



# Faszinierendes Bindegewebe

Das Bindegewebe - heute spricht man von Faszien - umhüllt unseren Körper, die Muskeln und die einzelnen Organe wie eine zweite Haut. Damit haben die Faszien vor allem eine wichtige Schutzfunktion. Darüber hinaus verleihen sie unserem Körper jedoch auch Elastizität und bestimmen maßgeblich, wie fit wir uns fühlen und wie wir auf andere wirken. Wie Sie Ihre Faszien gesund und elastisch halten, erfahren Sie in diesem Buch.