

# Das Aschenputtel-Organ

Früher kaum beachtet, heute im Fokus der Forschung: Faszien als Auslöser vieler Rückenbeschwerden

**L**ange Zeit führten sie ein Schattendasein in der Forschung, nur Naturheilpraktiker hatten sich mit ihnen beschäftigt. Die Rede ist von Faszi

den, dem muskulären Bindegewebe, das alle Muskeln, Organe und Bänder

unseres Körpers umgibt.

Doch seit einigen Jahren ist dieses weibliche Fasernetz auch in den

Blickpunkt der Wissenschaft gerückt. „Was nicht messbar war, konnte auch nur schwer erforscht werden“, erklärt Dr. Robert

Schleip, Leiter des „Fascial Research Project“ der

Universität Uim

und anerkannter

Faszienspezialiste.

Doch neue Ultraschallgeräte er-

möglichen nun, dass die zumeist

weniger als einen Millimeter dicken

Faszien sichtbar werden.

So weiß man heute, dass das

unter Experten gern als Aschenputtel-Organ bezeichnete Faszi-

netz unseren gesamten Körper durchzieht und unser

größtes Sinnesorgan darstellt. Mit ihm

nehmen wir unsere Bewegungen wahr, und es

leistet einen wichtigen Beitrag

zur Koordination sowie zur Kraftübertragung der Muskeln. Sind die Faszien überfordert, kann sich das in Schmerzen bemerkbar machen – auch in Rücken-

Fast jeden Monat lie-

fern Forscher neue Erkenntnisse über Faszien,

Dann könnten Bewegungsmangel, Fehl-

ernährung, Entzündungen oder Stress die

Rückenfaszien verklebt oder verflizt haben.

Denn im „gesunden“ Zustand bilden die Fa-

siel eine Wellenform. Im „kranken“ Zustand ist

aus dem Gitter ein Filzknäuel geworden und

die Einzelfasern sind weniger gewellt. Wird

der Rücken dann gebeugt, kann die Rücken-

fazie nicht mehr geschmeidig über die Mus-

keln gleiten. Der Rücken ist steif und die

Verletzungsgefahr steigt.

Abhilfe schafft die Medizin des 21. Jahr-

hunderts: Bewegung. Schon alltägliche Be-

wegungen festigen das Bindegewebe – so

stärkt zum Beispiel Gehen die Oberschen-

kelfazie an der Außenseite. Ist das Netzwerk

jedoch verflizt, kann nur gezieltes Training

helfen, bei dem gehüpft, gedehnt und ein-

zelne Körperteile über eine Schaumstoffrolle

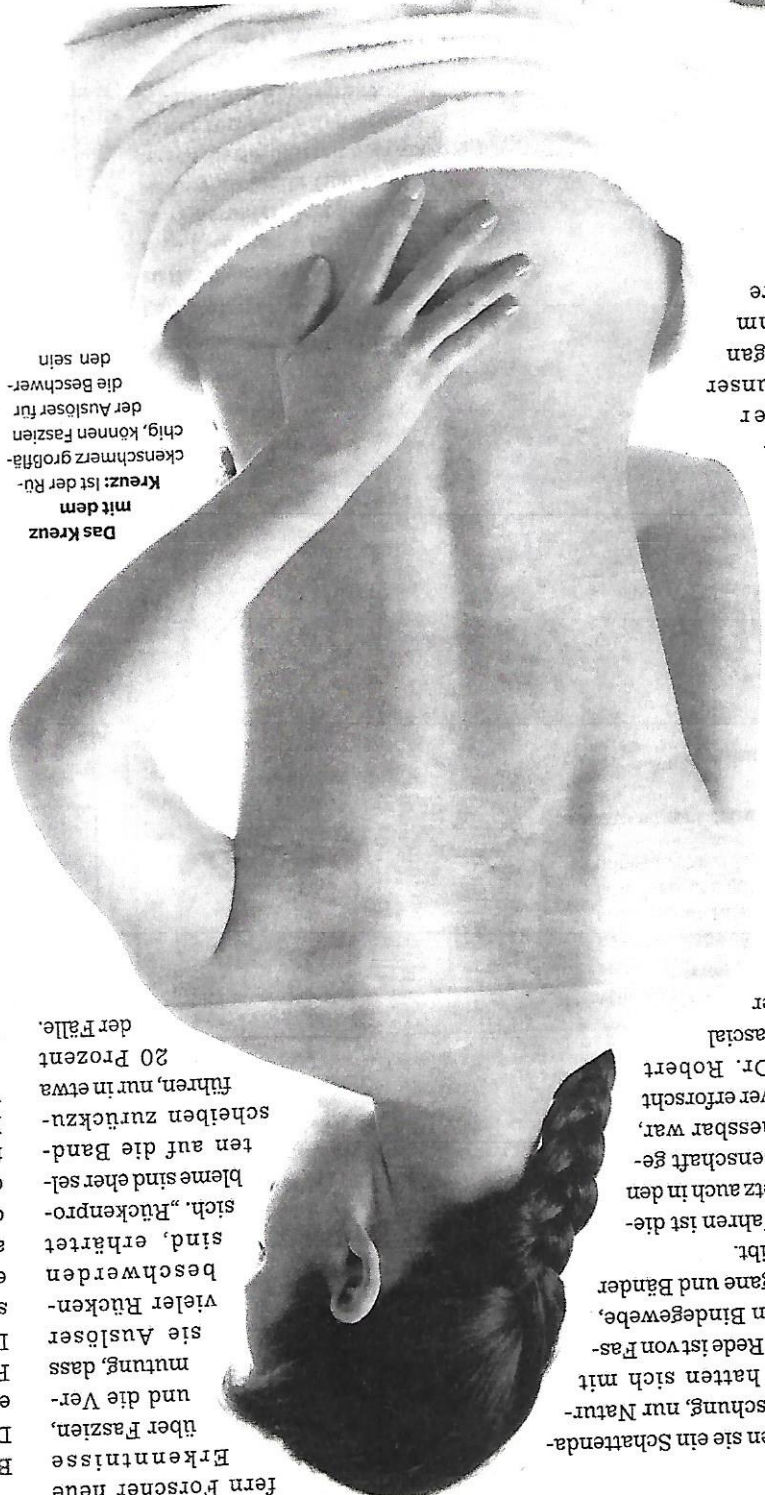
gerollt werden. Ausgebildete Trainer gibt es

berits (siehe Kasten). Untersuchungen

haben gezeigt, dass nach etwa drei bis 24

Monaten aus verflizten Faszien wieder ein

funktionaleres und geschmeidiges Netz-



**Das Kreuz mit dem Kreuz:** Ist der Rücken schmerzhaft, können Faszienspezialisten den Auslöser für die Beschwerden sein

**Ausgebildete Trainer**  
In Deutschland gibt es 241 Trainer, die von der Fascial Fitness Association (FFA) zertifiziert wurden. Sie sind berechtigt, in Fitness-Studios, in Rehasentren oder als Personal Trainer zu unterrichten. Dr. Robert Schleip ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der FFA und maßgeblich an der Entwicklung des Fascial-Fitness-Trainingskonzepts beteiligt. Er teilt der FFA wissenschaftliche Erkenntnisse mit, die dann in das Trainings- und Ausbildungsprogramm einfließen. Weitere Infos unter: [www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de)

werk gemacht werden kann. *bg*