

Stephan Müller

Richtig essen für die  
**FASZIEN**



Stephan Müller

Richtig essen für die  
**FASZIEN**

**südwest**

# Inhalt

Vorwort von Dr. Robert Schleip	6
Vorwort von Weltfußballerin Nadine Angerer	8

## Faszinierendes Bindegewebe 10

Was sind Faszien?	12
Ernährung und Faszien	17

## Das lieben Ihre Faszien! 22

Proteine – elementare Bausteine des Lebens	24
Aminosäuren – an vielen Körperprozessen beteiligt	25
Kohlenhydrate – für eine gesunde Zellfunktion	28
Gutes Fett, schlechtes Fett	30
Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidanzien & Co.	33
Auch das tut Ihren Faszien gut	38
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	39

## Die richtigen Nahrungsmittel 46

Powerstoff Eiweiß	48
Das geht runter wie Öl	48
Kohlenhydrate – am besten in Form von Obst und Gemüse	49
Obst – die bunte Vielfalt der Natur	50
Gemüse – reiche Auswahl	52
Der optimale Füllstoff – Salate und Pilze	59
Der sinnvolle Kräutermix	66
Für die Süßen	70
Gewürze – das gewisse Etwas	72
Nicht zu vergessen – geeignete Getränke	77

## Das schadet Ihren Faszien

80

Alltägliche Ernährungsfallen

82

Fette, die Sie meiden sollten

82

Ungesunde Kohlenhydrate

85

Und sonst?

87

Selten und in Maßen

89

## Gesunder Darm, gesunde Faszien

92

Entzündungshemmung und Darmsanierung

94

## Rezepte für die Faszien

100

Frühstück

102

Salate

107

Suppen

112

Milchsaures Gemüse

116

Hauptgerichte

118

Desserts

128

Smoothie, Tee & Co.

134

Kleines Faszien-Abc

142

Vorteile für die Faszien auf einen Blick

149

Quellenverzeichnis

153

Literaturhinweise

156

Register

158

Impressum

160

## Vorwort von Dr. Robert Schleip



Dies ist meines Wissens das erste Buch, in dem gezielt der Einfluss der Ernährung auf das Bindegewebe thematisiert wird. Speziell geht es um das muskuläre Bindegewebe (Faszien), das lange Zeit noch eine vernachlässigte Aschenputtel-Rolle in der Medizin spielte. Das rasant wachsende Feld der internationalen Faszienforschung hat jedoch in den letzten Jahren deutlich gezeigt, dass dieses weißfarbige Fasernetzwerk, das den gesamten Körper umhüllt und jedem Organ und jedem Muskel seine Form verleiht, mehrere überaus wichtige Funktionen erfüllt. Es beeinflusst nicht nur unsere Körperhaltung so-

wie unsere allgemeine Beweglichkeit oder Steifheit; es ist darüber hinaus auch eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, speziell für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Kein Wunder, dass es daher bereits zahlreiche Ratgeber darüber gibt, wie Sie dieses Gewebe mit Sport und Bewegung gesund erhalten können. Ob Ihr Bindegewebe steif, teigig, spröde oder jugendlich-elastisch geformt ist, das bestimmen in erster Linie die Bindegewebszellen, die Fibroblasten, indem sie regelmäßig ihr ganzkörperweites kollagenes Fasernetz aufrechterhalten und erneuern. Hierbei werden diese Zellen nicht nur durch ihre genetische Konstitution und das Ausmaß biomechanischer Stimulationen beeinflusst, sondern auch durch ihr biochemisches Milieu. Womit wir schon beim Thema dieses spannenden Buches sind, der Ernährung. So beginnen diese Zellen, in einer sauren Umgebung ein besonders hartes Fasernetz zu weben; und bei einer zuckerreichen Ernährung bauen sie zahlreiche kleine Kristalle in die Grundsubstanz ein, womit dieses spröde und brüchig wird.

Andererseits kann eine gute Ernährung ein gesundes Bewegungsverhalten im Alltag nicht ersetzen. Wenn jemand vor die (schreckliche!) Wahl gestellt würde,