

**ROBERT SCHLEIP
BERENGAR BUSCHMANN**

mit Johanna Bayer

FASZIEN KRAFTTRAINING

Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen –
das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip



riva

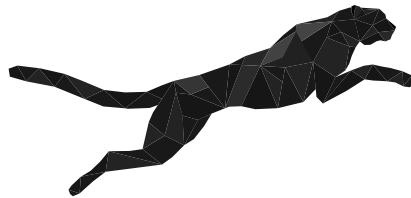
ALLES ZUM THEMA
FASZIEN FINDEN SIE UNTER
WWW.DEIN-FASZIEN-TRAINING.DE
JETZT ONLINE REGISTRIEREN UND
GRATIS E-BOOK SICHERN!

**ROBERT SCHLEIP
BERENGAR BUSCHMANN**

mit Johanna Bayer

FASZIEN KRAFTTRAINING

Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen –
das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

faszienkrafttraining@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildungen und Übungsbilder im Innenteil: Nils Schwarz, www.nilsschwarz.com

Modells auf den Übungsbildern: Berengar Buschmann, Larissa Schmelz

Bekleidung: Adidas

Shooting-Location: Studio ELEMENTS Balanstraße, München, www.elements.com

Weitere Bilder und Grafiken: siehe Bildnachweis S. 293

Layout und Satz: Meike und Deborah Herzog, Alpsee Design, Immenstadt

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-847-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-159-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-160-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de.

INHALT

Vorwort	von Thomas Myers	6
Einführung	von Robert Schleip und Berengar Buschmann	9
Kapitel 1	Muskeln und Faszien – die Grundlagen	35
	Ein System in Bewegung – was Muskeln leisten	35
	Faszien und Muskeln	53
	Wie Muskeln und Faszien zusammenarbeiten	70
Kapitel 2	Krafttraining und die Faszien	81
	Muskeln und Faszien – der große Unterschied	82
	Formen der Muskelkraft und die Faszien	85
	Faszien und die motorisch-konditionellen Grundfähigkeiten	88
	Wie sich Muskeln und Faszien im Training verändern	96
	Training und die Faszien	101
	Faszien-Krafttraining und Trainingsplanung	115
	Krafttraining richtig planen	126
Kapitel 3	Die Bindegewebstypen	135
	Selbsttests für alle drei Bindegewebstypen	136
Kapitel 4	Das Panther-Training – die Prinzipien	147
	Von Bullen und Panthers	148
	Die sieben Panther-Prinzipien	154
	Die drei Aufbauprinzipien für Fortgeschrittene	161
	Planung – wann, wie lange, wie oft Panther-Training?	168
Kapitel 5	Übungen und Trainingspläne	177
	Hinweise für die einzelnen Bindegewebstypen	183
	Überblick Faszienübungen	184
	Die Übungen	187
	Leistungstest	246
	Übungen und Trainingspläne für jeden Typ	248
	Das Panther-Training	265
Kapitel 6	Die Baustellen: Verletzungen und Störungen der Faszien	267
	Der Mensch: ein Bauplan mit Fehlern	268
	Was für die Heilung wichtig ist	282
Nachwort	von Andreas Schlumberger	288
Danksagung		290
Die Autoren		291
Lesetipps und Links		292
Bildnachweis		293

VORWORT

VON THOMAS MYERS

Lassen Sie mich einen kühnen Blick in die Zukunft wagen: In den nächsten fünf Jahrzehnten werden wir erleben, wie sich die sich rapide weiterentwickelnden Felder der manuellen Therapie und des Bewegungstrainings miteinander verknüpfen. Die unterschiedlichen einzelnen »Fadenstränge« dieser beiden Felder werden sich zunehmend miteinander verweben zu einem starken und nützlichen neuen Strang: zu einem systemischen Verständnis der Biomechanik des Körpers. In diesem gemeinsamen Konzept wird der Begriff »Faszien« eine zentrale Rolle einnehmen. Man könnte es meines Erachtens aber auch »System der biomechanischen Selbst-Regulation« nennen, um zu verdeutlichen, dass das darin verwendete Faszien-Konzept sowohl auf der Mikro- als auch auf der Makro-Ebene weit über das herkömmliche medizinische Verständnis hinausreicht.

Natürlich ist dieses fasziale System keine Neu-Erfindung oder Neu-Entdeckung. In den östlichen Kampfkünsten wurde dieses Netzwerk schon zu vorhistorischen Zeiten gezielt trainiert. Und in unserem Körper sind wir bereits seit der zweiten Embryonal-Woche damit groß geworden. Sie haben Ihre Faszien also schon trainiert, als Sie begonnen haben, sich zu bewegen. Und Sie haben die Faszien anderer bereits



behandelt, seit Sie sich mit Therapie und Training in der Praxis beschäftigt haben.

Trotzdem befindet sich unser Verständnis der kommunikativen Kanäle – wie genau die Faszien arbeiten und wo die Grenzen ihrer Anpassungsfähigkeiten liegen – aktuell noch in den Kinderschuhen. Es erfordert einen grundlegenden Perspektivenwechsel: weg vom industriellen Konzept des Körpers als Ansammlung von Einzelteilen – welches das Herz als Pumpe, das Knie als Scharniergelenk und ein Axon als Telefonkabel zu verstehen suchte – und hin zu einem systemischen Verständnis eines ganzkörperweiten Netzwerkes.

Natürlich bedarf dies auch eines komplexen Verständnisses der Biomechanik anderer Elemente als der Faszien; sei es des Nervensystems und dessen muskulärer

Steuerung, der thermodynamischen und mechanischen Einflussfaktoren der Organe oder der flüssigen Strömungskräfte des kardiovaskulären Systems. Diese Elemente interagieren alle miteinander, um unser stabiles, aber sich ständig veränderndes Wesen zu produzieren. Die aktuelle Begeisterung für die Faszien ist jedoch deswegen so berechtigt und wertvoll, weil wir erst jetzt dabei sind, dieses Element zu verstehen. Die bahnbrechenden neuen Forschungserkenntnisse und die anatomische Neuausrichtung werden ein verändertes Zusammenspiel und eine Synthese all dieser Ansätze erfordern und zur Entwicklung einer neuen vereinheitlichten Bewegungstheorie führen. Diese wiederum wird Auswirkungen darauf haben, wie der Sportunterricht und die Bewegungskultur der nächsten Generation aussehen werden.

Man könnte diese neue vereinheitlichte Theorie »Spatial Medicine« nennen, oder natürlich auch anders. Bei dieser Entwicklung wird Dr. Robert Schleip eine herausragende Rolle einnehmen und dies nicht nur aufgrund seiner vernetzenden und energetischen Persönlichkeit, sondern auch wegen seiner zweigleisigen Rolle als ernsthafter wissenschaftlicher Forscher einerseits – was er zweifelsohne auf seine deutsche ge-

wissenhafte Art ist – sowie andererseits als der erfahrene Körpertherapeut, als den ich ihn seit fast 40 Jahren kenne, sei es als sein Lehrer, sein Student, gelegentlicher Klient, Co-Lehrer oder Kollege. Mit Sicherheit kann ich daher sagen: Was er erforscht, das lebt er auch. Er lebt sein eigenes faszinierendes Experiment.

Um zur anfangs gewählten 50-Jahre-Vorausschau zurückzukommen: Da sich unser Wissen ständig erneuert, kann ich Ihnen zwar keine Garantie dafür geben, dass die detaillierten methodischen Anwendungen dieses Buches (ebenso wie die von mir selbst oder anderen Lehrern) dann noch so aktuell wie heute sein werden. Was ich Ihnen aber versichern kann ist, dass alle Inhalte dieses Buches gründlich getestet und überprüft wurden. Sie verkörpern nichts Geringeres als einen neuen ganzheitlichen Ansatz, der die verschiedenen Elemente – neural, muskulär und faszial – in einen kohärenten, sinnlich-inspirierenden und sinnvollen Trainingsansatz übersetzt.



EINFÜHRUNG

VON ROBERT SCHLEIP



Ende 2012 begann in Deutschland die große Faszienwelle. Unser Fascia Research Team an der Universität Ulm wurde überrollt vom Interesse der Journalisten aus verschiedenen Medien. Dazu kamen Anfragen von Sportlern, Trainern, Ausbildern, Physiotherapeuten, Forschern, Ärzten, Kliniken und Verbänden. Inzwischen hat sich das Interesse für die Faszien zu einem regelrechten Hype ausgewachsen: Praktisch jede Volkshochschule in der ganzen Republik hat einen Kurs zu Faszientraining im Programm, es gibt kaum eine Gesundheits- oder Sportredaktion, die das Thema nicht aufgegriffen hätte, und immer mehr Trainingssysteme, von Fitness bis Yoga, beziehen die Faszien mit ein.

Ein Gutes hat die Begeisterung auf jeden Fall: Das Wissen um die Bedeutung der Faszien für unseren Körper und unsere Bewegungen ist ins breite Bewusstsein gedrungen. Natürlich kommt auch Kri-

tik auf: Ist dieses Gewese um die Faszien wissenschaftlich ausreichend begründet? Ist es überhaupt etwas Neues? Oder sind das nicht alles alte Hüte aus der Sportwissenschaft und der bisherigen Bindegewebsforschung? Trainiert man die Faszien nicht automatisch immer mit? Sind die Trainingsprogramme und Übungen wirklich fundiert? Sind positive Effekte belegt? Springen nicht zu viele unqualifizierte Trittbrettfahrer auf, die mehr Schaden anrichten als nutzen?

Faszientraining und Faszienrollen gibt es jetzt überall.



WELTWEITE FASZIENFORSCHUNG SORGT FÜR FORTSCHRITTE

Was die wissenschaftlichen Begründungen angeht, so gibt es weltweit eine Fülle von seriösen Publikationen in hochwertigen Journalen, auf die wir uns beziehen. Die naturwissenschaftliche Seite der neuen Faszienforschung gibt ein überzeugendes Votum für die praktische Umsetzung der Erkenntnisse ab. Belegen können wir das mit neurologischer und physiologischer Grundlagenforschung und Arbeiten aus der Anatomie, der Medizin, der Orthopädie sowie der Bewegung- und Physiotherapie.

Das große weltweite Interesse und die Aufbruchstimmung in vielen Disziplinen haben sich auch auf unserem jetzt vierten weltweiten Faszienkongress von 2015 in Washington, USA, gezeigt.



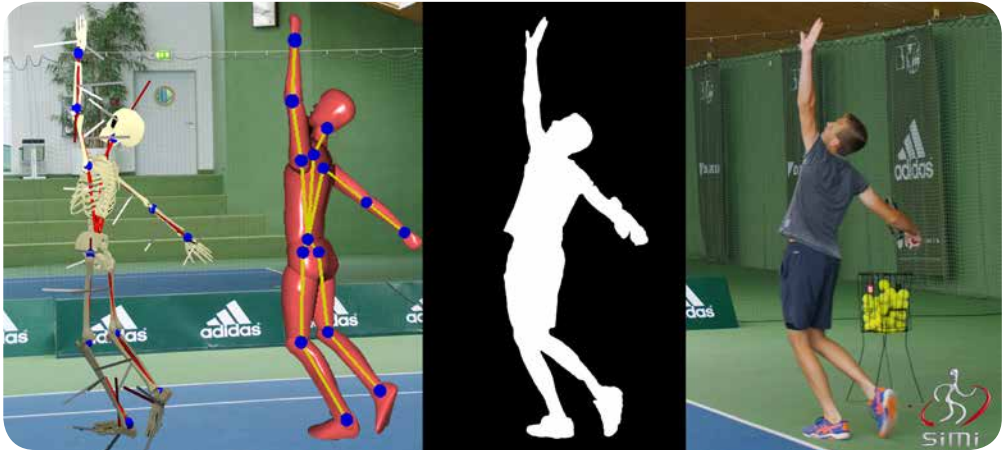
**Internationaler Faszienkongress
in Washington 2015.**

Auch unsere eigene Fascia Summer School und Kongressreihe »Bindegewebe in der Sportmedizin« in Ulm sowie viele Vorträge und Kongresse ziehen nach wie vor Fachleute, Praktiker, Forscher und Sportler an. Diese begeben sich auf die Spur der Faszien, weil sie erkennen, dass dieser Baustein in ihrem Gebäude noch fehlt.

Selbstverständlich ist nicht alles Wissen um die Faszien neu. Neu ist aber die wissenschaftliche Phase, in der wir jetzt sind. Neu sind auch viele Methoden, zum Beispiel aus der Molekularbiologie. Es gibt neue Geräte und andere bildgebende Verfahren, etwa die Ultraschall-Elastografie, die wir als Pilotprojekt in Ulm einsetzen. Neu sind aber vor allem die fachübergreifende Betrachtung und die weltweite Zusammenarbeit. Auf Faszien-Kongressen tauschen sich akademische Forscher, Mediziner und Naturwissenschaftler mit Physiotherapeuten, Masseuren und Trainern aus.

Das hat es so noch nicht gegeben. Bislang herrschte strenge Schulentrennung, heute profitieren die Wissenschaftler von den Praktikern und umgekehrt.

Andererseits stimmt es: Gerade in der Umsetzung für Alltag und Training steht noch nicht alles bombensicher fest. Speziell Athleten, Trainer und Sportwissenschaftler verlangen aber erprobte Verfahren.



Die Untersuchung von Bewegungsabläufen, zum Beispiel mit optischen 3D-Analysesystemen, soll Sportwissenschaftlern helfen, neue Trainingsmethoden zu prüfen.

Für sie muss Neues in erster Linie sicher, in zweiter Linie effizient sein und die Leistung steigern. Sonst wäre die neue Methode eine Verschwendung von Zeit und Geld und außerdem ein Verletzungsrisiko für den Sportler.

Es ist verständlich, dass Profis daher skeptisch sind, was das neue Faszientraining angeht.

MEISTER, ERFAHRUNG, INTUITION: WIE TRAININGSMETHODEN ENTSTEHEN

Doch was wir gerade durchlaufen, ist ein ganz normaler Prozess in der Entwicklung neuer Systeme: Ergebnisse aus der Forschung werden in die Praxis übertragen, Prinzipien werden in Methoden übersetzt und ausprobiert – und zwar bevor sie wissenschaftlich aus-

reichend untersucht sind. Dabei geht man nach sinnvollen Annahmen und Plausibilitäten vor, und zwar so gut wie möglich, indem man sich auf Forschungsergebnisse stützt, die schon da sind.



Löwen und andere Raubkatzen schlafen oder dösen bis zu 22 Stunden am Tag, beobachtete Arthur Jones. Woher kommt ihre Kraft?



Viele Trainingsmethoden sind so entstanden: Sportler und Trainer erhielten Anregungen und Inspirationen aus der Wissenschaft oder auch aus einem ganz anderen Bereich und probierten einfach etwas Neues aus.

Die weitaus meisten Methoden wurden sogar intuitiv oder aus langer, traditioneller Erfahrung heraus entwickelt und erweitert – ganz ohne moderne Wissenschaft. Das gilt für alte Künste wie die asiatischen Kampfsportarten, aber auch für neue Trends wie etwa das enorm erfolgreiche Konzept der Functional Fitness.

Viele solcher Trends werden nur in Form von sogenannten Meisterlehren weitergegeben, ganz ohne Theorie, teilweise sogar ohne Bücher, Lehrpläne und Texte. Das ist übrigens eine ganz traditionelle Form der Vermittlung von Wissen, ohne theoretische Fundierung durch das, was man Wissenschaft nennt.

Interessanterweise gilt diese Entwicklung gerade auch für das Krafttraining: Arthur Jones, Fitness-Revolutionär und Begründer des modernen High-Intensity- und Gerätetrainings, hat seine Überlegungen zu einem kurzen, intensiven Krafteinsatz aus eigenen Beobachtungen in der Natur hergeleitet. Er war Tierfilmer und Tierhändler ohne Berufsausbildung, oft auf Safaris in Afrika unterwegs und weder Arzt noch Sportwissenschaftler.



Modernes Studio: Die Anfänge liegen in den 1960er-Jahren.

Das stundenlange eintönige Wuchten von Hanteln, bis in die 1970er-Jahre in Kraftsport und Bodybuilding üblich, erschien ihm unplausibel angesichts der kurzen, effizienten Kraftanstrengungen von Tieren. In Afrika hatte er beobachtet, dass Löwen fast

den ganzen Tag scheinbar faul herumliegen, aber offensichtlich leistungsfähige Muskeln haben: Bei der Jagd entwickeln sie plötzlich Spitzenkräfte. Anscheinend genügt den Tieren eine kurze Zeit hochintensiver Anstrengung, um ihre Muskeln fit zu halten.

Jones entwickelte sein Nautilus-Gerät, die erste moderne Kraftmaschine überhaupt, in den 1960er-Jahren dann völlig ohne das, was man eine wissenschaftliche Überprüfung nennen würde. Doch seine Erfindung ebnete den Weg für das moderne Fitness-Training, bei dem sich Kraft- und Muskeltraining aus der leicht anrühigen Nachbarschaft der Gewichtheber und Bodybuilder komplett befreite. Bis diese Art von Gerätetraining auch wissenschaftlich untersucht werden sollte, vergingen noch viele Jahre.

ENTWICKLUNG IM DIALOG MIT PRAKTIKERN UND FORSCHERN

Wir sehen uns mitten in einer solchen Entwicklung. Die soliden Grundlagen der modernen naturwissenschaftlichen Faszienforschung, Ergebnisse aus Tierstudien sowie – natürlich – die Erkenntnisse aus Sport- und Trainingslehre, außerdem viele Jahre Erfahrung von Trainern und Therapeuten kann man jetzt mit dem Faszienaspekt ver-

binden und sinnvoll ergänzen. Es gibt also viele Ansatzpunkte, um bestehende oder alte Verfahren zu verbessern und Neues zu entwickeln. Es macht also mehr als Sinn, die neuen Impulse aus der Grundlagenforschung des Bindegewebes auf das Krafttraining zu übertragen und unser Wissen um die Faszien mit praktischen Methoden zu verknüpfen.

Deshalb experimentieren wir – im Dialog mit Sportwissenschaftlern, Trainern, Athleten und vielen Experten. Unsere Erkenntnisse wenden wir auf viele Bereiche an, darunter Kraftsport, Trainingswissenschaften, Regeneration, Rehabilitation, Schmerztherapie, Bewegungstherapie, Aufbautraining nach Verletzungen, Nachsorge nach Operationen und andere mehr. In allen diesen Bereichen kann der gezielte Blick auf die Faszien eine hilfreiche Ergänzung sein. Manchmal ist er sogar der Schlüssel zu lange bestehenden Fragen und Problemen.

Gleichzeitig setzen wir uns mit unserem Übungsprogramm aus der Fascial Fitness Association der öffentlichen Diskussion mit Kollegen, Fachwelt und Klienten aus. Jeder kann die Übungen sehen, selbst durchführen und sagen, was er daran für

gut oder nicht so gut hält. Das wird sowohl in der Fachwelt als auch von Sportlern und Praktikern in Verbänden wahrgenommen.

Vielleicht haben wir deshalb so viele Anfragen aus dem Bereich Leistungssport bekommen. Diese Anfragen, viele Seminare und Vorträge, Diskussionen und eigene Experimente haben mich jetzt dazu bewegt, mich dem Faszien-Krafttraining zuzuwenden.

Dass dieses Thema irgendwann auf dem Radar der Faszienforscher erscheinen würde, liegt eigentlich auf der Hand: Wenn Muskeln und Faszien eine Einheit sind, wie die Sportwissenschaftler zu Recht sagen, müssen wir uns aus Faszienperspektive die Frage stellen, was beim Gerätetraining mit den Faszien geschieht. Natürlich stehen definitionsgemäß die Muskeln beim Krafttraining und der Arbeit mit Geräten im Vordergrund: An Form und Leistung der Muskeln bemaß sich bisher der Erfolg eines Krafttrainings.

Aber gerade weil das so ist, interessieren uns die Faszien beim Muskeltraining, weil wir sonst die ganze Einheit nicht verstehen. Viele Kraftsportler und Trainer wissen zwar, dass Faszien irgendwie an dem beteiligt sind, was Muskeln tun. Aber die volle Dimension der Faszien als Kraftüberträger, Kraftspeicher, Ort der Schmerzentstehung und des sogenannten Muskelkaters, der in Wahrheit ein Faszienkater ist, kennen sie nicht: Faszien bestimmen wesentlich die Leistungsfähigkeit des Muskels und des



Die österreichische Fußballnationalmannschaft regeneriert sich nach dem Training mit einer BLACKROLL.

ganzen Körpers bei Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und perfekter Koordination.

Da die Faszien auch noch die entscheidenden Formgeber für alle Muskeln und die gesamte Körpersilhouette sind, ist es eigentlich längst fällig, sich den Faszien beim Krafttraining speziell zu widmen. Denn bei

Körperhaltung und Figur hat die Qualität des Bindegewebes unabhängig von den Muskeln ein ganz besonderes Gewicht: Je straffer und fester die fasziale Hülle, desto wohlgeformter der Körper, desto weniger schlaaffe Falten und weiche Dellen und desto imponierender die Muskeln.

WIE DAS KRAFTTRAINING KARRIERE MACHT

Sich beim Gerätetraining den Faszien zu widmen, ist auch deshalb besonders interessant, weil das Krafttraining in den letzten 20 Jahren eine bemerkenswerte Karriere gemacht hat: Von seinem Image als Muskelschmiede für fragwürdige Schlägertypen hat sich das Krafttraining völlig befreit. Heute gilt es sogar als wichtiger Gesundheitssport – und das zu Recht, denn seine gesundheitlichen Vorteile sind unbestritten. Die alten Eisen-temple haben sich in Wellnessinstitute verwandelt, Krafttrainingskurse werden von den Krankenkassen bezahlt, und selbst Senioren gehen an die Geräte.

Unter anderem liegt das daran, dass man, ebenfalls in den letzten 20 Jahren, die Bedeutung der Muskeln als Organ erkannt hat, das Hormone freisetzt, darunter Wachstums- und Aktivitätshormone. Diese Hormone haben einen ganz erheblichen Einfluss auf den Stoffwechsel, die allgemei-

ne Fitness, das Wohlbefinden, das Körpergewicht und sogar die Psyche.

Daher profitieren sogar stark Übergewichtige, Alte und Kranke vom Muskelaufbau: Krafttraining zeigt selbst im höchsten Seniorenalter noch positive Auswirkungen, dazu gehören mehr Kraft im Alltag, besserer Schutz vor Verletzungen bei Stürzen, Blutdrucksenkung, besserer Zustand der Blutgefäße und anderes. Die Erfolge im Breiten- und Gesundheitsbereich sprechen für sich.

Für Sportler und Trainer hat Gerätetraining noch mehr Funktionen und handfeste Vorteile. Heute gibt es fast keine Leistungssportart, die ohne Krafttraining auskommt. Es sorgt nicht nur für stärkere Muskeln, sondern auch für die Optimierung und Einübung bestimmter Bewegungsabläufe – ein Golfschwung, das Reißen oder Stemmen von Gewichten, eine kräftige Schlaghand.

FASZIEN UND MUSKELTRAINING: UNTRENNBAR

Zu allem tragen die Faszien entscheidend bei – sie sind sogar unentbehrlich für diese Leistungen.

Selbst die klassischen Muskelpumper aus den 1970er-Jahren, die Bodybuilder, ahnten bereits, dass sie ihr elastisches Bindegewebe nicht vernachlässigen dürfen. Arnold Schwarzenegger setzte zum Beispiel

gute Beweglichkeit nicht möglich gewesen. Kampfsportler und Action-Star Jean-Claude van Damme, der Karate und Kraftsport machte, absolvierte in seiner Jugend sogar eine Ballettausbildung.

Die Beweglichkeit aber hängt vom Zustand des faszialen Netzwerks im Körper ab – und der lässt sich durch Training gezielt verbessern.

Für alle Ziele des Gerätetrainings, nicht nur für die Beweglichkeit, spielen die Faszien eine Schlüsselrolle: Kraftzuwachs, mehr Volumen, also Muskelaufbau, allgemeine Fitness, Auflösung bestimmter Schwachstellen, das Beseitigen von Schmerz, die Optimierung von Bewegungsabläufen und das Modellieren der Figur. Denn viele, die ins Studio gehen, wollen eine bessere Haltung, definierte Formen und einen attraktiven Körper haben.

Dabei geht es keineswegs darum, etwas Faszientraining als »Ausgleich« zum Muskeltraining zu machen, also Beweglichkeit zusätzlich zum Muskelwachstum anzustreben. Sondern darum, die Leistungsfähigkeit des Bindegewebes parallel zu den stärker werdenden Muskeln im Krafttraining zu fördern und spezielle Reize zu setzen, damit auch die Faszien beim Krafttraining kräftiger und widerstandsfähiger werden.



Solche Posen verlangen Bodybuildern auch Beweglichkeit ab – die muss trainiert werden.

Ballettübungen auf seinen Trainingsplan, wie in einem Dokumentarfilm über ihn zu sehen ist. Zwar ging es ihm vor allem um gute Posen in den Wettbewerben, doch seine Karriere als Schauspieler in Actionfilmen, die später begann, wäre ohne eine

Das liegt eigentlich in der Natur der Sache – wenn man, wie unsere Kritiker aus den Reihen der Sportwissenschaft, voraussetzt, dass Muskel und Faszie eine Einheit bilden.

Mein zweites Grundlagen-Buch zu Faszien für Anwender widmet sich daher speziell dem Krafttraining, mit einem Schwerpunkt auf dem Sport. Denn für Sport- und Trainingswissenschaft haben die vielen Einsichten in die Fähigkeiten der Faszien aktuell, in den Jahren 2013 bis 2016, einiges verändert, zum Beispiel den Blick auf Verletzungen und Verletzungsprophylaxe. Auch der Beitrag der Faszien zu Muskelkraft und Ausdauerleistung ist so bedeutend, dass es sich lohnt, die Faszien bei Sport und Training mehr in den Fokus zu rücken.



Auch im Kampfsport ist Dehnen wichtig.

MEIN PARTNER BEI DIESEM BUCH

Viele Sportwissenschaftler, Trainer und Sporttherapeuten haben das schon erkannt – und mit einem von ihnen arbeite ich bei diesem Buch zusammen: Berengar Buschmann.

Berengar ist ein Vollblutssportler, anders als ich. Er war seit seiner Jugend Leistungsfußballer, ein hoffnungsvolles Talent in der Bundesliga und mit 19 Jahren junger Profi am Beginn einer internationalen Karriere. Dann verletzte er sich – am weißen Gewebe, den Faszien. Es war eine klassische

Fußballerverletzung am Knie, ein Kreuzbandriss. Er musste den aktiven Sport verlassen, doch konnte er diese Krise positiv bewältigen, indem er beschloss, als Bewegungs- und Faszientherapeut anderen zu helfen. Heute arbeitet Berengar Buschmann erfolgreich als Physiotherapeut und Personal Trainer und gilt jetzt schon als Faszienexperte im Sportbereich.

Seine Frische und zugleich die Tiefe der Erfahrung mit dem eigenen Körper, der Verletzung, den Operationen und der mäh-



Robert Schleip, links, und Berengar Buschmann, rechts, arbeiten am Konzept, Mitte: Johanna Bayer.

samen Heilung haben mich bei unseren Begegnungen sehr beeindruckt. Aus seinem persönlichen Erleben gewinnt Ber, wie seine Freunde ihn nennen, für seine Klienten und für mich viel Ausstrahlung und große Überzeugungskraft. Und mit seinem Einblick in den Profisport ist er für mich ein großartiger Partner bei der Entwicklung unseres neuen Faszien-Krafttrainings, das wir das »Panther-Prinzip« nennen. Was es mit dem Sinnbild des Panthers auf sich hat, werden wir Ihnen in den folgenden Kapiteln zeigen, doch zuvor sollen Sie mehr über Ber Buschmann erfahren: Ich habe ihn dazu überredet, Ihnen hier seine persönliche Geschichte zu erzählen.

Sie ist deshalb interessant, weil sie exemplarisch für viele Sportler und gerade für Fußballer stehen kann, denen dassel-

be passiert ist wie ihm: Profisport, große Hoffnungen, Verletzung – und dann das Aus. Anderen Sportlern zu helfen, mit ihren Baustellen besser zurechtzukommen, treibt Ber als Therapeuten heute an: Er hat sich inzwischen auf das Aufbautraining nach Verletzungen und auf das gezielte Ansteuern individueller Schwachstellen spezialisiert.

Dieses Konzept der individuellen Schwachstellen, die jeder Mensch und jeder Sportler, erst recht jeder Patient hat, bildet so etwas wie einen roten Faden für unser Buch. Das Motiv der Baustelle wird Ihnen daher immer wieder begegnen, denn schließlich geht es bei jedem Training, erst recht nach Verletzungen, darum, die eigenen Schwachpunkte zu identifizieren, damit umgehen zu lernen, sie gezielt zu bearbeiten und möglichst aufzulösen.

Um es auf den Punkt zu bringen: Ein gezieltes Krafttraining ist im Sport der beste Schutz vor Verletzungen, weil es nicht nur die Muskeln, sondern vor allem das verletzungsanfällige fasziale Gewebe wie Bänder, Sehnen und Kapseln stärken kann. Schließlich wissen wir heute, dass die absolute Mehrheit der Sportverletzungen das weiße Gewebe betrifft, also fasziale Strukturen wie Gelenkkapseln, Knorpel, Sehnen, Bänder – und nicht die Muskelfasern. Auch Trainings- und Überlastungsschäden betreffen meist die kollagenen Anteile und nur extrem selten das eigentliche Muskelgewebe.

DAS NEUE FASZIEN-KRAFTTRAINING

Deshalb war es uns beiden, die wir uns praktisch und wissenschaftlich aus unterschiedlichen Perspektiven mit Faszien und Faszientraining beschäftigen, ein Anliegen, dieses neue Geräteprogramm zu entwickeln.

Dabei gehen wir Wege, die auf den ersten Blick den für das Faszientraining entwickelten Grundsätzen zu widersprechen scheinen. Schließlich wurde Faszientraining bisher dreidimensional verstanden, in freier, großräumiger Bewegung, mit dem Ziel, die langen Ketten, die myofaszialen Zugbahnen und das gesamte körperweite Netzwerk zu erreichen.

Klassisches Gerätetraining dagegen ist primär eindimensional. Es richtet sich üblicherweise an isolierte Körperstellen und einzelne Muskeln, während man in festen Positionen am Gerät bleibt.

Das neue Übungsprogramm, das wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, verbindet beides: Es bezieht das körperweite Faszienetzwerk in die lokal definierte Arbeit an Geräten ein. Der Dreh- und Angelpunkt für die Übungen ist dabei das Wissen um die natürlichen Bindegewebstypen, die Veranlagung, die jeder Mensch und jeder Sportler mit sich bringt: Der angeborene Bindegewebstyp bestimmt die individuellen Baustellen, die jeder, wirklich jeder

von Natur aus hat – auch Sie. An diesen Baustellen kann man beim Gerätetraining gezielt arbeiten.

Wir sind überzeugt davon, dass ein spezifisch am Bindegewebstyp und an den Faszien orientiertes Krafttraining an Geräten insgesamt bessere Ergebnisse bringt – für Muskelkraft, Muskelvolumen, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und für die Figur. Denn das Panther-Training bietet aufgrund neuester Forschungsergebnisse ein Modell für ein Muskelaufbau- und Kraftzuwachstraining: stärkere, besser definierte Muskeln und fitte Faszien in einem. Dabei bieten die auf den ersten Blick recht faszienfeindlich aussehenden Maschinen nach unserem Übungssystem sogar eine sehr gute Möglichkeit, die faszialen Anteile zu erreichen. Wir ergänzen dazu bekannte Übungen an gängigen Geräten um die von uns entwickelten Faszientechniken. Niemand muss also das Studio wechseln oder seinen gewohnten Trainingsplan über Bord werfen.

Die Einzelheiten zur Auswahl und zur faszialen Ausführung der Übungen für Ihren Typ erfahren Sie in Kapitel 5. Ihr natürlicher Bindegewebstyp wird dabei eine Rolle spielen. Das Panther-Training selbst vollzieht sich in drei verschiedenen Stufen und richtet sich nach den Zielen, die man erreichen will.

WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTET

Übungen und Übungspläne nach dem Panther-Prinzip lernen Sie in den mittleren Kapiteln kennen. Doch vorher möchten wir Ihnen einige Grundlagen zu Muskeln, Faszien und ihren Funktionen nahebringen und unsere Gedanken zur Konzeption eines Faszien-Krafttrainings darlegen.

Wer sich intensiv mit Training befasst hat oder selbst Physiotherapeut oder Fitness-Coach ist, kennt sicher einiges von dem, was wir ausführen. Anderes ist, vor allem wenn man zuvor die Faszien nicht im Blick hatte, neu und überraschend.

Lassen Sie sich daher auf den Blickwinkel ein, den wir anbieten, bevor Sie sich auf die Übungen stürzen: Sie werden dann viel mehr vom Training profitieren. Besonders, weil Sie verstehen können, warum wir bestimmte Dinge anders machen und mit Konventionen und sicheren Wahrheiten beim Gerätetraining anders umgehen, als Sie es vielleicht bisher kennen.

Wir werden dabei alle Fakten möglichst verständlich und systematisch erklären, richten uns damit aber an interessierte Leser, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und etwas Trainingslehre haben. Dabei sind Trainer, Leistungssportler oder Physiotherapeuten natürlich gegenüber Anfängern und Breitensportlern etwas im

Vorteil. Viele Informationen zur Natur des Bindegewebes im Körper, den Zellen und Fasern, aus denen es besteht, allgemeine Merkmale der Faszien und anderes mehr finden Sie aber zum Einlesen schon ausführlich im ersten Buch *Faszien-Fitness*, das 2014 im riva Verlag erschienen ist. Um Wiederholungen zu vermeiden, werden wir uns an einigen Stellen auf dieses Buch beziehen. Sie können sich den entsprechenden Abschnitt dort ansehen, um mehr über den Hintergrund zu erfahren. Am Ende geben wir aber auch einige Literaturhinweise, sodass Sie, wenn Sie möchten, noch tiefer in die Geheimnisse von Muskeln, Faszien und Trainingswissenschaft eintauchen können.

Im praktischen Teil in der Mitte finden Sie vor den Übungsplänen auch die Diagnostiktests zum eigenen Bindegewebstyp. Sie sind die zentrale Voraussetzung für die Übungen und die verschiedenen Trainingspläne. Bei den Übungen in Kapitel 5 berücksichtigen wir, ausgehend vom Bindegewebstyp, Regionen, die häufig zur Verkürzung oder zur Instabilität neigen, zu hohe oder zu niedrige Spannung haben und vielen Menschen Probleme bereiten, nämlich Nacken, Lendenbereich, Schulter oder Waden. Gerade Fitness-Neulinge kommen häufig mit solchen Problemen an die Geräte.

Die Panther-Prinzipien lassen sich dabei mühelos in jedes übliche Muskeltraining integrieren. Wie beim Faszien-Grundtraining reicht es, wenn Sie zweimal in der Woche eine Einheit nach dem Panther-Prinzip einflechten. Damit holen Sie für Ihren eigenen

Körper- und Bindegewebstyp das Optimum heraus. Trainiert wird mit üblichen Geräten, die in jedem normalen Studio vorhanden sind, Sie können sogar weitgehend mit Ihrem gewohnten Trainingsplan arbeiten.

Leistungs- und Breitensportler ebenso wie Fitness-Anhänger können so:

- optimal trainieren, weil sich mit dem Muskelaufbau auch geschmeidige Faszien und elegante, präzise gesteuerte Bewegungen einstellen,
- eine straffere Kontur und Definition ihres Körpers erreichen,
- für ihre Sportart von einem gezielten Faszientraining und dem Einbeziehen der faszialen Energiespeicher profitieren,
- bei häufigen Beschwerden und Alltagsdiagnosen gezielt gegensteuern,
- nach Verletzungen ein sinnvolles Training beginnen, sodass die Regeneration der Faszien stimuliert wird.

Neues ergibt sich aus unserem Panther-Prinzip für Trainer, Physiotherapeuten und Leistungssportler:

- Training an Geräten und mit hohen Lasten ist auch geeignet für Faszientraining.
- Faszien sind ein eigenes Ziel des Krafttrainings an Geräten, nicht nur die Muskeln.
- Faszientraining an Geräten optimiert den Trainings-Output, ob Definition, Volumen oder Funktionalität.
- Gezieltes Faszien-Krafttraining, angepasst an den Bindegewebstyp, optimiert das eigentliche Muskeltraining.

Zugegeben, das ist eine anspruchsvolle Liste. Doch wir sind sicher, dass wir diese Versprechen erfüllen können. Wir arbeiten beide mit Sportlern zusammen, die mit Faszientraining ihre Leistung erheblich steigern konnten. Wir arbeiten auch beide mit Patienten. Wir kennen die Forschung, die weltweit bestätigt, wie wichtig der Zustand der Faszienhüllen und der Sehnen für die Haltung, die äußere Erscheinung und die Funktion der Muskeln ist.

Einiges davon hoffen wir Ihnen in diesem Buch nahebringen zu können.

Zuletzt wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei Ihren persönlichen Trainingszielen und viel Spaß an den Geräten. Mit dem neuen Baustein für Ihr Training und Ihr Körpergefühl werden Sie ganz sicher mehr Freude an Bewegung in Ihrem Leben haben. Der Weg dahin führt über die Faszien – und wir freuen uns, dass wir Sie dabei begleiten dürfen.

BERENGAR BUSCHMANN: EINE GESCHICHTE AUS DEM PROFISPORT

Meine Beschäftigung mit den Faszien entstammt tatsächlich so etwas wie einem Schicksalsschlag. Schließlich haben Faszien etwas damit zu tun, dass mein Kindheitstraum zerstört wurde: Ich wollte Profi-Fußballer werden und hatte sogar ein internationales Angebot. Dann machte mir mein Körper einen Strich durch die Rechnung. Daraus konnte ich aber später das beziehen, was ich heute erfüllt lebe – und davon möchte ich Ihnen am Anfang dieses Buches erzählen. Sie werden danach verstehen, warum ich mich intensiv mit den Faszien beschäftige und mit dem, was ich »Baustelle« nenne. Ich hatte eine ganz große Baustelle, musste mit ihr leben und selbst herausfinden, wie ich sie beseitigen kann.



Berengar Buschmann.

Aber fangen wir vorne an – mit mir als kleinem Knirps. Ich wollte schon immer Fußballer werden. Als Vierjähriger dräng-



Erste Turniere als Juniorenfußballer mit 10 Jahren.

te ich meine Eltern, mich in einem Verein anzumelden, als eines der jüngsten Mitglieder der Vereinsgeschichte. Natürlich war ich viel zu klein, um schon richtig zu spielen, aber zu Hause flitzte ich ständig mit einem Ball durch den Garten. Ich wollte auf jeden Fall auf einen richtigen Fußballplatz und wenigstens echte Spieler sehen, so verrückt war ich nach Bällen und nach dem Kicken. Mit sechs Jahren kam dann endlich der Zeitpunkt für die erste offizielle Jugend-Mannschaft.

Schnell gab es Punktspiele und Turniere, und mit zwölf wechselte ich zu einem größeren Verein in der Region. Dort musste ich um meinen Platz in der ersten Stammmannschaft kämpfen und lernte Erfolgsdruck sowie Versagensängste kennen. Ich verletzte mich auch mehrmals – ein

Bänderriss, eine Handgelenksfraktur, ein Anriss des Kreuzbandes im rechten Knie. Aber das ging allen so: Kaum ein Spiel lief ohne Blessuren ab. Für uns gehörte das zum Leistungssport dazu. Wir waren jung, kamen schnell darüber hinweg, erholten uns und standen möglichst bald wieder auf dem Platz.

Mein erster Turniersieg als Spieler in der Mini-Mannschaft.



Der Traum der jungen Spieler: endlich Berufsfußballer!

Mit 18 geschah dann das, was sich alle jungen Spieler erträumen: Ich bekam einen Vertrag als Berufsfußballer. Eintracht Frankfurt machte mir ein Angebot mit tollen Zukunftsperspektiven. Ich war überglücklich – ich würde Profi werden, würde von meinem geliebten Sport leben können! Natürlich träumte ich auch von der ganz großen Karriere.

Ich hatte gerade das Abitur geschafft, zog in eine eigene Wohnung und trat hoffnungsvoll in den Spielbetrieb eines großen Bundesligavereins ein. Es war aufregend, gegen neue, starke Gegner zu spielen,

Bei der Eintracht: erste Spiele, erste Erfolge. Berengar Buschmann im weißen Trikot. Spieler Nr. 10 rechts ist der heutige Nationalspieler André Schürrle, damals bei Mainz 05.



darunter Thomas Müller, André Schürrle, Holger Badstuber und Sebastian Rode. Die Kehrseite war der Druck durch die unablässige Beobachtung. Die Zuschauerzahlen stiegen, das Training wurde härter, die Stadien größer. Das forderte auch meine psychischen Kräfte enorm, aber schließlich wollte ich aufsteigen, in der Bundesliga spielen, ganz nach oben kommen. Ich war entschlossen, alle Hürden zu meistern.

Doch ein Jahr nach meinem Einstand in der Junioren-Bundesligamannschaft der Eintracht schob mich ein Trainer in der U23 aufs Abstellgleis. Er schikanierte mich mit unterschiedlichen Positionen, auf denen ich noch nie gespielt hatte, und frustrierte mich mit negativen Botschaften. Ich war sehr unglücklich, kämpfte vergebens um Anerkennung und fürchtete um meine Zukunft.

Da kam überraschend wieder ein Angebot, diesmal aus der 1. Liga in Österreich. Weg von der Eintracht, raus aus der schrecklichen Klemme mit dem Trainer, im Ausland spielen und mir meine Sporen verdienen – ich war grenzenlos erleichtert und begeistert. Mein Berater löste dann den Vertrag mit Eintracht Frankfurt auf. Für den neuen Vertrag brauchte ich nur noch den üblichen Medizincheck.

Das letzte Trainingsspiel. Und die Folgen

Davor stand noch ein Trainingsspiel an, reine Routine. Ich geriet in einen Zweikampf. Mein Gegner nahm einen Pass aus der Luft an, der Ball sprang auf. Ich wollte mich dazwischenstellen und meinen Körper vor den Gegner bringen. Dazu machte ich einen großen Schritt in Richtung des anderen Spielers. Doch mein Gegner wollte genau in diesem Moment den Ball spielen und konnte seinen Tritt nicht mehr stoppen. Mit voller Wucht traf er meinen Unterschenkel.

Mein Kniegelenk verdrehte sich, und ich spürte innerlich einen deutlichen Knall. Instinktiv wusste ich, dass etwas nicht stimmte, als ich zu Boden fiel. Dieses Gefühl hatte ich noch nie zuvor gehabt. Etwas war kaputtgegangen, das war klar, doch blitzartig drängte ich diesen Gedanken wieder zurück. Ich wollte es nicht wahrhaben, nicht so früh, nicht in diesem Moment.

Ich stand wieder auf, machte ein paar Schritte und redete mir ein, dass alles in Ordnung sei. Schmerzen hatte ich im ersten Schockmoment nicht. »Es wird alles gut, es ist nichts kaputt«, flüsterte ich mir innerlich zu. Doch nach einigen Minuten spürte ich, dass mein Knie wackelig war und sich nicht so anfühlte wie sonst. Angst stieg in mir auf. Diese Sache, dämmerte mir, würde wohl nicht so leicht vorüberge-

hen wie meine bisherigen kleinen Unfälle. Dass dies das Ende meiner Karriere als Fußballprofi war, ahnte ich allerdings noch nicht.

Eine Physiotherapeutin nahm mich am Spielfeldrand in Empfang und führte gleich ein paar Tests durch. »Es kann gut sein, dass das Kreuzband durch ist«, lautete ihr lakonischer Befund. Jetzt kam die Angst. Kreuzbandriss, davon hatte ich schon gehört – der Schrecken aller Fußballer, eine langwierige Sache, an der schon viele Karrieren gescheitert sind. Der Krankenwagen holte mich ab, in der Klinik folgte die traurige Bestätigung: Riss des vorderen Kreuzbands mit sämtlichen anderen Knieschädigungen; Meniskus, Innenband, Innen- und Außenmeniskus sowie mehrere Knorpel waren betroffen. Das Knie war kaputt.

Autogrammkarte als Eintracht-Spieler.



Operationen und kein Ende

Drei Wochen später wurde ich operiert, und zwar nach einer neuen Methode. Sie basiert auf einer Eigenbluttherapie, nämlich dem Aktivieren von Bestandteilen des Blutes aus eigenen Knochenmarkszellen. Diese sollen, weil sie Wachstumsfaktoren enthalten, die Heilung des gerissenen Bandes einleiten. Das Kreuzband würde von allein nachwachsen, versprach man mir. Eigentlich war es bis dahin üblich, aus einer Sehne des eigenen Körpers ein Ersatzband einzusetzen, ein Transplantat. Doch ich ließ mich von den Ärzten zu dem neuen Eigenblutverfahren überreden – ein fataler Fehler, wie sich später herausstellte.

In der Reha: Das Knie kräftigen, damit die Bänder zusammenwachsen.



Inzwischen war der Deal mit Österreich dahin. Ich hatte den Medizincheck noch nicht absolviert, das Angebot war nicht bindend, nichts war unterschrieben – der große Vertrag flog mir vor der Nase weg und kam nicht zurück.

Vorerst wollte ich wenigstens wieder auf die Beine kommen. Doch dann stellte sich heraus, dass die erste Operation nicht funktioniert hatte. Die Eigenblutmethode ist heute sehr umstritten, weil die Bänder nicht immer richtig nachwachsen und das Gelenk über lange Zeit weniger stabil ist als mit dem Transplantat. So war es auch bei mir. Sieben Monate nach der ersten Operation riss das Kreuzband wieder.

Jetzt sollte ich doch ein Transplantat bekommen, aus eigenem Gewebe im Oberschenkel, vom Halbsehnenmuskel. Man wollte an diesem *Musculus semitendinosus* ein Stück der Sehne abnehmen und am Rest des gerissenen Kreuzbandes annähen. Doch dieser zweite Eingriff verlief dramatisch unglücklich. Vermutlich hat der Arzt bei der Operation Knorpelschäden und Schäden an den Menisken übersehen, denn die Ödeme und die Schmerzen blieben.

Und etwas ging schief, was bis heute nicht aufgeklärt ist: Ein ungeplanter Schnitt muss einen Muskel durchtrennt haben, sodass ich nach der OP eine riesige Ge-

schwulst am hinteren Oberschenkel oberhalb der Kniekehle hatte. Ich konnte mein rechtes Bein kaum bewegen und hatte starke Schmerzen – völlig untypisch für die übliche Kreuzband-Transplantation. Normalerweise kann man nach wenigen Wo-

chen mit Aufbau-Übungen anfangen. Doch ich war nach dem offiziellen Abschluss der zweiten Reha absolut spielunfähig.

Der Tiefpunkt: pleite, arbeitslos, Knie kaputt

Die Situation war aussichtslos. Beide Operationen hatten nicht nur nicht geholfen, sondern alles dramatisch verschlechtert und jede Chance auf eine Rückkehr in den Sport vernichtet. So saß ich da, vertragslos, pleite, mit einem kaputten Knie, von jeder Einkaufsliste gestrichen. Um mich herum standen ratlose Therapeuten und Mediziner, die sich nicht wirklich erklären konnten, was mit meinem Knie los war. Viele Wochen verbrachte ich nach der OP in der zweiten Reha, darunter auch bei Klaus Eder in Donaustauf, dem berühmten Physiotherapeuten der Fußballnationalmannschaft. Es ging ein wenig bergauf, aber nur mäßig – das Knie ließ sich nicht dauerhaft belasten, es schwoll immer wieder an, und die schmerzhafte Beule am hinteren Oberschenkel blieb. Was genau dahintersteckte, konnte mir selbst der Operateur nicht sagen.

Ich musste also andere Wege gehen, leistungsorientierte Physiotherapie schien nicht ausreichend zu sein. Nichts ließ ich

unversucht – von esoterischen und alternativen Ansätzen bis hin zur klassischen Humanmedizin, von Globuli und Kinesiologie über Kortisonspritzen zu manuellen Heilmethoden. Trotzdem stand am Ende dieser Phase fest, dass das Knie noch einmal operiert werden musste.

Zum Glück geriet ich diesmal an einen der besten Kniespezialisten der Welt, Heinz-Jürgen Eichhorn in Regensburg. Er beseitigte an meinem Knie die alten Verletzungs- und Operationsschäden, was als »arthroskopische Gelenktoilette« bekannt ist: Der Arzt säubert das Knie und entfernt Reste gerissener Bänder und zerfaserter Knorpel, glättet Gelenkköpfe und Restknorpel.

Heute glaube ich, dass diese dritte Operation richtig und wichtig war. Allerdings hatte ich danach trotzdem noch Probleme. Die waren auch psychischer Art – ich beschäftigte mich immer mehr mit meinem eigenen Körper, probierte viele Dinge, und mir droh-

te eine Art Hängematten-Syndrom. Dieses Hängematten-Verhalten stellt sich leicht ein, wenn man im komfortablen Gesundheits- und Reha-System landet. Das Dasein als hauptamtlicher Patient ist eine Art andere Lebensform, in der man nur um sich selbst kreist, die Rundumversorgung für selbstverständlich hält und andere für seine Lage verantwortlich macht. Es ist nicht leicht, diese Mühle wieder zu verlassen.

Leider habe ich in dieser Zeit auch die Erfahrung gemacht, dass die Gesundheitsbranche stark kommerziell orientiert ist. Manche Ärzte, Kliniken und Reha-Betriebe wollen gerade an Sportlern verdienen, unter anderem mit teuren Operationen und Verfahren, weil sie glauben, mit den Kassenpatienten nicht viel Gewinn machen zu können.

Experte in eigener Sache

Irgendwann war ich am Ende. Und beschloss, mir selbst zu helfen, da alles andere nichts genutzt hatte. So begann ich, mich in Anatomie, Physiologie und Funktionalität des Kniegelenks einzulesen. Gleichzeitig war ich noch in Behandlung bei erfahrenen manuellen Therapeuten – und ich fing an, sie nach allem zu fragen, was sie mit mir machten. Jeden Handgriff mussten sie mir erklären, ich löcherte sie bei jeder Sitzung, besonders Klaus Eder

Gleichzeitig blieb völlig unklar, was wirklich bei der zweiten OP geschehen war. Welcher Schaden dort entstanden war, ob jemand gefuscht hatte oder eine unbekannt Komplikation eingetreten war. Dass immer wieder am rückseitigen Oberschenkel eine Geschwulst auftrat, konnte niemand erklären. Gutachten auf Gutachten folgten in einer zeit- und nervenraubenden Odyssee von Ärzten zu Experten und wieder zurück zu neuen Spezialisten. Sie dauerte insgesamt ein Jahr.

Den zweiten Operateur habe ich verklagt, doch ich verlor vor Gericht. Für mich gab es danach keine Möglichkeit mehr, die Methoden, die angewandt wurden, in Zweifel zu ziehen – obwohl sie mir nichts geholfen hatten.

und seine Mitarbeiter sowie meinen heutigen Geschäftskollegen Dennis Krämer. Nebenher setzte ich mein akribisches Selbststudium fort.

Ich las alles, was ich in die Finger bekam: über Gelenke, über besondere Aufbau- und Trainingsphasen, über Physiotherapie; ich durchstöberte Anatomie-Atlanten und surfte stundenlang im Internet auf Portalen zu Orthopädie und Massage. Wenn

ein Arzt mir eine Behandlung verschrieb, hinterfragte ich das und bat andere um ihre Meinung dazu; umgekehrt interviewte ich die Ärzte über das, was die Masseure und Physiotherapeuten mit mir anstellten, machte mir Notizen, verglich die Aussagen.

Ich wurde zum Experten in eigener Sache, und mein Knieproblem zu beseitigen wurde meine Mission. Nach und nach besserte sich die Lage wirklich – und zwar, seitdem ich mein Training selbst steuerte. Nachdem ich vor allem von diesen hochqualifizierten Therapeuten gehört hatte, dass gezielte Reize der Oberschenkel-Faszien und der zahlreichen Bänder rund um das Knie zur Heilung beitragen können, konzentrierte ich mich darauf: auf die Faszien.

Der Ansatz, über die Faszien zu gehen und diese Strukturen, zu denen auch die Kreuzbänder gehören, in den Mittelpunkt der eigenen Therapie zu stellen, erwies sich für mich als Wendepunkt.

Ich experimentierte mit dem Entspannen der Faszien im hinteren Oberschenkel und in der Hüfte, konzentrierte mich auf das präzise Ansteuern der Muskelgruppen im Oberschenkel, die das Knie bewegen und damit die Faszien-Bestandteile im Knie auch stimulieren. Ich versuchte, die Knie-

gelenkskapsel beweglicher zu machen, damit sie wieder Gelenkflüssigkeit produziert und die Regeneration einleitet. Bewusst arbeitete ich daran, das Gelenk zu mobilisieren, was die Zirkulation von Blut, Lympheflüssigkeit und Nährstoffen verbessert. Damit kam ich langsam, aber stetig voran: Das Knie ließ sich länger belasten, ohne anzuschwellen.

In der Reha: Es geht aufwärts.



Das Gespür für den eigenen Körper

Einer der Gutachter hat mir während meiner Experten-Odyssee düster prophezeit, dass ich nie wieder intensiveren Sport machen könnte. Ich hatte ihm von meinem Wunsch berichtet, irgendwann einmal Snowboard zu fahren oder das Wellenreiten zu lernen, wenn ich schon nicht mehr Fußball spielen könne. Er schmetterte das ab. Seine Diagnose lautete »Arthrofibrose«, eine häufige Folge nach Operationen am Kreuzband: Die Bindegewebsbestandteile im Knie wuchern und blockieren das Gelenk, und zwar dauerhaft. Mit seinem Urteil erteilte mir der Fachmann kurzerhand ein Sportverbot für alles, was das Knie mehr fordert als Spazierengehen und Schwimmen.

Ich bin froh, dass ich ihn nicht habe über mein Leben regieren lassen. Denn heute surfe ich im Meer wie im Schnee, treibe Sport und spiele sogar wieder Fußball.

Bewegung ist Leben. Kein anderer Mensch, egal von welchem Rang, sollte darüber für einen selbst entscheiden. Das eigene Körpergefühl, die innere Wahrnehmung für die Beschwerden und eine Vision davon, wie es eigentlich sein soll, muss man sich so deutlich wie nur möglich erhalten. Dass ich mich irgendwann dazu entschlossen habe, von der Rückkehr zur vollen Beweglichkeit nicht abzulassen und mich selbst in die Behandlung aktiv einzuschalten, war für die Heilung entscheidend, davon bin ich heute überzeugt. Unabhängig davon, wie groß die Wunde, die Behinderung, das Trauma auch ist: Der menschliche Körper ist zu erstaunlichen Regenerationsleistungen fähig. Dafür sind aber Konzentration auf das Ziel sowie das eigene Gespür für den Körper und Geduld zentral.

Faszientraining hat Berengar Buschmann geholfen.

