

## Vortrag – Geheimnisvolle Faszien

### „Kleines Faszienprogramm“ + „Yin Yoga“

#### Geschmeidig werden wie eine Katze

##### Teil 1

Die geheimnisvollen Faszien sind das Bindegewebe, das alle Organe, Knochen, Muskeln, Sehnen, Nerven und Bänder umhüllt und netzartig miteinander verbindet. Verlieren die Faszien ihre Elastizität und Gleitfähigkeit, durch Verletzungen, Bewegungsmangel oder Überlastungen und Übersäuerung, können Schmerzsyndrome und schwere Krankheiten folgen.

**Ich möchte mich kurz vorstellen:** B.S. Ursprünglich habe ich Kauffrau im Groß- und Außenhandel in Bremen gelernt. In der Familienphase mit zwei kleinen Kindern bin ich mit 31 Jahren das erste Mal mit AT und Yoga als Kursteilnehmerin in Kontakt gekommen.

1986 habe ich die Ausbildung für Yoga und Autogenem Training begonnen und drei Jahre später selbst als Kursleiterin in verschiedenen Volkshochschulen z.B. auch in FFM die beiden Fächer unterrichtet.

Dann folgte noch eine Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin. Die bereits gewonnenen Erfahrungen habe ich in einem „Ganzheitlichen Beckenboden-training für Frauen aller Altersstufen“ einfließen lassen.

Ebenso in ein (2000) „Ganzheitliches Kontinenztraining für Männer vor und nach einer Prostataoperation“. Diese beiden Themen habe ich in mein Kursangebot aufgenommen.

Fußreflexzonenmassage, Progressive Muskelentspannung, Rückenschultraining, Fitballtraining, Feldenkrais, Spiraldynamik, Kinesiologie, Lach Yoga sind Teil meiner verschiedenen Aus- und Weiterbildungen und runden das ganzheitliche Programm ab.

Seit 2013 darf ich mich Mykotherapeutin nennen.

Im Mai 2014 hat mich der Faszienvirus erwischt. Eine Wissenschaftssendung im WDR „Quarks und Co“ hat quasi mein Leben noch einmal verändert. Die Faszien waren mir ja nicht fremd, weil ich selbst vor bereits 22 Jahren von meinem faszienbetonten Training profitiert habe. Nach einer Blinddarmoperation (1971) hatte ich über Jahre schmerzhaft Verwachsungen im Bauchraum. Danach folgten noch mehrere Bauchoperationen und mit jeder Operation wurde es nicht besser. Schon sehr lang gehören die Schmerzen zum Glück der Vergangenheit an.

Zu Beginn des Vortrags möchte ich den Pionier der Faszien Herrn Dr. Robert Schleip (Humanbiologe und Diplom-psychologe) erwähnen. Er erhielt 2006 einen Preis zum Thema: „Kontraktionsfähigkeit von Faszien“. Ihm und einer italienischen Anatomin habe ich die vielen Informationen zu dem heutigen Thema zu verdanken. Ich möchte außer-dem

erwähnen, dass z.B. zwei Berufs-gruppen schon lange an und mit den Faszien arbeiten; Rolfer und Osteopathen.

Die Faszien werden auch das menschliche, kollagene Bindegewebsnetzwerk genannt und werden für vielfältige Beschwerden verantwortlich gemacht. Mit meinem „Kleinen Faszienprogramm“ können blockierte, verfilzte, verklebte Bindegewebsfasern gelöst werden.

Rückenbeschwerden durch Organ-verschiebungen sind keine Seltenheit, Unterleibsbeschwerden nach Operationen mit Verwachsungen im Bauchraum. Ebenso Schulterarmbeschwerden, Maushand/Mausarm, Golf-,Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom, Fersensporn, Achillessehnenbeschwerden, Fibromyalgie etcetera.

---

**Lockern und dehnen** Das „Kleine Faszienprogramm“, können Sie sehr gut in den Alltag integrieren.

Das Mattenprogramm mit „Yin Yoga“ sollten Sie zusätzlich mindestens zweimal in der Woche durchführen, wenn Sie den entsprechenden Erfolg haben möchten.

Lt. WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird Gesundheit als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert.

Wer sein Wohlbefinden steigern will oder sein bisheriges Training optimieren möchte, kommt am Faszientraining nicht vorbei. Sie werden sich körperlich ganz neu erfinden und sich ganz neu spüren.

Entwickeln Sie ein Faszienbewusstsein **mit** dehnen, strecken, rollen, kreiseln, hacken, schaukeln, klopfen, ruckeln, lockern, mit Spiralen und Achter...

Die Bewegungen werden von außen nach innen, von leicht nach schwer geübt.

Ein gigantisches Netzwerk aus Strängen, Hüllen und Schichten durchdringen sie – **die Faszien** - den menschlichen Körper.

Wie bereits erwähnt, wird jeder Muskel, jedes Gelenk und auch unsere inneren Organe umhüllt von Faszien, die uns stützen und den ganzen Körper miteinander verbinden.

---

### **1 Füße/Ferse: Plantar Faszie z.B. zu Hause mit einem Igelball bearbeiten**

Entzündungen der Plantar Faszie am dicken Polster der Ferse führen zum schmerzhaften Fersensporn.

Füße sind ein Endlager für Schadstoffe, Schlacken bzw. Stoffwechselend-produkten, die sich so im Laufe eines Lebens eingelagert haben.

## **2 Fußgelenke: Waden, Achillessehne**

Dichte Kollagenstränge geben der stärksten Sehne Festigkeit. Eine stark beanspruchte Achillessehne kann ebenso zum Fersensporn werden. Schmerzen kommen meist durch Überlastung.

---

Das Bindegewebe hat einen bestimmten embryologischen Ursprung und es hat sich weiterentwickelt und differenziert, zu z.B. in Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen, sowie Blut, Lymphe und Hirnwasser. Außerdem bildet das Bindegewebe einen Teil der Eingeweide und des Nerven-systems.

Das Faszienetz formt und stützt den Körper und ist mit Nervenenden, Bewegungs- und Schmerzsensoren versehen. Das Bindegewebe transportiert Schadstoffe in das Lymphsystem, aber auch beruhigende Botenstoffe.

## **3 Knie**

Das Knie besteht aus Bändern, Sehnen, Knorpel und ist das größte Gelenk in unserem Körper. Ein kleines Universum aus Faszien.

Verrenkungen des Knies können u.a. zu Rückenbeschwerden führen.

Nimmt der Körper eine Schonhaltung ein, wird alles noch viel schlimmer. Der Körper versucht gegenzusteuern.

Wie die Muskeln, benötigen die Faszien eine Grundspannung.

Bindegewebshüllen aus Knochen, Muskeln, Blutgefäße, Nerven und Organe trennen voneinander und lassen die Faszien auf- und übereinander gleiten.

Gerät der Körper aus dem Lot, sind die Faszien beteiligt.

## **4 Beckenboden, Hüfte, Taille, seitliche Rumpfdehnung**

Sitzen in gebeugter Haltung ohne Gegenhaltung ist eine Zumutung für den Rücken. Irgendwann spielt das Bindegewebe nicht mehr mit und dann werden Muskeln und Bandscheiben dafür verantwortlich gemacht.

---

Nicht nur Muskeln, Kreislauf und die Koordination können trainiert werden. Auch die Faszien benötigen gezielte Reize, um ihrer bedeutsamen Rolle bei der Kraftübertragung im Körper gerecht werden zu können.

Elastisch federnde Bewegungen, wie etwa Hüpfen, Springen und Tanzen – sollen gut geeignet sein, die Faszienfitness zu fördern. Ich möchte diese Empfehlungen, bis auf das

Tanzen nur eingeschränkt empfehlen. Besser sind Schritt-kombinationen auf einem Trampolin. Das muss aber unbedingt individuell betrachtet werden!!!

Sehr empfehlenswert ist gehen oder laufen auf unebenem Terrain. Im Sommer barfuß. Das lässt die Faszienflüssigkeiten fließen!!!

Wiederholungen immer gleicher Sportübungen sind nicht zuträglich.

Das Bindegewebe ist überaus empfänglich für mechanische Reize. Unsere engsten Verwandten, die Säugetiere, dehnen, recken, strecken sich ganz genüsslich. Wer einen Hund oder eine Katze besitzt, weiß das. Die Katze räkelt sich von den Pfoten bis zur Schwanzspitze. So erreicht sie die größte Zugfläche. Dehnübungen bringen die Gleitfähigkeit wieder in Gang.

Rückenschmerzen sind besonders bei Büroleuten verbreitet. Wer Tag für Tag die Maus bedient, bekommt noch die Maushand oder den Mausarm.

Probieren Sie zuhause das Treppensteigen aus. Setzen Sie die ganze Fußsohle auf, laufen Sie auf dem Vorderfuß. Steigen Sie rückwärts die Treppe herunter, aber bitte am Geländer festhalten!

## **5 Vorbeuge und Rückbeuge**

Die Lendenfaszie steht im Verdacht für die vielen Rückenleiden ursächlich zu sein.

Das Faszientraining verbessert die Körperhaltung und führt zu mehr Bewegungsfreiheit. Nicht nur Unterforderung – einseitige Bewegung, Bewegungsmangel, Bettlägerigkeit, aber auch Überforderung durch zu viel Sport, machen die Faszien krank.

Die Entdeckung der faszinierenden und geheimnisvollen Faszien ist fast so sensationell wie die Entdeckung Amerikas. Warum? Sie lassen sich im Röntgenbild und im MRT nicht darstellen.

Erst ein spezielles Ultraschallgerät ist in der Lage Veränderungen der Faszien sichtbar zu machen, z.B. Verhärtungen, Verfilzungen und Entzündungen.

Gehen Sie mit dem Fasziennetz auf Entdeckungsreise und suchen und finden Sie Ihre Faszien. Betreiben Sie Networking der besonderen Art, damit Fehlhaltungen, Bewegungsmangel erst gar nicht aufkommen. Es lohnt sich prophylaktisch die geheimnisvollen, faszinierenden Faszien zu trainieren und zu entdecken.

## **6 Nacken, Schultern, Schultergürtel**

Zwischen Schultern, über den Nacken und Kopf verläuft bis zu den Augenbrauen ein durchgehendes Faszienglied.

Bei Stress oder Angst ziehen wir automatisch den Kopf ein bzw. die Schultern hoch. Bei Dauerstress brauchen wir nicht viel Fantasie .....

## 7 Arme und Hände

Die Hände sind ein fragiles Kunstwerk in der Evolution der Menschheit. Rheumatoide Arthritis der Hand gilt als Erkrankung des Bindegewebes.

Kopf-, Arm- und Handschmerzen, bis zu Taubheitsgefühlen, Kribbeln in der Hand führt zum Funktionsverlust der Hand-muskulatur und zum Karpaltunnel- syndrom. Die Verhärtungen des Karpaltunnelsyndroms werden in der Regel chirurgisch gelöst, in dem der Nerv freigelegt wird.

Bestrahlung oder schlechte Ernährung schaden den Faszien.

Stress verhärtet nicht nur die Muskulatur, auch das Bindegewebe. Da hilft als Vorbereitung auf das Faszientraining die klassische Bindegewebsmassage.

Also schön geschmeidig bleiben und mit dem Bindegewebe kommunizieren. Denken Sie bitte daran viel klares Wasser zu trinken, damit die Schichten feucht bleiben und nicht verkleben, verfilzen oder sich vielleicht sogar entzünden. Bewegung der besonderen Art hilft auf jeden Fall und in jedem Fall.

**Kopf:** Die Hirnhaut besteht aus drei Bindegewebschichten. Viele Nerven machen sie schmerzempfindlich.

Bevorzugen Sie überwiegend basische Nahrung, da sich Säuren gern im Bindegewebe einlagern. Übrigens, wer übersäuert ist, kann auch nicht abnehmen.

Drei Organe möchte ich hervorheben.

Das **Lungen – Bindegewebe** sorgt für die Elastizität. Organversteifungen sind an vielen Leiden beteiligt.

Z.B.: Bei **Herzschwäche** ist die Dehnbarkeit gestört. Eine übermäßige Vermehrung des Bindegewebes ist dann die Ursache.

z.B.: Der **Darm:** Das gigantische Faziengflecht im Bauchraum reagiert bei vielen Leiden, mit z.B. auch mit dem Reizdarmsyndrom.

Dem Alterungsprozess kann niemand entgehen. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und die Leistungsfähigkeit einzelner Organe nimmt ab.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr beschleunigen sich die Alterungsprozesse enorm. Ein 30jähriger Organismus besteht zu 60 % aus Wasser. Bei älteren Menschen sind es nur noch 55 %. Die Gefahr der Austrocknung besteht, wenn nicht aufgefüllt wird.

Es lohnt sich Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Verantwortung hat mit Freiheit zu tun. Sie haben die Freiheit zum Sitzenbleiber zu mutieren. Sie haben aber auch die Freiheit aus der Komfortzone heraus zu kommen und sich zu bewegen.

Das „Kleine Faszienprogramm“ können Sie täglich in den Alltag integrieren. Beginnen Sie morgens im Bett und beenden sie die Dehnübungen abends im Bett. Im Haushalt. Am Arbeitsplatz. Im Sport. Am besten das Dehnen und Strecken über den Tag ritualisieren.

Zusätzlich ist das Mattenprogramm mit „Yin Yoga“ zweimal in der Woche unerlässlich.

Der Umbau von Faszien kann von sechs Monaten bis zu mehreren Jahren dauern!

Es ist also ein Lebensthema! Atmen, essen und trinken müssen Sie ja auch ein Leben lang. Bleiben Sie dran am Thema und werden Sie geschmeidig wie eine Katze.

## 2. Teil Der innere Zusammenhalt unseres Körpers

Die Fasern des Bindegewebes sind überall in uns. Das weiße Geflecht galt lange Zeit nur als Hüllmaterial. Forscher erkennen jetzt, welche ungeahnte Bedeutung die Faszien für Gesundheit und Wohlergehen haben.

Z.B.: Warum Massagen, Akupunktur und Yoga und Co gegen Schmerzen helfen.

Die Anatomistin Carla Stecco sagt, dass viele Kollegen dachten, im menschlichen Körper gebe es keine Geheimnisse mehr! In jüngster Zeit sorgte sie und ihre Kollegen für eine der spannendsten Entwicklungen in der Medizin, nämlich die Entdeckung eines inneren Kosmos. Eines zweiten Körpers!

Faszien sind die Ursache bisher unerklärbarer Krankheiten und Schmerzen, als auch wundersamer Quell der Heilung.

Fachleute sprechen von einem „neuartigen Kommunikationssystem des Leibes“, vom „Netz des Lebens“ und von einem „Geflecht der Gesundheit“.

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland schlägt sich mit Rücken-, Schulterschmerzen und Co herum.

Im Anatomischen Institut von Padua bestätigt Frau Carla Stecco noch einmal die Aussage, dass wir noch lange nicht alles über den menschlichen Körper wissen. Sie erzählt fast liebevoll „tessuto connettivo“ vom „verbindenden Stoff“. Sie beugt sich über einen geöffneten Leichnam. Überall findet sie Bindegewebe. Nicht nur in der Haut. Auch in Sehnen, Muskeln, im Knorpel. Es durchzieht den Körper feinmaschig von Kopf bis Fuß, von außen nach innen, alle Organe, Darm, Herz, Leber, alle Adern und sogar das Gehirn.

Carla Stecco: Stellen Sie sich vor, ich entferne alles aus dem Torso – bis auf das Bindegewebe. Die Form des Menschen bleibt völlig erhalten, jedes Organ ist noch da, zwar lederartig, aber Größe, ja sogar das Geschlecht bleiben gut erkennbar. „Ein Körper im Körper“.

Unzählige Autopsien hat Carla Stecco im Saal des Anatomischen Instituts von Padua durchgeführt, präpariert und fotografiert. Sie hat den ersten anatomischen Atlas in der Geschichte der Medizin des Bindegewebes erstellt.

Im Jahr 1592 erklomm „Galileo Galilei“ die grob gezimmerte Dozentenkanzel.

Das Teatro Anatomico ist einer der ältesten Seziersäle der Welt und wurde vor mehr als 400 Jahren erbaut und ist bis heute noch eine Sehenswürdigkeit. Damals war das übrigens sehr gefährlich Leichen zu sezieren!!!!!!

Die Anatomin Carla Stecco trennt Fasziestücke heraus und hält sie ins Licht, weißlich, grau, beige, mal in Rosa getaucht, mal durchsetzt von gelben Fettzellen oder blauen Blutgefäßen. Das Bindegewebe existiert in vielerlei Form und Beschaffenheit. Oft könnten Anatomen nicht unterscheiden, wo ein Organ beginnt und Bindegewebe aufhört. Ein Ganzkörper-Netzwerk, ohne Anfang, ohne Ende.

Wie eine Art Wabennetz umhüllen die Faszien jede einzelne Muskelzelle.

Eine gute Körperwahrnehmung ist so etwas wie der sechste Sinn und macht aus dem Körper von Mensch und Tier ein gut gestimmtes Instrument.

Die dreischichtige Lendenfaszie ist dicht besiedelt von hochempfindlichen Schmerzrezeptoren.

Ultraschalluntersuchungen haben eine verringerte Gleitfähigkeit der Lendenfaszie in dieser Region festgestellt.

Carla Stecco: Wir verstehen die Krankheitsbilder der Faszien noch nicht genau. Weiter - Carla Stecco: „Erstaunlich“, wie wenig Gedanken sich Chirurgen machen, wenn sie mit dem Skalpell wichtige Fasern durchtrennen. Die inneren Wunden verheilen oft schlecht. Es entstehen schlimme Verwachsungen, die noch Jahre später für Probleme sorgen. Narben errichten häufig Mauern aus Bindegewebe. Diese Barrieren, so glaubt die Anatomin, könnten die Ursachen vieler Krankheiten sein. Die Faszien zu heilen, darin liegt die Chance. „Wir sind noch am Anfang“ sagt sie. Erst seit wenigen Jahren treffen sich Physiologen, Zellbiologen, Biomechaniker, Sportmediziner, Körpertherapeuten aus aller Welt regelmäßig, um ihre Forschungsergebnisse auszutauschen.

Krampfadern, Migräne, nächtliches Zähneknirschen, Darm- und Lungenleiden, Hüft- und Kniebeschwerden stehen unter Verdacht Bindegewebskrankheiten zu sein. Außerdem Lenden-Weichteil und Gelenkrheuma. Selbst vor Krebs machen die Forscher nicht halt.

Die Bestandteile des Bindegewebes schwimmen in einer zähflüssigen Konsistenz und Klebrigkeit rohem Eiweiß. Sie bestehen aus Zucker-, Eiweißverbindungen, in der nicht nur Sensoren und Rezeptoren, sondern auch Immun-, Fett- und Nervenzellen auf engstem Raum zusammenwirken. In dieser Flüssigkeit werden Keime und Schadstoffe unschädlich gemacht, Energie-stoffe gespeichert und Abfallprodukte mit der Lymphflüssigkeit abtransportiert.

Lymphsystem und Bindegewebe sind kaum zu unterscheiden. Enzyme, Hormone, Antikörper – alles, was die Biochemie zu bieten hat, ist hier vorhanden oder passiert das feuchte Milieu und macht uns geschmeidig und gesund.

Carla Stecco, die Anatomin rät zu sanften Methoden. Bei chronischen Schmerzen rät sie zu Körpertherapeuten zu gehen, um die Faszien wieder geschmeidig zu machen. Dann aber unbedingt selbst aktiv werden, rate ich!!!

Das Bindegewebe besteht zu mehr als 70 % aus Wasser. Je weniger Feuchtigkeit, umso schlechter ist die Beschaffenheit des Bindegewebes. „Saftiges Bindegewebe ist glückliches Bindegewebe“, sagt Luigi Stecco, der Vater von Carla Stecco (Körpertherapeut). Durch den Druck der Massage wird Wasser als Gleitmittel herausgepresst. Danach kommt es wieder zum Rückfluss.

Faszien können „verfilzen“ wie ein zu heiß gewaschener Pullover.

Eine Überproduktion der Faszien kann tief im Inneren des Körpers ganze Organe zerstören und wird sogar mit **Krebs** in Verbindung gebracht. Unbestritten ist, dass Bindegewebe zum Wachstum und zur Streuung von bösartigen Geschwülsten beiträgt. Es entfaltet eine Wundheilungs-aktivität und bildet eine Kapsel um den Tumor herum.

Je steifer diese Kapsel ausfällt, desto mehr wird das Karzinom angeregt, zu wachsen.

Zum Thema: **Cellulite** – der Orangenhaut

90 % aller Frauen jenseits der 20 sind davon betroffen. Männer bleiben von diesen Dellen an Oberschenkel, Bauch, Gesäß und Oberarmen verschont. Das komplexe Zusammenspiel von Hormonen und Faszien verbirgt sich dahinter.

Nirgendwo im Körper berühren Knochen oder Muskeln einander. Das Bindegewebe hat in etwa die Funktion eines Abstandhalters. Wer sich regelmäßig in alle vier Himmelsrichtungen dehnt, reckt und streckt und zusätzlich mein Matten-programm mit „Yin Yoga“ mindestens 2 x in der Woche durchführt, wird oder bleibt geschmeidig wie eine Katze.

Die Unterschiede in der Architektur des Bindegewebes sind zum Teil genetisch begründet.

Robert Schleip: „Wer sich nicht bewegt – verklebt.“

Bärbel Sill: „Wer etwas verändern möchte, sucht Wege, wer nicht sucht Gründe.“

Also Bauch einziehen, Brust raus, Faszien geschmeidig machen, Krone richten und weitergehen.

In diesem Sinn, bleiben Sie heiter und so weiter und bleiben Sie oder werden Sie geschmeidig wie eine Katze. Danke für die Aufmerksamkeit.

Bei Fragen stehe ich Ihnen im Anschluss dieses Vortrags selbstverständlich gern zur Verfügung.