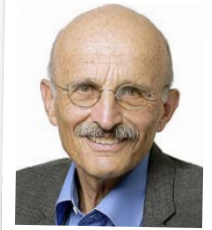




**Clevere Vorsorge**  
Die deutsche Nationalelf benutzt beim Training die Selbstmassagerolle «Blackroll».



## NACHSCHLAG

### So pflege ich meine Faszien

Faszien sind eine wässrige Angelegenheit. Deshalb muss man zunächst einmal für den nötigen Nachschub sorgen. Ein Zitronenschnitt oder eine dünne Scheibe Ingwer verbessern die Wirkung. Wichtig ist auch regelmässiges Dehnen, wie es etwa beim Yoga praktiziert wird. Damit beugt man dem Verkleben des Bindegewebes vor. Statt zu dehnen, kann man die Muskeln auch ausrollen. Im Sportfachhandel ist etwa der Selbstmassageball «Blackroll» erhältlich. Er eignet sich besonders für Waden und Oberschenkel. Zudem verbessert sich durch die Übungen die Körperwahrnehmung und die Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Sportler glauben gern, dass kräftige Muskel die Leistungsfähigkeit steigern. Mindestens ebenso wichtig ist aber die Gleitfähigkeit der Muskeln, die wiederum vom Zustand der Faszien abhängt. Gut «geschmierte» Muskelfasern verringern nicht nur den Reibungswiderstand, sie ermöglichen es auch, Rückstosskräfte optimal zu nutzen. Kängurus, Rehe und Tiger setzen so Energien frei, die sich mit Muskelkraft allein nicht erklären lassen. Menschen können das auch.

Links und weitere Berichte:  
[www.blick.ch/life/ratgeber/fitness](http://www.blick.ch/life/ratgeber/fitness)

# Knackpunkt Bindegewebe

**IN DER TIEFE** → Wenn die Wade schmerzt oder der Rücken zwickt, liegt das meist nicht an den Muskeln, sondern am Bindegewebe.

werner.vontobel  
@ringier.ch

Nach bald 50 Jahren Joggen entwickelt man ein Gefühl dafür, wie lange «Bobos» dauern und wie wenig Ärzte, Masseure und Akkupunkteure dagegen tun können. Als mir deshalb Jogging-Kollege Urs seine Symptome schilderte, wusste ich, dass wir die nächsten paar Monate nicht mehr zusammen laufen würden. Acht Tage später traf ich ihn dennoch in der Garderobe. Seine neue Ärztin habe ihn wieder hingekriegt.

Eine Stunde später erwischte es mich. Wieder einmal schmerzen in Achillessehne und Wade. Erfahrungswert: Mindestens zwei Monate. **Am Nachmittag rief Urs an: Seine Ärztin kriege das in einer Woche und drei Sitzungen wieder hin.** Niemals. Wetten dass, be-

harrte Urs. Ich schlug ein – und verlor die Wette.

Inzwischen weiss ich, warum: Wir haben uns zu sehr auf den Muskel konzentriert, dabei sind die Faszien, das Bindegewebe, das die Muskeln umhüllt, viel wichtiger. Sie sind das Nervenkostüm der Muskeln. **Die Schmerzen stammen in 90 Prozent der Fälle nicht von den Muskeln, sondern vom Bindegewebe, welches das Zusammenspiel der Muskeln orchestriert.**

Die Erkenntnis ist nicht neu: Das Rolfing, nach der amerikanischen Biochemikerin Ida Rolf, ist eine Bindegewebsmassage. Auch Klaus Eder, der Chef-Physiotherapeut des Deutschen Fussballbundes, arbeitet nach dieser Methode.

**In der Schulmedizin spielte das Bindegewebe bisher noch kaum eine Rolle.** «Im anatomischen Präparationskurs haben wir die Faszien möglichst schnell entfernt, damit wir uns den Muskeln zuwenden konnten, erinnert sich Dr. Christoph Lukas in seinem Lehrbuch über die Faszienbehandlung. Mit den üblichen Bildgebungsmethoden, wie Kernspin, Computertomographie oder Röntgen konnten Faszien bisher nicht sichtbar gemacht werden. Dank einem speziellen Ultraschallgerät ist dies inzwischen möglich. Damit versteht man auch das Zusammenspiel der Faszien besser, und dies wiederum hat zu neuen Methoden geführt, mit denen man Schmerzen gezielt behandeln kann.

**Wetten dass: In einer Woche bist Du wieder fit.**

Zu den Schulmedizinern, die deshalb in jüngster Zeit den Charme der Faszien entdeckt haben,

gehört auch die Rheumatologin\*, die Urs behandelt hat. **«Seitdem ich die Methode gelernt habe, wende ich sie bei den meisten meiner Schmerzpatienten an.»** Sie schildert einen typischen Fall: «Der Patient hat sich beim Zügeln den Rücken kaputt gemacht. Sein Arzt tippte, wie ich das früher auch gemacht hätte, auf einen Bandscheibenvorfall – dann MRI, Spritzen und Schmerzmittel, deren Wirkung bald einmal nachliess. Als er zu mir kam, konnte ich in wenigen Minuten ertasten, dass eine Verhärtung und Verschiebung der Faszien vorlag.»

### Die Ärztin wendet das Faszien-Distorsions-Modell an.

Der US-Osteopath Stephan Typaldos hat herausgefunden, dass es im Wesentlichen sechs typische Arten gibt, wie sich Faszien verkleben und verhärten. Er hat für jede eine geeignete Behandlungstechnik entwickelt. Vom Rolfing unterscheidet sich diese Technik dadurch, dass sie

Foto: Image

\*Die Standesordnung der Ärzte verbietet Eigenwerbung.

Nächste Woche: Gehärtete Fette klopfen uns weich.