Vernachlässigung der Faszien sogar einleuchtend: Seit der Zeit der Renaissance entwickelte sich die Anatomie zur Grundlage unserer modernen westlichen Medizin. Die Anatomie hatte die einzelnen Teile im Inneren des Körpers ausfindig zu machen und die einzelnen Teile genau zu bestimmen und zu beschreiben. Es war also notwendig, das Ganze in immer kleinere Teile zu zerlegen.

Die Faszien, die diese einzelnen Teile umhüllen und miteinander verbinden, standen dabei im Weg. Sie wurden bei der Erforschung des menschlichen Körpers entfernt. Erst nachdem die Faszien weggeräumt waren, konnten die Anatomen die einzelnen Bauteile klar sehen und in ihren Lehrbüchern beschreiben: die Muskeln und Knochen, die Organe, Gefäße und Nerven. Für die Faszien war dann kein Platz mehr in den Lehrbüchern – sie wurden ja sowieso als »Abfall« weggeschnitten. Um Faszien zu sehen und zu verstehen, hätte es



Peter Schwind

Faszien – Gewebe des Lebens

Das geheimnisvolle Netzwerk des Körpers und seine Bedeutung für unsere Gesundheit

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,2 cm
ISBN: 978-3-424-15259-3

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2014

Das Bindegewebe, das uns im Innersten zusammenhält

Faszien - das ist das kollagenhaltige Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Es hat eine große Bedeutung für unseren Bewegungsapparat, aber auch für unser Immunsystem. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass das Faszien-system z. B. bei Rückenbeschwerden eine entscheidende Rolle spielt. Denn wenn Faszien verdickt oder verklebt sind, verursachen sie Schmerzen. Und auch der Spitzensport hat die Faszien für sich entdeckt. Sie werden im Falle von Verletzungen behandelt und gezielt zur Leistungssteigerung trainiert.

Dieses Buch ist das erste populäre Sachbuch über das dynamische Stützkorsett, das uns im Innersten zusammenhält. Peter Schwind erklärt, welche zentralen Funktionen Faszien in unserem Körper erfüllen und warum sie so wichtig für unsere Gesundheit sind. Darüber hinaus stellt er einfache Übungen für ein gut trainiertes Faszien-netzwerk vor, die morgens, abends und im Büro durchgeführt werden können.