

„Ein fehlender Mosaikstein“

Der Faszienforscher Schleip über den Mangel an Beweglichkeit

Herr Schleip, was genau sind Faszien?

Das neue funktionelle Faszien-Verständnis bezieht sich auf das Bindegewebe, das jeden Muskel umgibt, alle kollagenen, faserigen Gewebe, also Bänder, Gelenkkapseln, auch Sehnen und Sehnenplatten und das intramuskuläre Bindegewebe.

Warum spielen Faszien erst seit kurzer Zeit eine so große Rolle im Gesundheitsbereich?

Ganz neu ist es nicht, aber die Gewichtung der Wertschätzung hat sich dramatisch geändert. Früher hatte man im Grunde nur den Tastbefund, das hat sich in den vergangenen zehn Jahren verändert, da der Ultraschall eine Auflösung von einem Zehntel Millimeter bekommen hat. Damit kann man Faszien jetzt sehr schön sehen und exakte Forschung machen, für die sich auch Wissenschaftler begeistern.

Was bewirkt Faszientraining?

Die Gelenkbeweglichkeit wird gefördert, und zwar ähnlich effizient, als wenn Sie dieselbe Minutenanzahl Dehnungen im Yoga machen. Man wird beweglicher, was auch damit zusammen hängt, dass abgestandenes Gewebewasser mit der Rolle aus einem schwammartigen Gewebe gedrückt wird und frisches Wasser aus dem Blutplasma nachkommt. Das erklärt den Effekt, dass das Gewebe danach saftiger und elastisch federnder ist. Es werden auch der Stoffwechsel und die Durchblutung gesteigert.

ZUR PERSON



MIRA HAMPEL

Robert Schleip, Jahrgang 1954, ist Diplom-Psychologe und promovierter Humanbiologe. Er studierte in Heidelberg und Ulm. Seit 2008 ist er Direktor der

Fascia Research Group an der Universität Ulm. prjw

Inwiefern lassen sich Schmerzen mit Faszientraining behandeln?

Menschen mit chronischen Rückenschmerzen haben eine verringerte Scherbeweglichkeit. Durch die Bewegungsscheu dieser Leute beginnen die Faszien zu verkleben. Mit der Faszienrolle kann man die Beweglichkeit am unteren Rücken wieder steigern.

Woran merkt man, dass ein Training notwendig sein kann?

Wir benutzen unseren Bewegungsapparat viel zu eingeschränkt, daher kommen viele Gelenkpathologien. Das sind meistens keine Abnutzungen, auch die Arthrose ist von der Entstehung her meistens keine reine Abnutzung. Sie beginnt an den nicht genutzten Rändern, die werden spröde und dann praktisch ein Nährgrund für Entzündungen. Wenn es zwickt im Bewegungsapparat und man das Gefühl hat, man wird älter und steifer, dann ist es auf jeden Fall

gut, sich mit dem Faszientraining zu beschäftigen. Sinnvoller wäre es, das schon vorher zu tun.

Wie viel und wie oft sollte man trainieren? Kann man etwas falsch machen?

Man kann immer etwas falsch machen, aber es ist erstaunlich, wie wenig Überlastungsschäden es auch mit der Faszienrolle bisher gibt. Zur Dosierung: zweimal, maximal dreimal die Woche wäre gut. Da reichen im Prinzip zehn Minuten, um den Status quo zu erhalten und sich leicht zu verbessern. Wenn man das systematisch macht, dann ist es sinnvoll, sich von einem Profi anleiten zu lassen. Der sieht, wo man blinde Flecken hat.

Ist das Faszientraining wirklich so eine Allzweckwaffe, wie es manchmal dargestellt wird?

Nein, Faszientraining ist ein fehlender Mosaikstein für ein ganzheitliches Gesundheitstraining. Es gibt Muskeltraining, Herz-Kreislauf-Training, neuro-muskuläres Training, aber da hat das fasziale Bindegewebe gefehlt und dafür haben wir schon ziemlich gebüßt, weil die meisten Überlastungsschäden im Sport im schwächsten Glied der bisherigen Kette auftreten: Es sind fast immer fasziale Gewebe, die da überlastet sind. Auch ein sogenannter Muskelfaserriss. Wenn man genau schaut, was reißt da, das sind fast nie die roten Muskelfasern, sondern die faszialen Elemente.

Interview: Jonas Wagner