

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

Alltägliche Ernährungsfallen
Fette, die Sie meiden sollten
Ungesunde Kohlenhydrate
Und sonst?
Selten und in Maßen

80

82
82
85
87
89

Gesunder Darm, gesunde Faszien

Entzündungshemmung und Darmsanierung

92

94

Rezepte für die Faszien

Frühstück
Salate
Suppen
Milchsaures Gemüse
Hauptgerichte
Desserts
Smoothie, Tee & Co.

100

102
107
112
116
118
128
134

Kleines Faszien-Abc
Vorteile für die Faszien auf einen Blick
Quellenverzeichnis
Literaturhinweise
Register
Impressum

142
149
153
156
158
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 sowie 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,