

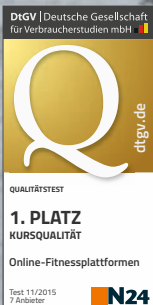
MANUEL ECKARDT

# Das 5-Minuten-Faszientraining

In 4 Wochen Flexibilität, Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig steigern

Give  
me five!  
Inkl. kostenlosem  
Online-Video-  
Coaching

Empfohlen von:



humboldt

## Bevor Sie starten: So funktionieren Buch und Video-Kurs

Meine Übungen und Tipps können von allen durchgeführt werden, die ihre Faszien trainieren wollen, und das in nur fünf Minuten am Tag, mit oder ohne Geräte. Dem Programm habe ich den Namen „Give me five!“ gegeben: Geben Sie mir fünf Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für sich und Ihre Faszien tun können. Alle Übungen sind einfach und effektiv, getreu der KUSS-Formel „Kurz und sehr simpel“.



Sie können die Übungen anhand der Abbildungen in diesem Buch durchführen oder sich das kostenlose Video-Coaching im Internet oder als App anschauen und mitmachen. Das Video-Coaching habe ich speziell für die Leser dieses Buches entwickelt, es enthält Videos für jeden Tag und jede Übung dieses Programms. Loggen Sie sich auf meiner Seite [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) ein und machen Sie am Handy, PC, Tablet oder Fernsehgerät mit mir die Übungen. Ergänzt wird das Ganze mit jeder Menge Wissen über unseren Körper und eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung.

Vier Wochen begleite ich Sie als Ihr Personal Coach und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Fragen zu Training, Übungen oder Ernährung schreiben Sie mir eine E-Mail ([manuel@give-me-5.tv](mailto:manuel@give-me-5.tv)) oder chatten Sie auf [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) mit mir.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) geleitet.

MANUEL ECKARDT

# Das 5-Minuten- Faszientraining

In 4 Wochen Flexibilität, Gesundheit  
und Lebensqualität nachhaltig steigern

**Give  
me five!**  
Inkl. kostenlosem  
Online-Video-  
Coaching



Ein Programm,  
das wirklich jeder  
durchführen kann!

Der erste Titel zum Trend-  
thema Faszien, der die  
herausragende Bedeutung  
von Wasser für einen  
gesunden, geschmeidigen  
Körper erklärt.

Ein Titel, der Ihnen aufzeigt,  
dass ein gesundes Faszien-  
gewebe nachhaltig zu einer  
hohen Lebensqualität und  
zu Gesundheit im Alter  
beiträgt.

Mit Verknüpfung zu  
meinem kostenlosen  
Online-Video-Coaching  
und zur kostenlosen  
Trainings-App.

Ich arbeite als persönlicher  
Coach mit Ihnen an neuen,  
gesunden Gewohnheiten.

- 4 **VORWORT**
  
- 9 **FASZIEN – WAS SIND SIE UND WAS LEISTEN SIE?**
- 10 **Faszien – mehr als ein Trend**
- 10 Unser Körper – eine hochkomplexe Einheit
- 11 Bewegung hält uns jung und elastisch
- 12 Faszien geben unserem Körper Halt
- 14 Faszien wollen gepflegt sein
- 15 **Was sind Faszien?**
- 16 Der Aufbau der Faszien
- 17 Faszien brauchen Wasser
- 23 Wofür brauchen wir die Faszien überhaupt?
- 24 Ohne Zellstoffwechsel geht gar nichts
- 25 Cellulite – wenig geliebt
- 27 Das Bindegewebe als Leitungsnetz
- 28 **Wie Faszientraining Beschwerden lindert**
- 29 Was Stress mit uns anstellt
- 31 Die Macht der Bewegung
- 32 Gegen diese Beschwerden hilft Faszientraining
- 42 Dysbalancen ausgleichen
- 44 **Wie trainiere ich richtig?**
- 44 Wie ein gutes Training aussieht
- 46 Wann, wie oft und wie lange?
- 46 Hilfsmittel: Rollen und Bälle
- 49 **Die richtigen Nährstoffe für unsere Faszien**
- 50 Was Nährstoffe bewirken
- 52 Makronährstoffe
- 60 Mikronährstoffe
- 70 Die optimale Nährstoffversorgung auf einen Blick
  
- 73 **DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING**
- 74 **Die Funktionstests – wo stehen Sie?**
- 76 Dehnen – aber richtig
- 76 Die Schmerzskala
- 80 Die Funktionstests
- 92 **Die Trainingsphasen**
- 92 Ziele definieren
- 93 Die beste Trainingszeit
- 94 So bauen Sie das Training auf
- 95 **Give me five – Das 4-Wochen-Faszientraining**
- 96 Woche 1
- 112 Woche 2
- 126 Woche 3
- 144 Woche 4
- 164 **Geschafft! Aber jetzt geht's erst richtig los!**
- 164 Der Online-Coaching-Mehrwert
- 166 Keine Angst vor Fehlern!
- 167 Schwerelos mit dem Trampolin
- 168 **Und ganz zum Schluss ...**
  
- 171 **DANKSAGUNG**
  
- 172 **REGISTER**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

als der Dalai Lama gefragt wurde, was ihn am meisten überrascht, sagte er: „Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt. Das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart oder in der Zukunft lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“ Stellen Sie sich einmal vor: Sie arbeiten Ihr ganzes Leben hart für Ihren Altersruhesitz und dann, wenn der Tag gekommen ist und Sie in den wohlverdienten Ruhestand gehen, humpeln, hinken und stolpern Sie sich durch den Tag. Muss das sein?

Wir rackern uns täglich ab, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten und uns etwas aufzubauen, um später in der Rente und im Alter sicher und geschützt zu sein. Wir versuchen alles, um uns finanziell abzusichern, schaffen uns Reserven, versuchen eine gute Gesundheitsvorsorge zu treffen und eine gute Krankenkasse zu wählen, die für uns da ist, wenn wir krank werden oder sind. Wir versuchen eine gute Pflegeversicherung abzuschließen, die sich um uns kümmert, wenn es nicht mehr alleine geht. Das alles tun wir, weil wir Angst haben vor dem Altwerden. Aber dabei ist es gar nicht das Altwerden, sondern wir haben Angst vor dem, was wir als „Altsein“ begreifen und wahrnehmen. Wir haben einfach Angst vor dem Altsein, weil wir damit nichts, absolut nichts Schönes verbinden.

Schade eigentlich. Denn Altwerden und Altsein hat tatsächlich eine ganze Menge für sich. Man hat mehr Erfahrung, man hat Gelassenheit und könnte all das auch genießen.

Was mich immer wieder verwundert, ist, dass wir Menschen alles tun, um reich, wohlhabend und klug zu werden, sich aber die wenigsten dafür interessieren, wie man lange etwas davon hat. Es ist mehr als schade, dass der Mensch so wenig über sich selbst und über seine Funktionsweise wissen will. Ja, ich sage mit Absicht wissen will. Denn Wissen war noch nie so allgegenwärtig und leicht abzurufen wie heute, das Internet macht es möglich. Aber es scheint die wenigsten zu interessieren, wie der Körper wirklich funktioniert, Hauptsache, man weiß, wie man schnell und sicher sein Geld vermehrt. Aber was nützt uns dieses Wissen, wenn man sich ab 60 nicht mehr bewegen kann oder gar nur noch mit Schmerzen herumläuft? Einer meiner Lieblingssätze ist: Sie können alles kaufen, nur Gesundheit nicht. Die muss man sich erarbeiten und verdienen.

Würden Sie mir glauben, wenn ich Ihnen jetzt sage, ich zeige Ihnen, wie Sie sich ewig wie 30 fühlen könnten? Okay, wenn Sie noch keine 30 sind, dann hinkt der Vergleich. Sollten Sie unter 30 sein, dann stellen Sie sich vor, ich zeige Ihnen, wie Sie ab jetzt so bleiben können, wie Sie sind. Sie glauben, das geht nicht? Doch, das geht! Und es ist wirklich einfacher, als Sie denken. Sie müssen nur verstehen, wie Ihr Körper funktioniert.

Mit diesem Buch gebe ich Ihnen die Betriebsanleitung für Ihren Körper in die Hand. In einfachen Beispielen zeige ich Ihnen, was Sie tun können, damit Sie ganz entspannt alt werden und alt sein können. Dazu sei gesagt: Als ich jung war, hat mich das alles nicht interessiert, und ich dachte, ich werde mich ewig jung, dynamisch und fit fühlen. Aber gerade jüngeren Lesern sei gesagt, dass ich mich geirrt habe und es sehr lange gedauert hat, bis ich begriffen habe, was alles notwendig ist, damit mein Körper fit und gesund bleibt.

Stellt sich nun die Frage: Was hat das mit den Faszien zu tun? Ganz einfach: alles. Faszien ist nur der Fachbegriff für Bindegewebe, mehr nicht. Jetzt fragen Sie sich vielleicht: „Bindegewebe? Ja,

und weiter? Geht es hier um Cellulite? Hab ich doch gar nicht!“ Das mag sein, aber Sie haben Bindegewebe, und davon mehr, als Sie denken. Das Bindegewebe ist das größte Organ des Körpers, größer als die Haut. Denn das Bindegewebe befindet sich nicht nur unter der Haut, sondern es befindet sich überall in unserem Körper und hält und schützt die Organe, Muskeln, Knochen, Gelenke und Gefäße. Natürlich hat es auch etwas mit Cellulite zu tun, und natürlich zeige ich Ihnen, wie die wieder weggeht, wenn Sie davon betroffen sind. Ich zeige Ihnen auch, wie Falten sich merklich vermindern und Sie wieder jünger und frischer aussehen.

Dieses Buch ist viel mehr als ein Übungsbuch. Es tut mehr, als dem nächsten Trend hinterherzulaufen. Faszientraining ist schließlich in aller Munde, alle rollen auf Plastikrollen umher, und doch bleiben die Hintergründe meist im Dunkeln. Mein Anspruch an dieses Buch ist, Ihnen aufzuzeigen, warum die Sache mit den Rollen bzw. das Faszientraining tatsächlich funktioniert und warum Sie es unbedingt tun sollten. Ich möchte, dass Sie Spaß daran haben, etwas für sich zu tun und wieder Begeisterung für Ihren Körper zu empfinden.

Und ich werde Ihnen nicht nur einfache Übungen für zwischendurch zeigen, mein Anspruch ist es, Ihnen die Nachhaltigkeit von Faszientraining zu zeigen und Ihnen alles zu vermitteln, was Sie wissen müssen – in einfachen, verständlichen Worten und Beispielen. Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Körper funktioniert und wie Sie schmerzfrei werden oder bleiben und lange fit und gesund leben, dann lesen Sie einfach weiter. Ich nehme Sie auf der wunderbaren Reise durch Ihren Körper an die Hand.

Nein, ich mache Ihnen hier keine Heilversprechen und keinen Hokusfokus. Es ist alles wissenschaftlich fundiert, belegt und nachvollziehbar. Reine Biologie, Chemie, Medizin und Physik. Also alles korrekt. Sie werden begeistert sein, wenn Sie sehen, wie einfach alles ist.



Wenn ich nun Ihre Neugier geweckt habe und Sie es nicht erwarten können, ein neues Körpergefühl zu erfahren, dann haben wir schon einen großen Schritt gemacht. Aber wissen Sie eigentlich, was das Beste an diesem Buch ist? Dieses Buch beinhaltet ein Online-Video-Coaching, durch mich und mit mir. Nutzen Sie diese einzigartige Möglichkeit, denn das macht das Buch zu etwas ganz Besonderem. Über mein Internetportal [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv) können Sie sich kostenlos anmelden.

Dabei erkläre ich Ihnen genau die Übungen, die Funktionalitäten und die Hintergründe: wieso, weshalb, warum. Sehr einfach und unkompliziert. Was aber noch viel besser ist, als sich „nur“ die Online-Trainingsvideos mit mir anzuschauen, ist, dass ich für Sie da bin. Wenn Sie möchten, bin ich für die nächsten Wochen Ihr Gesundheitscoach. Ich stehe Ihnen jederzeit per Mail oder Chat zur Verfügung und helfe Ihnen gern bei Fragen. Sie brauchen nur eine E-Mail-Adresse, dann startet Ihre Reise in eine bewegte, gesunde und straffe Zukunft.

Sollten Sie mein Rückenbuch bereits kennen und gelesen haben, dann wissen Sie, dass ich meine Arbeit sehr ernst nehme und zu dem stehe, was ich sage und schreibe. Wenn Sie es noch nicht kennen, dann sollten Sie es sich unbedingt einmal anschauen, denn es ist viel mehr als ein Rückenbuch. Genau wie dieses Buch: Auch dieses Buch ist viel mehr als das x-te Übungsbuch für die Faszien. Ich sehe es wirklich als Betriebsanleitung für Ihre wunderbare „Maschine“ Körper! Lassen Sie uns einfach loslegen.

Ich freue mich auf Sie und unsere gemeinsame Reise! Sie beginnt genau jetzt und hier: [www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv)! Viel Spaß und Erfolg – und wenn Sie Fragen haben: Einfach melden! Sie erreichen mich jederzeit unter [manuel@give-me-five.tv](mailto:manuel@give-me-five.tv).

Ihr





# FASZIEN – WAS SIND SIE UND WAS LEISTEN SIE?

Im ersten Kapitel dieses Buches werden Sie viel über sich und Ihren Körper erfahren. Was sind Faszien, wie funktionieren sie, wozu brauchen Sie sie überhaupt? Es ist fast eine kleine „Betriebsanleitung“ für Ihren Körper. Sie lernen, was verklebte Faszien auslösen können und wie Sie das vermeiden, und erhalten darüber hinaus Informationen, welche Nährstoffe die richtigen sind, um Ihr Bindegewebe aktiv zu unterstützen.

## Faszien – mehr als ein Trend

Schön, Sie sind noch da! Es scheint, als hätte Sie das Vorwort überzeugt. Ja, es lohnt sich! Es lohnt sich, einen Blick in die Betriebsanleitung bzw. in das Benutzerhandbuch Ihres Körpers zu werfen. Also machen Sie sich zunächst bereit für eine kurze Reise in Ihren Körper, genauer gesagt, in Ihre Zellen. Denn genau dort gehen wir hin: in die Zellen. Denken Sie bloß nicht, bei Ihnen gäbe es keine und somit auch kein Bindegewebe und keine Faszien – da irren Sie sich. Jeder von uns hat sie, und nicht wenige davon. Wir sehen sie zwar nicht, aber das ist vielleicht auch besser so.

Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie toll ihr Körper ist, was er alles kann und was er leistet. Er kann so extrem viel und vor allem kann er extrem viel aushalten. Denn in der Regel fordern wir mehr von ihm, als wir ihm geben. Zum Glück hat er die Fähigkeit der Kompensation. Er kompensiert unglaublich viel und macht fast alles mit, bevor er anfängt zu streiken oder mit Wehwehchen zu reagieren.

## Unser Körper – eine hochkomplexe Einheit

Warum bin ich so begeistert oder fasziniert von unserem Körper? Wir haben es in der modernen Technik noch nicht annähernd hinbekommen, den Körper und seine Funktionen nachzubauen. Selbst künstliche Gelenke können wir nicht in der Festigkeit und Haltbarkeit herstellen, wie sie in uns „verbaut“ sind bzw. wie sie uns Mutter Natur mitgegeben hat. Sollte es mal bei Ihnen soweit sein (womit wir nun ja nicht mehr zu rechnen brauchen), dass Sie ein künstliches Gelenk benötigen, dann können Sie davon ausgehen, dass es maximal 25 Jahre hält. Machen Sie sich dagegen bewusst, wie alt Ihr Körper ist und was er schon alles mitgemacht und vor allem durchgemacht hat. Und er hält immer noch!

Am liebsten vergleiche ich den Körper mit der Deutschen liebstem Kind, dem Auto. Die meisten Menschen pflegen in der Regel ihr Auto, fahren damit in die Inspektion, lassen nachschauen, ob alles in Ordnung ist, ob Öl gebraucht wird und so weiter. Ich gehe jede Wette ein: Wenn wir unseren Körper so warten würden wie unsere Autos, dann hätten wir kein Gesundheitsproblem in Deutschland.

Unser Körper ist eine hochkomplexe Einheit, die extrem gut durchdacht ist. Alles an und in ihm hat einen Sinn. Es gibt

nichts, was wir einfach ohne Verluste wegnehmen könnten – irgendwie würde es uns doch fehlen, auch wenn wir den Verlust von Organen oder Gliedmaßen kompensieren können. Ursprünglich aber ist der Körper so konzipiert, dass alles daran einen Sinn und eine Aufgabe hat. Wir können allein daran, wenn wir etwa durch einen Unfall in irgendeiner Weise eingeschränkt werden, erkennen, was unser Körper in der Lage ist zu leisten. Wir bzw. unser Körper ist in kürzester Zeit in der Lage, Einschränkungen zu kompensieren und andere Wege und Möglichkeiten zu finden, um zu überleben.

Eine geniale Funktion: Anpassung. Seitdem es den Menschen gibt, gibt es Anpassung, ja eigentlich überhaupt, seit es Leben gibt. Lebewesen mussten sich im gesamten Lauf der Evolution an permanente Änderungen anpassen, das gilt auch für den modernen Menschen und die letzten 40.000 Jahre. Das, was der Mensch aber insbesondere tun musste, war sich bewegen. Er musste immer in Bewegung bleiben, da auch seine Nahrung immer in Bewegung war. Unsere Vorfahren waren im Schnitt täglich ca. 30 Kilometer zu Fuß unterwegs – und das bei jedem Wetter und jeder Witterung. Sie folgten den Jagdtieren und wechselten Weidegründe. Erst mit der sesshaften Lebensweise und dem geplanten Anbau von Nahrung änderte sich

das, und wir bewegten uns weniger. Und das, was wir heute das „moderne Leben“ nennen, das, was Sie und ich leben, das ist erst ein paar Jahrzehnte alt. Machen Sie sich das bewusst, ein paar Jahrzehnte. Nicht Jahrhunderte, nicht Jahrtausende, nur ein paar Jahrzehnte!

### **Bewegung hält uns jung und elastisch**

Warum erzähle ich Ihnen das alles? Ganz einfach, Ihr Körper ist von Natur aus für Bewegung geschaffen. Er möchte bewegt werden. Ich will Ihnen zum einen bewusst machen, was Ihr Körper kann und für Sie leistet, und zum anderen zeigen, dass es leichter ist, als Sie denken, schmerzfrei, beweglich und fit zu sein, zu werden und zu bleiben. Man muss nur in Bewegung kommen und diesen Körper, diese einzigartige Einheit, wieder seinem Ursprung zuführen, nämlich der Bewegung!

Sicher haben Sie schon festgestellt, dass Faszientraining zur Zeit in aller Munde ist. Jeder scheint es zu tun: Man rollt die Schenkel, den Rücken und sämtliches Gewebe auf Bällen und Rollen, und Wunder geschehen. Nur leider ist es mit bloßen „Rollen“ allein nicht getan. Das ist zwar ein schöner Ansatz, und die Medien machen uns glauben, dass ein bisschen auf der Rolle hin und her schon ausreicht, um die Faszien wieder zu aktivieren und zu lockern, aber dem ist nicht so. Es ist ganz

nett, und Sie tun sich da nichts Schlechtes, aber es ist nicht der Weisheit letzter Schluss. Wenn man den Gesamtzusammenhang nicht versteht, dann wird das Rollen auf der Rolle nur ein kurzer Trend bleiben und weder nachhaltig noch sonst von Erfolg gekrönt sein.

Gerade das Bindegewebe und somit die Faszien sind mehr als nur Fasern und Hülsen. Man muss verstehen, welche Aufgabe sie in unserem Körper haben. Man sollte wissen, wie sich dieses Gewebe bewegt, wächst und ernährt. Man sollte verstehen, wie man es repariert und wie man es pflegt. Erst dann sollte man anfangen zu rollen oder Übungen dafür machen.

Und genau das ist mein Ziel und Plan mit Ihnen. Ich möchte, dass Sie lange Freude an Ihrem Körper haben, und das können Sie auch, wenn Sie erkennen und verstehen, wie er funktioniert. Wir machen uns keine Gedanken darüber, wie wir aufgebaut sind, nehmen alles als gegeben hin und sind besonders in jüngeren Jahren der Meinung, das bleibe immer so. Dann stellen wir fest, dass es nicht so ist, und fragen uns, woran das liegt. Die Hintergründe der meistvorkommenden Beschwerden erfahren Sie in diesem Buch, und ebenso, was Sie dagegen tun können und sollten.

Aber zuvor noch ein kleiner Ausblick in die Zukunft – ein Anreiz! Stellen Sie sich

vor, Sie könnten körperlich immer jung und beweglich bleiben. Können Sie sich den Luxus vorstellen, was es heißt, mit 70 oder 80 noch die gleichen Dinge zu tun wie mit 30? Das ist möglich! Wir müssen nur akzeptieren, dass wir dafür etwas tun müssen.

Vielleicht fragen Sie sich: Wenn es doch so einfach ist, warum gibt es dann so viele Pflegefälle bei uns? Ganz einfach: Weil keiner sich für dieses Gewebe wirklich interessiert. Diejenigen, die sich gerade dafür interessieren, tun dies aus sportlichen Gründen. Den anderen, der Mehrzahl der Menschen, ist die Rolle der Faszien und des damit verbundenen Bindegewebes überhaupt nicht bewusst. Wir tun nichts dafür, wir essen nicht die richtigen Nährstoffe für dieses Gewebe und wir trinken nicht ausreichend Flüssigkeit. Aber all das würde dazu führen, dass wir fit alt werden und gesund bleiben. Haben Sie nicht auch Lust darauf?

### **Faszien geben unserem Körper Halt**

Ich bin immer wieder fasziniert von unserem Körper, seinem Aufbau und seiner Leistungsfähigkeit. Es ist wirklich fast unvorstellbar, wozu seine Mechanik und seine Biochemie alles imstande sind. Und haben Sie gerade was gemerkt? Ich habe das Wort „fasziniert“ benutzt. Kommt Ihnen das bekannt vor? Da kommt der

Wortbestandteil „faszi-“ vor. Es bedeutet „gebündelt“ oder „verbunden“. Und genau das sind Faszien: zu einem Netz verbundene Fasern.

Machen wir uns noch genauer bewusst, was Faszien sind, woraus sie bestehen und was das Besondere daran ist. Sie sind das größte Organ unseres Körpers. Punkt. Lassen Sie diese Tatsache einmal sacken. Nichts kommt in unserem Körper so großflächig vor wie Faszien. Bindegewebe und somit auch die Faszien sind Faserstrukturen, die aus „Eiweißfäden“ gewebt sind, feinmaschig gewebt. In den Zwischenräumen dieser Eiweißfäden befindet sich Flüssigkeit. Das ist auch gut so, denn die Flüssigkeit dient als Puffer und Stoßdämpfer, deshalb können sich diese Gewebe dehnen und zusammenziehen. Faszien sind nichts anderes als ein Geflecht aus Fasern, die aus Eiweiß bestehen, genauer aus sogenanntem Kollagen, bestimmten Eiweißstrukturen (Genaueres ab Seite 16).

Eiweiß ist die Bausubstanz unseres Körpers, und ohne diesen Baustoff geht gar nichts. Ob Sie es glauben oder nicht, Eiweiß leistet für Sie viel mehr, als Sie bisher vermuten und erahnen – auch für Ihr Bindegewebe, denn wie wir ja nun wissen, besteht es daraus. Ohne eine ausreichende Eiweißzufuhr wird sich unser Körper nicht zum Besseren hin verändern, sondern ab-

bauen und zerfallen. Und Sie wollen, dass sich Ihr Körper verändert, dass er stärker, stabiler, straffer und flexibler wird. Dazu brauchen Sie Eiweiß, und das in ausreichender Menge. Aber keine Angst, ich stelle Ihnen keine neue Diät vor und werde auch nicht in Ihren Speiseplan eingreifen, ich gebe Ihnen nur Hilfestellung und zeige Ihnen, was notwendig ist. Dazu später mehr.

Diese Eiweißfäden sind also extrem belastbar und machen einiges mit. Sie umschließen nicht nur unsere Muskeln und stellen dadurch die Hülle unserer Muskeln dar, sie umgeben auch unsere Organe und unsere Knochen. Aber damit nicht genug, sie umhüllen auch unsere Sehnen und Bänder und Gelenke. Kurzum, sie sind überall, geben Halt und halten alles an seinem Platz, damit es nicht auseinanderfällt und sich im Körper verteilt. Ohne Faszien wäre unser Körper ein einziger Zellbrei. Keine schöne Vorstellung, aber leider wahr. Sie macht es vielleicht ein bisschen leichter zu sehen, wie wichtig diese Fasern sind bzw. wie wichtig dieses riesige Organ ist. Und genau aus diesem Grund ist es auch so wichtig zu verstehen, dass Faszien mehr sind als nur Bindegewebe, das wir mal so nebenbei durchrollen und dann wieder vergessen und ignorieren.

### Faszien wollen gepflegt sein

Faszien ist der Fachbegriff für das Wort Bindegewebe. Die meisten Menschen denken bei dem Wort Bindegewebe immer nur an den Bereich von Hüfte und Oberschenkeln bei Frauen und damit an das Problem der Cellulite (siehe Seite 25). Und es stimmt auch, dass Cellulite etwas mit Faszien zu tun hat, denn Cellulite ist eine Bindegewebsschwäche, also eine Schwäche der Faszien. Dazu später mehr!

Durch das richtige Training, die richtige Bewegung und die richtige Ernährung kann man aktiv das Bindegewebe und somit das größte Organ des Körpers positiv beeinflussen und verändern. Das heißt aber im Umkehrschluss, dass es eigentlich nur Probleme geben kann, wenn man dieses riesige Gewebe nicht pflegt und ihm wenig Bedeutung zumisst – auch wenn wir das nicht absichtlich tun, denn seine Rolle ist uns einfach zu wenig bewusst. Ein Umdenken ist angesagt, weil es durch dieses Nichtbeachten früher oder später zu Einschränkungen kommen wird, zu Problemen und Schmerzen. Daher ist es wichtig, die Faszien in den Blick zu nehmen, denn sie haben auch mit vielen anderen Problemen wie Kopfschmerzen, Rückenleiden, Knieproblemen, Fersensporn oder Karpaltunnel- oder Schulter-Ellenbogensyndrom zu tun – nur ist das den meisten Menschen unbekannt.

Nehmen wir wieder den Vergleich mit dem Auto. Ein Wagen, der nur in der Garage oder auf der Straße steht, ohne Pflege und ohne Bewegung, kann nur „verrotten“, um es mal ganz hart auszudrücken. Ein Auto, das Sie weder pflegen noch fahren, wird über kurz oder lang rosten, quietschen, ruckeln und Ihnen keine Freude mehr bereiten. Genau das geschieht auch mit Ihrem Körper und Ihrem Bindegewebe. Wenn Sie das Bindegewebe nicht pflegen und bewegen, dann rostet es ein, verklebt und wird unbeweglich. Es wird Ihnen auf Dauer Beschwerden bereiten.

#### Die Entdeckung der Faszien

In unserer westlichen Welt ist das Wissen um die Faszien und somit das Bindegewebe erst vor ca. 150 Jahren das erste Mal deutlich hervorgegestellt worden. Das Thema fand zuerst in der Osteopathie Beachtung, die ebenfalls sehr intensiv mit dem Lösen von Faszien durch Druck und/oder Bewegung arbeitet.

Das Schlimme daran ist, dass man die entstehenden Beschwerden, die auf „schlechtes“ Bindegewebe zurückzuführen sind, meist nicht damit in Verbindung bringt. Man sucht immer an anderer Stelle und nach anderen Ursachen, da man die Rolle



dieses Gewebes unterschätzt oder vielleicht gar nicht kennt. Da das Bindegewebe einfach überall ist und alles mit Faszien umschlossen ist, sind Schmerzen, die auf einmal im Rücken auftauchen, nicht (nur) ein Problem des Rückens, sondern in den meisten Fällen ein Problem der Faszien und somit des gesamten Bindegewebes, denn alles ist miteinander verbunden.

Die Chinesen haben das schon vor sehr langer Zeit erkannt und sind sich über die unglaublich wichtige Rolle des Bindegewebes bewusst: In der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, sind Faszien kein Geheimnis mehr und man weiß sehr gut, welche Auswirkungen ein nicht funktionierendes Gewebe hat und haben kann. Dies wird in der Akupunktur und in der Akupressur sehr deutlich. Dort wird ganz bewusst das Gewebe durch Nadelstiche oder feste Druckpunktmassagen aktiviert, gelöst und gelockert. Dies alles beruht auf dem Wissen, dass unsere Faszien für ganz viele Dinge in unserem Körper zuständig und verantwortlich sind.

Sie wissen nun einiges mehr über Ihr Bindegewebe und dessen Bedeutung. Und ich hoffe, ich habe Ihre Lust auf mehr Wissen geweckt! Auf zum nächsten Kapitel und dem Aufbau und der Funktion des Bindegewebes!

## Was sind Faszien?

Sie wissen nun, dass jeder Mensch ein Bindegewebe hat und dass es der Grund für viele Beschwerden sein kann. Um die Zusammenhänge zu begreifen, müssen wir vertiefen, wie es aufgebaut ist und warum es so reagiert, wie es reagiert.

Wie schon erwähnt, bringen wir das Bindegewebe oft nicht mit einhergehenden Beschwerden in Verbindung. Beispiel eins: Ihr Rücken schmerzt. Das Erste, was Sie denken, ist, dass es Ihre Muskeln oder Ihre Bandscheiben sind. Beispiel zwei: Sie haben Kopfschmerzen. Sie denken: Stress, wenig Schlaf, falsch gelegen. Sie kommen mit Sicherheit nicht darauf, dass bei all diesen Symptomen Ihr Bindegewebe eine Rolle spielen kann – und Ihnen gleichzeitig auch helfen kann, diese Beschwerden wieder loszuwerden.

Aus diesem Grund kommen wir jetzt zum fachlichen Teil dieses Buches. Keine Angst, ich habe nicht den Anspruch, mich in Fachchinesisch zu verlieren und Ihnen alle Begrifflichkeiten und Funktionalitäten bis ins letzte Detail hinein zu erklären. Das ist auch gar nicht nötig, um später alles richtig zu machen. Mein Anspruch ist es, Ihnen in einfachen Beispielen und Worten die hochkomplexen Zusammenhänge bildhaft rüberzubringen und Ihnen deutlich zu machen, dass man nicht Medi-

zin studiert haben muss, um die Rolle der Faszien und des Bindegewebes zu verstehen und zu nutzen.

Nichtsdestotrotz finde ich es wichtig, dass Sie den Aufbau, die Funktionsweise und, ganz wichtig, die Rolle der Nährstoffe und der Nährstoffversorgung kennen. Denn darauf kommt es an. Wie gesagt, es nützt einfach nichts, nur ein bisschen auf der Rolle hin und her zu rollen, wenn Sie nicht wissen, was da geschieht und warum es hilft.

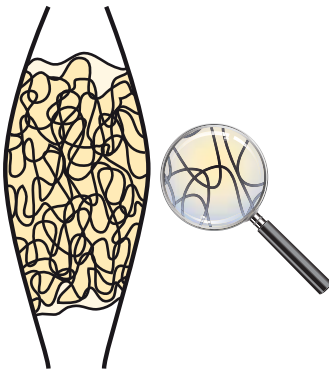
### Der Aufbau der Faszien

Beginnen wir mit dem Aufbau des Bindegewebes und der Faszien. Bindegewebe ist der Oberbegriff für das gesamte Geflecht,

das sich um unseren Körper spannt. Faszien werden im Allgemeinen immer mit der Hülle der Muskeln in Verbindung gebracht. Faszien bedeutet aber nichts anderes als Bindegewebe. Wir fassen kurz zusammen: Bindegewebe ist der Oberbegriff und umfasst den Mantel unseres Körpers und der Muskeln. Als Faszien bezeichnet der „normal“ Sporttreibende den Mantel der Muskeln und somit die Muskelhülle.

Wie der Name schon sagt, ist es ein Gewebe, eine Verflechtung von feinen Fäden, die so mit- und ineinander verflochten sind, dass sie eine extrem belastbare, elastische und reißfeste Faserstruktur darstellen. Diese Faserstruktur besteht aus drei Fasertypen:

Untrainierte Faszien:  
Ungleichmäßig verklebt  
und unelastisch



Trainierte Faszien:  
Gleichmäßig strukturiert,  
locker und elastisch

