

SERIE
**Bewegung
 grenzenlos:
 Fitness-Trends**

HEFT 12/2016:
 Körper und
 Geist bewegen

HEFT 1/2017:
**Faszination
 Faszien**

HEFT 2/2017:
 Fit mit HIIT



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

Faszination **Faszien**

Faszien – lange standen sie wissenschaftlich im Schatten ihres vermeintlich großen Bruders Muskulatur. Erst vor einigen Jahren hat die Forschung ihre besondere Bedeutung entdeckt. Bereits heute ist ein Faszientraining weder aus dem Leistungs- und Freizeitsport noch aus dem Rehabilitationssport wegzudenken.

Sie durchziehen den menschlichen Körper wie ein dreidimensionales Netzwerk – umhüllen dabei Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Faszien bestehen aus **Strukturproteinen**: Das *Kollagen* sichert die formgebende Struktur, *Elastin* die erforderliche Elastizität. Bindegewebszellen sorgen für den Aufbau der Faserstrukturen je nach individueller Beanspruchung. Eine wässrige Grundsubstanz umgibt die Zellen und Fasern. Faszien unterliegen dabei einem ständigen Umbau – etwa **alle 2 Jahre erneuert sich das Faszienge-
 webe** vollständig.

Die Faszienhülle dient Muskeln wie Organen als **Schutz und Gerüst**, gibt letztlich dem ganzen Körper Form und Halt. Kommunikation wird im Fasziennetzwerk groß-

geschrieben. Man vermutet, dass die eng verbundenen Bindegewebszellen als eine Art Kommunikationsnetz der verschiedenen Zellen untereinander arbeiten. Zudem lassen die zahlreichen Nervenendigungen in den Faszien diese praktisch zu einem weiteren Sinnesorgan werden, das hochsensibel Körperbewegungen und -positionen, Erkrankungen der inneren Organe sowie vor allem auch den Schmerz wahrnimmt und vermittelt.

Mit dem Älterwerden und vor allem bei Bewegungsarmut verändert sich die Struktur der kollagenen Fasern – Faszien werden spröde, hart und verfilzen. Benachbarte Gewebeschichten gleiten nicht mehr sanft aneinander. Zerrungen, Muskelfaserrisse, Sehnen- und



Zweimal
10 Min.
 pro Woche
 reichen aus



Einfaches Training mit kleinen Hilfen wie der Faszienrolle oder dem DuoBall! Gibt es z. B. in.....

Knochenhautreizungen oder gar Bänderrisse treten auf.

Banale Alltagsbelastungen führen bei Untrainierten zu hartnäckigen Verletzungen. Aber auch bei Leistungssportlern treten mit den Jahren gehäuft Verletzungen der Faszien auf. Selbst beim **Muskelkater** dürfte es sich nach aktuellen Erkenntnissen mehr um einen **Faszienkater** handeln.

Erkrankungen unter Beteiligung der Faszien wie Gelenkkapselentzündungen, Sehnenreizungen oder Einengungen von Nerven durch Bindegewebe **finden sich bei Diabetikern häufiger** als in der Allgemeinbevölkerung. Unterschwellige Entzündungsreaktionen und die Anbindung von Zuckermolekülen an bindegewebige Strukturen sind mögliche Erklärungen hierfür.

Zweimal 10 Minuten reichen!

Mit einem gezielten Faszientraining bleiben Faszien reißfest und elastisch – die Beweglichkeit wird optimiert, und Verletzungen wird aktiv vorgebeugt. Das Faszientraining ist allerdings als Ergänzung, nicht als Ersatz zum Muskel- oder Ausdauertraining zu sehen. Die gute Nachricht: Zweimal 10 Minuten pro Woche sind ausreichend.

Wer kennt sie nicht? Die Faszienrolle, eine zylinderförmige Hartschaumrolle, ist sicherlich der Star der Faszienfitness (*Übungsvarianten siehe Info-Kasten*). Wichtiger Bestandteil eines ganzheitlichen Faszientrainings sind die passive Eigenmassage mit der Faszienrolle und vor allem aktive Übungen aus dem Bereich der Gymnastik wie Faszienstretching, sanft federnde Dehnübungen, Seilspringen und ein Training der Körperwahrnehmung.

Faszientraining liegt voll im Trend und das zu Recht: wissenschaftlich gut belegt und praktisch für jeden geeignet. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel.: 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

5 Trainingsvarianten mit Faszienrolle und DuoBall vorgestellt vom Personal Trainer Florian Franke



Nackenver-
spannungen
lösen

1

Schulter mobil
halten

2



Rücken-
schmerzen
lindern

3

Hüftbeweg-
lichkeit
steigern

4



damit die
Achillessehne
nicht schmerzt

5