

Fasziengewebe

Den Begriff „Faszien“ haben manche vielleicht noch nie gehört. Für viele geläufiger ist das Alltagswort „Bindegewebe“.

Menschen und Tiere haben es gleichermaßen - überall im Körper.

Ohne das alles zusammenhaltende Fasziengewebe würden unsere Körper ihre Form, Stabilität und Flexibilität nicht haben. Es sorgt dafür, dass alle Organe und Körperteile an ihrem entsprechenden Platz bleiben. Gleichzeitig ist es so flexibel, gewisse Verschiebungen beispielsweise bei der Atmung, Verdauung oder gar bei einer Schwangerschaft zu ermöglichen, ohne die generelle Ordnung im Körper zu verlieren.

Neben seiner Stütz- und Verbindungsfunktionen ist das Fasziengewebe auch Leitbahn- und Kommunikationssystem für zahlreiche Stoffwechsel- und Regulationsprozesse. Aufgrund seiner enorm großen Anzahl an sensorischen Rezeptoren und Nervenzellen, die fortlaufend Sinnesempfindungen an das Gehirn senden, wird es auch als „Sinnesorgan“ bezeichnet. Weiterhin versorgt es die Zellen mit Nährstoffen und ist für den Abtransport von Schadstoffen verantwortlich.

Die Hauptbestandteile des Fasziengewebes sind Kollagenfasern, Wasser und verschiedene Klebstoffe. Aufgrund seiner hohen Wasserbindefähigkeit dient es als unverzichtbarer Wasserspeicher.

Mit zunehmendem Alter sinkt der Flüssigkeitsanteil im Körper und darunter leidet auch das Fasziengewebe. Verschiebt sich das ausgeglichene Verhältnis zwischen faserigen und wässrigen Anteilen, bzw. nimmt die wasserspeichernde Fähigkeit ab, so nehmen die festen und unflexiblen Kollagenfasern zu. Die Faszien verkleben miteinander, schränken die Bewegungsmöglichkeit der Muskeln zunehmend ein, das Beugen und Strecken der Gelenke wird immer schmerzhafter.

Aber auch die Organe werden nicht mehr genügend mit Nährstoffen versorgt und die Schadstoffe nicht mehr angemessen abtransportiert. D.h. die Blutzufuhr und damit verbunden die Sauerstoffzufuhr der Organe wird ebenfalls erschwert.

Bei einer Übersäuerung des Körpers, also bei einer Verschiebung des Säure-Basen-Verhältnisses zugunsten der Säuren, ist der gesamte Organismus betroffen – also auch das Fasziengewebe. Dieses ist ständig und direkt mit den im gesamten Körper befindlichen extrazellulären Flüssigkeiten in Kontakt und ist im Falle einer Übersäuerung als erstes betroffen. Blut- und Lymphfluss werden ebenso beeinträchtigt wie die Muskelaktivität. Im gesamten Körper entstehen Entzündungen.

Die von den Faszien ebenfalls umhüllten Nerven und Rezeptoren werden von dem Säureüberschuss gereizt und rufen teils undefinierbare Schmerzen an unterschiedlichen Stellen im Körper hervor.

Bewegungsmangel oder eine einseitige Belastung verändern die Struktur des Fasziengewebes gleichwohl. So führt z.B. eine vornehmlich sitzende Tätigkeit mit der Zeit zu Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Die aufgrund der Schmerzen eingenommene Schonhaltung verursacht Überlastungen und damit einhergehende Beschwerden an anderen Stellen.

Bei Stress wiederum werden spezielle Hormone vom Körper freigesetzt, die dazu führen, dass sich die Faszien anspannen. Und das ganz ohne Zutun der Muskeln.

Bei chronischem Stress bleiben die Faszien in einer permanenten Anspannung. Sie verlieren dann wie ein ständig gespanntes Gummiband ihre Elastizität und verhärten schließlich.

Es sind also nicht ausschließlich Verletzungen des Gewebes für Schmerzen im Körper verantwortlich. Eine aus welchem Grund auch immer veränderte Faszienanspannung hat immer auch Auswirkungen auf die Faszien in anderen Körperbereichen.

Nur können überdehnte, verletzte oder verhärtete Faszien nicht auf dem Röntgenbild sichtbar gemacht werden. Hierzu bedarf es einer Betrachtung der Gesamtsituation des Körpers – angefangen bei der Körperstatik, verschiedenen evtl. fehlerhaften Bewegungsmustern bis hin zu ernährungstechnischen Aspekten.

Aber es gibt Hoffnung!

Auch wenn sich Faszienewebe nur langsam verändert, so lässt es sich doch hervorragend trainieren. Mit sanften, dynamischen Übungen eignen sich Trainingsmethoden wie Yoga, Pilates, Tai Chi oder Qi Gong ganz besonders.

Mit einer Faszienrolle aus festem Schaumstoff kann man zusätzlich das Gewebe intensiv massieren und stimulieren. Durch regelmäßiges Training werden die Zellen dazu angeregt, alte Kollagenfasern durch neue zu ersetzen. Generell aufgrund von Bewegung wird die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert.

Eine evtl. Anpassung der Ernährung trägt hier erheblich zu nachhaltigen Erfolgen bei.

Also geben Sie sich nicht einfach damit zufrieden, wenn Sie unter Schmerzen leiden, die bislang niemand erklären konnte.