

Die faszinierende Welt der Faszien

Zu einem Vortrag zum Trendthema „Faszien“ lud das Bewegungsgut Hühnerhof aus Gründau Gettenbach am 29.01.2016 ein. Zahlreiche Besucher spiegelten das gestiegene Interesse der Bevölkerung an diesem Thema wider. „Obwohl das Thema an sich gar nicht neu ist“ erklärte Matthias Frech, der - zusammen mit seiner Kollegin Veronika Neuf - den Vortrag leitete. Die Bedeutung der Faszien sei in medizinischen und physiotherapeutischen Kreisen schon immer bekannt gewesen. „Aber dann haben schlaue Sportwissenschaftler ein neues Produkt zur möglichen Eigentherapie – die Faszien Rolle – entwickelt und so die breite Bevölkerung auf dieses Thema aufmerksam gemacht“.

Faszien befinden sich überall in unserem Körper. Man muss sie sich vorstellen wie ein bindegewebsartiges Netz, das unsere Haut, unsere Organe und unsere Muskulatur umhüllt und den Körper praktisch zusammenhält. „Würde man die Faszien aus dem Körper herauspräparieren“, so Frech „stünde unser Körperabbild in Form von Faszien stark und aufrecht im Raum“. Faszien sind in ihrem gesunden Zustand biegsam wie Bambus und gleichzeitig stark wie ein Seil. Ihre Struktur ist wellenartig und erlaubt so jede Bewegung unseres Körpers wie Drehen, Beugen, Strecken und dergleichen mehr. Durch verschiedene Faktoren wie zu wenig Bewegung, Verletzungen, aber auch ungesunde Ernährung oder sogar Stress können Faszien verkümmern und verkleben. „Wenn die Hülle – also die Faszien – ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen können, leidet zwangsläufig auch die darunter liegende Muskulatur oder die Organe“ erläuterte Frech. Zudem kommunizieren Faszien – da alle miteinander verbunden sind – auf molekularer Ebene miteinander, was zum einen zu einem Teufelskreis aus Verspannung und Schmerz führen und zum anderen eine Diagnose verfälschen kann – wenn man sich nur auf das geschilderte Symptom konzentriert.

„Verklebte und in ihrer Struktur amorph gewordene Faszien können durch eine spezielle Therapie wieder aktiviert werden“, erklärte Frech und präsentierte den Teilnehmern die verschiedenen Faszientherapieprodukte (Rolle, Ball, Zylinder etc.) und deren mögliche Anwendung in Eigenregie.

„Bitte seien Sie vorsichtig!“, betonte er, „Es wird bei der Behandlung ein starker Reiz ausgeübt, den Sie oft erst am nächsten Tag spüren. Übertreiben Sie nicht und gehen Sie langsam, mit Geduld und wachem Körperbewusstsein vor“. Von einer ausschließlichen Eigentherapie rät Frech ab. Zum einen sei die Faszien Therapie kein Allheilmittel für jegliches Problem und zum anderen sei ein gewisses Verständnis der Körperanatomie und der Zusammenhänge innerhalb des Körpers unerlässlich, um wirklich Erfolge zu erzielen.

„Wir behandeln kein Symptom – wir behandeln den Menschen in seiner Ganzheit“, stellte Matthias Frech klar. Diese Aussage trifft die Philosophie des Bewegungsgutes unter Leitung von Matthias Frech im Kern. „Wenn nur das Symptom behandelt wird, wird sicher ein kurzfristiger Erfolg erzielt. Langfristig hingegen treten ähnliche oder andere Beschwerden mit hoher Wahrscheinlichkeit nach kurzer Zeit wieder auf. Deshalb schauen wir uns nicht nur die betroffene Stelle an - die Ihnen momentan Beschwerden macht - sondern auch immer den gesunden Bereich. Und oft können wir in einer Behandlung – die zunächst nichts mit der betroffenen Stelle zu tun zu haben scheint – spürbare Erleichterung und Schmerzlinderung schaffen. Für den Patienten grenzt das manchmal an ein Wunder“ erläuterte Frech.

Eine interessierte und äußerst aktive offene Fragerunde schloss den Vortrag ab.

Über die umfangreichen Leistungen und vielfältigen Therapiemöglichkeiten des Bewegungsgutes können Sie sich unter <http://www.bewegungsgut.de> informieren

Frech bewegt (auch Sie dazu, sich mehr zu bewegen)