

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Christopher-Marc Gordon

Leben ohne Stress und Schmerzen

durch die neue Faszien-Selbsttherapie

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Einleitung

Chronische Schmerzen selbst behandeln

Millionen von schmerzgeplagten Menschen laufen viele Jahre, oft jahrzehntelang von Arzt zu Arzt, ohne wirkliche Hilfe zu finden. Sie bekommen vielleicht Medikamente in angemessener Dosierung. Oft genug ist aber noch nicht einmal das der Fall, und falls doch, so haben viele von ihnen unter den Nebenwirkungen zu leiden.

Der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, ist folgender: Ich will, dass jede Frau und jeder Mann selbst etwas gegen chronische Schmerzen unternehmen kann. Sie werden auf den folgenden Seiten deshalb alles erfahren, was dazu nötig ist. Und Sie werden verblüfft sein, mit welchen einfachen Maßnahmen Sie deutliche Verbesserungen bis hin zu völliger Schmerzfreiheit erlangen können.

Seit ich im Jahre 1990 in Stuttgart das Zentrum für Integrative Therapie gegründet habe, haben mein Team – bestehend aus Physiotherapeuten, Osteopathen, Naturheilkundlern und Psychotherapeuten – und ich mehr als 100 000 Menschen behandelt, die unter chronischen Schmerzen vornehmlich im unteren Rückenbereich litten. Unser Behandlungskonzept nennt sich »Interdisziplinäre Faszien-Therapie« (IFT®), weil es verschiedene Verfahren in-

tegriert, die das Problem Schmerz auf ganz verschiedenen Wegen angehen und damit im besten Sinne »ganzheitlich« sind.

Meine Mitstreiter und ich fanden es immer wieder erstaunlich, wie effektiv unsere Methoden selbst viele Jahre andauernde Schmerzen lindern oder gar ganz beseitigen konnten. Um den Zusammenhängen auf die Spur zu kommen, widmen wir uns seit 2006 in Zusammenarbeit mit den Universitäten in Ulm, Tübingen, Memphis (USA), California (USA) und Palma de Mallorca (Mallorca) auch der wissenschaftlichen Arbeit. Die Grundfrage lautet: Warum funktioniert das, was wir tun, so gut?

Aufgrund unserer Studien wissen wir heute weit genauer als früher, wie chronische Schmerzen entstehen und was beispielsweise Stress damit zu tun hat. Vor allem aber wissen wir, dass wir drei Dinge bewirken müssen, um die Schmerzen zu beseitigen: Schmerzpunkte (sogenannte Triggerpunkte) im Muskel- und Faszien Gewebe ausschalten, die Körperspannung regulieren und den Flüssigkeitsaustausch im Gewebe verbessern. Das Schönste daran ist, dass jeder das ganz allein schaffen kann, auf einfache Weise und mit geringen Kosten.

Auf Ihre Gesundheit!

Christopher-Marc Gordon

Faszien: das Multifunktionsorgan

Würde man alle Straßen und Schienen entfernen, ebenso Wasserleitungen, Kanalisation, das Telefonnetz sowie alle Radio- und Fernsehsender, nichts würde mehr so funktionieren, wie wir es gewohnt sind. Würde man in unserem Körper alle Faszien entfernen – das, was man gemeinhin auch als »Bindegewebe« bezeichnet –, wäre es noch viel schlimmer: Unser Körper würde seine Form verlieren und auseinanderfallen.

In einem Deutschland ohne Infrastruktur könnte man immerhin noch leben, in einem Körper ohne Faszien nicht. Denn die Faszien durchziehen unseren Körper wie ein Netz, umhüllen alle Organe, die Nerven, Blutgefäße, jeden einzelnen Muskelstrang, sie geben uns Form, halten uns zusammen.

Doch die Faszien sind weit mehr als nur formgebendes Füllmaterial. Wie Schienen und Straßen verbinden sie jeden Teil des Körpers mit jedem anderen, wie Wasserleitungen und Kanalisation sorgen sie für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt, und wie wir über Telefonleitungen, Radio- und Fernschwellen mit Informationen aus allen Ecken und Enden der Welt versorgt werden, liefern die Faszien dem Gehirn Informationen über den Zustand des gesamten Kör-

pers, ob und wie der Mensch gerade geht, steht oder sitzt, die Muskelspannung und vieles mehr.

Wie vielfältig die Funktionen der Faszien tatsächlich sind, hat die Forschung erst in den vergangenen zehn bis fünfzehn Jahren ans Licht gebracht. Bis zum Jahre 2000 verzeichnete die weltweit größte medizinische Datenbank PubMed (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) jährlich maximal 400 Artikel zum Thema »Faszien«. Im Jahre 2014 waren es gut doppelt so viele – Tendenz steigend. Den Startschuss zu dieser Entwicklung gab vor allem der erste Kongress zur Faszien-Forschung (First Fascia Research Congress), der 2007 in Boston (USA) stattfand. Zum ersten Mal trafen sich hochrangige Wissenschaftler und praktisch tätige Kliniker aus der ganzen Welt, um ihr Wissen untereinander auszutauschen. Hielt man die Faszien davor lediglich für so etwas wie ein Regalsystem für Organe, das zufällig noch gut ist für den Schutz der Knochen in den Gelenken und als Verlängerung der Muskeln in Form von Sehnen, entpuppen sie sich mehr und mehr als unentbehrliche Tausendsassas.

Bevor wir uns um die großen Fragen kümmern – was Stress, Bewegung und Schmerz mit den Faszien zu tun haben und wie wir sie für unsere Gesundheit nutzen können –, möchte ich mit Ihnen auf den folgenden Seiten einen Ausflug machen in die unglaubliche Vielfalt dessen, was wir ehemals etwas abschätzig als »Bindegewebe« bezeichnet haben.

Das Netzwerk des Lebens

Wenn Sie heute ein Anatomielehrbuch aufschlagen, werden Sie Zeichnungen sehen, auf denen die Faszien immer nur dann im Vordergrund stehen, wenn sie als Sehnen oder Bänder in Erscheinung treten. Sehnen verbinden Muskeln mit Knochen, Bänder verbinden Knochen untereinander, und beide sind robuste, mit bloßem Auge gut erkennbare Strukturen, die mit Bewegung zu tun haben (mehr dazu ab S. 22). Darüber hinaus tauchen Faszien lediglich als Hüllen auf, die Organe wie Herz, Leber, Nieren oder Muskeln umschließen und unter denen erst das »Eigentliche« zum Vorschein kommt. Diese Sichtweise entspricht immer noch weitgehend der allgemeinen Lehrmeinung, nichtsdestotrotz ist sie grundfalsch.

Fangen wir ganz von vorn an: Etwa zwei Wochen nachdem die weibliche Eizelle und das männliche Spermium miteinander verschmolzen sind, beginnt sich der auf den ersten Blick noch ziemlich unspektakuläre Zellhaufen in drei sogenannte Keimblätter aufzufalten: Ektoderm, Mesoderm und Entoderm. Aus einem dieser Keimblätter, dem Mesoderm, entstehen Zellen, die zielgerichtet an bestimmte Stellen wandern, wo sie sich wieder teilen und weiterwandern, teilen und weiterwandern usw. Dabei bilden sie vor allem zwei verschiedene Arten von Strukturen aus: zum einen Hohlräume, Spalten und Grenzflächen, die im Laufe der weiteren Entwicklung zu Körperhöhlen werden, z. B. dem durch das

Bauchfell abgegrenzten Bauchraum, in dem sich Dickdarm, Milz und Leber befinden, zum anderen Fasern, die später beispielsweise zu Sehnen und Bändern werden: die Faszien.

Die verschiedenen Arten von Faszien sind dabei jeweils optimal an ihre Funktion angepasst: Faszienfasern, bei denen es darauf ankommt, dass sie großem Druck und Zug standhalten – etwa Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel –, enthalten besonders viel festen »Klebstoff«, das Kollagen. Die Fasern in der Haut hingegen müssen sich wie ein Kleidungsstück unseren Bewegungen anpassen, und deshalb bestehen diese Faszienfasern aus dem Eiweißstoff Elastin.

Wir sind also buchstäblich durchzogen von einem dreidimensionalen Bindegewebsnetz, in dem alles mit allem verbunden ist. Sie verstehen jetzt sicher, warum der Mensch, würde man alle Bindegewebszellen aus dem Körper herauslösen, einfach zerfließen würde, und nur unsere Knochen und Zähne polterten als feste Bestandteile zu Boden. In Anbetracht der Bedeutung unserer Faszien ist es daher kaum verwunderlich, dass ihr Hauptbestandteil Kollagen etwa ein Viertel aller in unserem Körper verbauten Eiweiße ausmacht und 6 % des gesamten Körpergewichts beträgt. Bedenkt man, dass etwa 60 % des Körpergewichts pures Wasser sind, ist das schon eine ganze Menge.

Faszien befinden sich also fast überall im Körper. Sie

- verbinden Muskeln mit Knochen (in Form von Sehnen), Knochen mit Knochen (in Form von Bändern) und bilden die Kapseln, in denen sich unsere Gelenke bewegen;

- umhüllen alle Organe und Organsysteme: Als Bauchfell beispielsweise kleiden sie den Bauchraum aus, in Form des Brustfells umgeben sie die Lungen und liegen von innen am Brustkorb an, und als Herzbeutel bilden sie die Einfassung unseres Herzens. Sie umgeben auch Muskeln, Nerven, Knochen, Lymph- und Blutgefäße;
- durchziehen die Unterhaut, in der Blutgefäße, Nerven, Fettzellen etc. liegen, und verhindern, dass diese bei Bewegungen reißen;
- fassen Gehirn und Rückenmark ein, so dass diese gegenüber den sie umgebenden Knochen frei beweglich sind.

Ohne Faszien keine Bewegung

Faszien sind aus verschiedenen Gründen unverzichtbar dafür, dass wir uns bewegen können. Einen der Gründe haben Sie bereits kennengelernt: Das Netz aus Faszien, das unseren Körper durchzieht, schafft Bewegungsräume. Dadurch, dass alle Organe, jedes für sich, fein säuberlich in Faszien »verpackt« und alle Körperhöhlen mit Faszien ausgekleidet sind, können sich die inneren Organe – inklusive der großen Blutgefäße und Nerven – selbst bei den verrücktesten Yogaübungen problemlos so gegeneinander verschieben, dass sie nicht beeinträchtigt oder gar beschädigt werden. Oder nehmen Sie die Haut. Wäre sie mit all ihren winzigen Blutgefäßen, Nerven, Talg- und Schweißdrüsen sowie den zahlreichen Sinneszellen nicht von einem

Grundgerüst aus flexiblen Faszien durchzogen, wir würden uns schon beim leichten Bücken jede Menge winziger Verletzungen innerhalb der Haut zuziehen. Die Faszien sind dabei biegsam genug, um die Bewegung zu erlauben, und doch fest genug, um übermäßige Dehnungen zu verhindern.

Einen weiteren Grund, warum Faszien für Körperbewegungen unverzichtbar sind, erfahren Sie unentwegt im täglichen Leben. Damit beispielsweise der Bizepsmuskel unseren Unterarm anheben kann, muss der Muskel auf beiden Seiten mit dem Schulterblattknochen bzw. dem Unterarmknochen verwachsen sein. Schaut man sich die einzelnen Muskelfasern unter dem Mikroskop an, so erkennt man sehr deutlich, wie sie an den Enden in Bindegewebe übergehen, Faszien, die gebündelt die kräftigen Sehnen bilden, mittels deren die Muskelkraft auf die Knochen übertragen wird.

Faszien ermöglichen aber nicht nur Bewegung, sie unterstützen sie auch. Das zeigt sich ganz besonders deutlich an der Achillessehne: Sehnen können wie Sprungfedern wirken. Beim Aufsetzen des Fußes – beim Gehen, Laufen oder Hüpfen – nimmt die Achillessehne Energie auf und setzt sie explosionsartig wieder frei, sobald wir uns mit dem Fuß vom Boden abstoßen. Untersuchungen mit Angehörigen der Kikuyu im afrikanischen Kenia zeigen, dass Kikuyu-Frauen Lasten bis zu 20 % ihres Körpergewichts auf ihrem Kopf tragen können, ohne dass sich ihr Energieverbrauch dadurch erhöht. Möglich wird dies allein durch den Sprung-

feder-Effekt der Achillessehne. Der gleiche Effekt verhilft übrigens Kängurus und Gazellen zu ihrem enormen Sprungvermögen.

Und eine weitere faszinierende Eigenschaft der Faszien soll nicht unerwähnt bleiben: Im Jahre 1993 fanden kanadische Wissenschaftler heraus, dass auch Faszienewebe sich zusammenziehen kann. Drei Jahre später lieferten deutsche Forscher die Erklärung, als sie im Gewebe der Unterschenkel-faszie Muskelzellen entdeckten, deren Funktion es ist, dem Körper – zusätzlich zur Leistung der Muskeln – eine gewisse Grundspannung zu geben. Offenbar sind es beide Systeme, die für die Haltung unseres Körpers verantwortlich sind.

Der »Faszienschwamm«: Ver- und Entsorgung für die Zellen

Wie bereits erwähnt, besteht unser Körper zu etwa 60 % seines Gesamtgewichts aus Wasser. Das Gros dieser Flüssigkeit (70 %) befindet sich in den Zellen, der Rest außerhalb davon (30 %). Gut zwei Drittel dieses Wassers außerhalb der Zellen werden von einem Geflecht aus Faszienfasern gehalten, das wir uns wie einen Schwamm vorstellen können. Dieser »Faszienschwamm« (Fachbegriff: extrazelluläre Matrix) kann flexibel und verschiebbar sein – etwa in der Haut – oder auch hohen Drücken widerstehen, wie zum Beispiel im Gelenkknorpel.

Mitten in diesem Schwamm liegen die Körperzellen eingebettet, die alle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und deren Abfallprodukte abtransportiert werden müssen. Wie das funktioniert? Stellen wir uns vor, wir drücken in der Badewanne einen vollgesogenen Schwamm zusammen. Dabei pressen wir das darin enthaltene Wasser aus ihm heraus. Lassen wir ihn wieder los, so saugt der Schwamm neues, frisches Wasser auf. So ähnlich können wir uns die Transportfunktion unserer Faszien vorstellen: Wenn wir uns bewegen oder während wir z. B. massiert werden, wird der Fazienschwamm immer wieder zusammengepresst – und es gelangt frisches, nährstoff- und sauerstoffreiches Wasser zu den Zellen, während gleichzeitig die Abfallstoffe abtransportiert werden.

Der Fazienschwamm vor allem der Haut ist logischerweise die Struktur, die als Erstes bei Verletzungen in Mitleidenschaft gezogen wird – sei es, dass wir uns das Knie stoßen und uns damit eine Prellung mit Bluterguss einhandeln, sei es eine offene Wunde, die wir uns beim Sturz mit dem Fahrrad zuziehen. In beiden Fällen muss jede Menge repariert werden, und in beiden Fällen ist unser Immunsystem gefordert. Von daher wundert es keineswegs, dass gerade im Faziengewebe eine Menge Zellen des Immunsystems (sogenannte Mastzellen) vorkommen, die bei der Wundheilung eine Schlüsselrolle spielen. Von ihnen ausgehend werden die Stoffe freigesetzt – Histamin, Serotonin und Heparin, an deren Ende im Idealfall die vollständige Wiederherstellung der verletzten Strukturen steht.