

Faszientraining – Spannkraft für das unsichtbare Netz



Dr. Robert Schleip
Fascia Research
Group

Faszien bestimmen wesentlich unsere Beweglichkeit, Körperhaltung und allgemeine Gewebeelastizität. Sie beeinflussen die muskuläre Kraftübertragung und dienen als wichtiges Sinnesorgan für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Einer der Pioniere in Sachen Faszientraining und -forschung ist Dr. Robert Schleip, Direktor der Fascia Research Group, Division of Neurophysiology, an der Universität Ulm und Vorstandsmitglied der Fascia Research Society.

Herr Dr. Schleip, wie sieht die wissenschaftliche Erforschung der Faszien momentan aus?

Weltweit ist eine richtige Aufbruchstimmung unter den Wissenschaftlern entstanden. So wird derzeit der Einfluss von verschiedenen mechanischen und biochemischen Stimulationsmethoden auf die Kollagensynthese untersucht. Es zeichnet sich etwa bei den mechanischen Stimulationsarten immer mehr ab, dass die für die Kollagensynthese zuständigen Bindegewebszellen primär auf den sogenannten Fluid Shear reagieren, also auf die relativen Bewegungen der sie umgebenden wässrigen Grundsubstanz. An anderer Stelle geht es darum, den formenden Einfluss von Hormonen auf diese Dynamik noch besser zu verstehen.

Welche sind die wichtigsten Indikationen für Faszientherapie im sportmedizinischen Bereich?

Die meisten Überlastungsschäden im Sport betreffen das kollagene Fasernetzwerk im Körper. Gerissene rote Myofibrillen oder knöcherne Ermüdungsbrüche sind weitaus seltener als kollagene Überlastungsschäden. Wer solche bindegewebigen Überlastungsschäden vermeiden will oder eine bessere Regeneration sucht, für den ist eine fasziale Therapie ein sinnvoller Ansatz.

Was können Breitensportler tun, um ihre Faszien elastisch und gesund zu erhalten?

Grundsätzlich mehr Variation! Für einen Läufer kann das bei-

spielsweise bedeuten, 30-sekündige Mini-Gehpausen einzulegen oder im Laufstil gelegentlich zwischen Vorfußlauf und Fersenlauf zu wechseln. Daneben deutet sich immer mehr an, dass es vorteilhaft ist, zwei- bis dreimal pro Woche die Faszien mit elastischen Federungen zu stimulieren.

Zur artgerechten Lebensweise gehört auch der gezielte Einbau von affenähnlichen Bewegungsbelastungen. Also Hangeln, Hocken, Hüpfen, Purzelbaumschlagen und Ähnliches. Das kann und soll man zu Hause im Alltag praktizieren, aber auch draußen auf erwachsenenfreundlichen Spielplätzen, im Fitnessstudio oder beim Sport.

Was sind die Unterschiede zwischen Faszientherapie und Faszientraining?

Die Bindegewebszellen in der Lumbalfaszie oder der Achillessehne wissen nicht, mit welchem Medium sie stimuliert werden – ob das der Ellenbogen eines Rolfers ist, eine Hartschaumrolle oder eine Yoga-Dehnung. Was sie wahrnehmen, sind Zug-, Druck- und Scher-Bewegungen in ihrer unmittelbaren Matrix-Umgebung. Natürlich kann man mit der manuellen Faszientherapie einzelne Verklebungen oder Adhäsionen noch präziser erreichen als bei einem Gruppentraining. Mit dem Faszientraining kann ich wiederum meine sportlichen Betätigungen gezielt bereichern.

Wie sehen Sie die Zukunft der Faszienarbeit in der Sportmedizin?

Wir brauchen als Erstes eine noch bessere Diagnostik. Gegenwärtig gibt es da bereits deutliche Fortschritte im Ultraschall, aber auch in der funktionellen Diagnostik. Ich denke, dass man in jedem mehrköpfigen Therapeuten- und Trainerteam in Zukunft auch einen Faszien spezialisten haben wird – so wie heute schon jeder gute Profi-Verein einen Psychologen mit dabei hat. ■

Mehr Infos zum Thema

Im Internet:



Netzwerk aus Faszienforschern, Sportwissenschaftlern und Bewegungstherapeuten zu Theorie und Praxis der Faszienarbeit:
www.fascial-fitness.de



Deutsche Gesellschaft für Myofascial Release (DGMR) e.V.:
www.myofascial.de



Fascia Research Group
an der Universität Ulm:
www.fasciaresearch.de



Faszien in Sport und Alltag

Robert Schleip/Amanda Baker
(Hrsg.), Riva,
ISBN: 978-3868837056



Training für die Faszien

Divo G. Müller/Karin Hertzner,
Südwest Verlag,
ISBN: 978-3517093871