



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

In einem Meer aus Weichteilen ...

Liebe koerperklug Interessierte!

Lange Zeit galten die Sprüche: *Die Wirbelsäule ist die (alleinige) tragende Säule und innere Stütze unseres Körpers.*

Dies ist überholt.

Die Faszienforschung hat hochspannende Erkenntnisse ans Licht gebracht: [Andreas Haas, Ausbildungsleiter für Faszio-pathie, Manus Fascia Center, Wien](#), beschreibt es so: "Aus faszialer Sicht ist es eigentlich genau anders herum. Man kann nahezu sagen, **die Wirbelsäule schwimmt in einem Meer aus faszialen Weichteilen**. Sie bilden Räume, **die die Wirbelsäule stützen**".

Die knöchernde Wirbelsäule und die Muskeln sind also **nicht** (alleine) für die Aufrichtung, unser Körperbild und unsere Bewegungen verantwortlich.

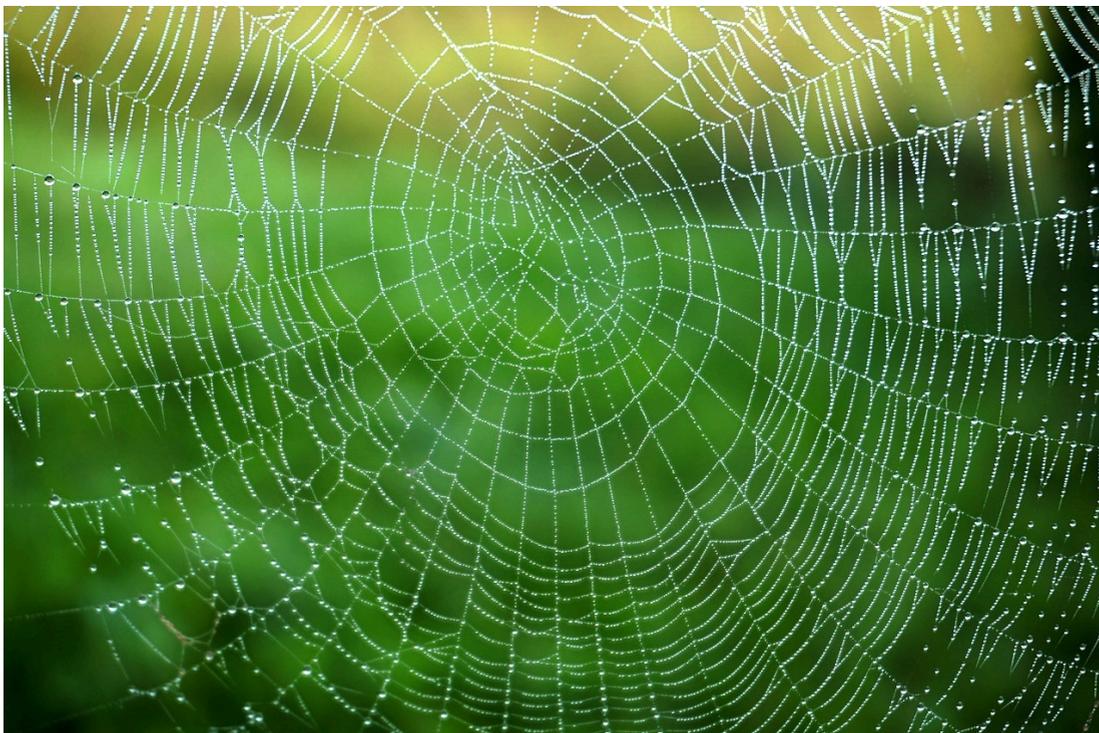
"Der Zustand der Wirbelsäule ist immer in einem Gesamtkontext der faszialen Bewegungs-Strukturen zu sehen." sinngemäß zitiert nach Andreas Haas.

Wie können wir uns Faszien in unserem Körper überhaupt vorstellen?:

Ein bisschen wie ein **dreidimensional kunstvolles Spinnennetz**, bildet das fasziale Gewebe in unserem Körper ein Zellkontinuum, ein alles verbindendes Netzwerk der Zellen. Insgesamt verbunden, morphologisch höchst variabel, erfüllt das Faszien-gewebe unterschiedlichste Aufgaben. Die Faszien des Bewegungssystems können extrem zugfest sein (Sehnen). Sie können elastischer sein (Bänder). Andere Faszien sind fast glasklar und zart (Anteile der Faszie superficialis unter der Haut). **Dabei bilden die**, dem Bewegungssystem zugeordneten, **festen Faszien-schichten** sogenannte **Kompartments** (Räume) an der Wirbelsäule.

Sezierpräparate und Plastinate zeigen etwas ganz Erstaunliches: Werden in ihnen alles andere Gewebe, wie Muskel- und Knochengewebe gänzlich herausgelöst, **bleiben** deutlich erkennbare, **vom Faszien-gewebe gebildete Räume bestehen!**

Ob eher fest, elastisch oder glasart in ihrer Struktur - **das Fließen von Flüssigkeit** zwischen den Zellen, auch zwischen den einzelnen Gewebeschichten (Gewebe-Verschiebbarkeit) ist **höchst wichtig** für die Gesundheit und Funktionsfähigkeit aller Faszien.



Fotoquelle: Pixabay

Unendlich viel gibt es über die Welt der Faszien zu erzählen. Gerne in den folgenden Newsletters davon mehr!



Ich wünsche schöne Herbsttage.

Mit koerperklugen Grüßen, Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

