



koerperklug® bewegen  
Britta Lindenbauer

## Fasziale Zugbahnen, die uns bewegen

Liebe koerperklug Interessierte,

es geht weiter im Thema **Faszien**.

Wie schon in früheren Newslettern erwähnt, waren lange Zeit **die Wirbelsäule** und **die Muskulatur als die beiden Strukturen unserer Bewegungsfähigkeit** im wissenschaftlichen Fokus. Diese beiden "Epochen" sind in den Hintergrund geraten. (Über die aktuelle Wissenschaft der Muskel-Myokine ein andermal mehr!).

Wir sind in der wissenschaftlichen **Epoche der Faszien** angekommen. Sehr vereinfacht gesagt, bilden die Faszien das meiste, zugleich alle Strukturen im Körper verbindende Bindegewebe: Ein Zellkontinuum, in dem jede Zelle mit jeder Zelle verbunden ist. Ein erwachsener Mensch besteht aus ca. **18 - 23 kg Bindegewebe**.

**Das fasziale Gewebe** mit seinen speziellen Gewebe- und Zelltypen leistet ganz **wesentliche Aufgaben im Körper wie** Schutz, Stütze, Polsterung, Formgebung, zentrale Stoffwechselfunktion, Zellernährung, Zellkommunikation, Flüssigkeits-Transport, Reizinformation und Reizweiterleitung (höchste Dichte an Sinneszellen). Eine weitere spezielle Aufgabe leisten jene Faszien, die dem Bewegungssystem zuzuordnen sind: die **Speicherung und Weiterleitung von Spannungs- und Zugkräften**. Das leisten **g e s u n d e** Bewegungsfaszien.

---

Ähnlich einer Zitrusfrucht, die von weißen Häutchen umgeben und durchzogen ist, sind unsere Muskeln bis in die kleinste Einheit (Muskelfaser) von faszialem Gewebe umhüllt. **Muskeln und Faszien bilden funktionelle Einheiten**. [Buchempfehlung: Dr. Robert Schleip, Faszien Fitness]

► **Chronische Bewegungsschmerzen und Beschwerden kommen oft nicht aus der Muskulatur. Sie kommen aus dem Faszienewebe.** Die Forschung lässt uns wissen: Im faszialen Gewebe gibt es **6 mal mehr Nervenendigungen** als im Muskel.

Oft hat sich die Faszien-Beschaffenheit mit den Lebensjahren verändert und verschlechtert. Der Zustand unserer Bewegungsfaszien wirkt sich auch auf unsere Bewegungen aus. Nicht alle Bewegungsfaszien sind elastisch. Die, massive Kräfte aushaltenden, großen Sehnen, sind nahezu unelastisch und reißfest. Doch generell lassen **verklebte, verhärtete, fibröse Faszien unsere Bewegungen unelastisch und starr werden**.

Ein negativ verändertes (mitunter pathologisches) Faszienewebe hat in unserem Körper noch viele weitere Auswirkungen. Denn **die Bewegungsfaszien sind mit den Viscera, unseren Organen verbunden und wirken bis in sie hinein.**

Faszientraining kann nicht alles.

- 1) Es ersetzt kein Krafttraining (Muskelmasse).
- 2) Es ersetzt kein Herz-Kreislauf-Training.



Doch **Faszientraining** kann anderes. Es **hat immens wertvolle Gesundheitseffekte:** [zitiert nach der Ärztin und Faszienexpertin Frau Dr.in Nicole Morgenroth-Mann, Manus Fascia Center Wien], u.a.:

- Erneuerung der faszialen kollagenen Faserstruktur (ca 6-12 Monate)
- antiinflammatorische Wirkung (Reduktion der Entzündungsmarker)
- eine den natürlichen Zelltod (Apoptose) fördernde Wirkung (ua. werden entartete oder potentiell schädliche Zellen schneller eliminiert)
- Tumor- wachstumshemmende Wirkung (im Tierversuch)

---

Fr. Dr.in Nicole Morgenroth-Mann bezieht sich in Ihren Aussagen auf aktuelle Forschungserkenntnisse:

**Das bisher geltende, klassische kinesiologische Model**, das besagt, dass sich die Kraft des Muskeln durch einfache Winkel- und Hebelgesetze genauestens berechnen lässt, **ist falsch.**

Nach aktuellen Forschungserkenntnissen übernehmen die Faszien einen Teil der Muskelarbeit. Die **Bewegungskräfte werden vernetzt geleistet und übertragen**, ungefähr in den Anteilen:

30 % des Muskels

30 % der direkten Faszien des Muskels

30 % der umliegenden Muskeln & Faszien

Die Bewegungsfaszien durchziehen unseren Körper als regelrechte **Faszien-Zugbahnen** (Bewegungsketten).



Wie alles in unserem Körper, so sind auch unsere Faszien **in permanentem Umbau und in Veränderung**. Die Bewegungsfaszien und die faszialen Zugbahnen lassen sich trainieren und stimulieren. Das fasziale Gewebe reagiert auf spezielle Bewegungsreize und qualitative Bewegung.

Trotz des Älterwerdens **können wir unsere Bewegungen verjüngen** und dynamische, elastische Beweglichkeit zurück gewinnen!

👉 auch das ist wichtig, zu wissen:

Bereits **ein paar Minuten am Tag die Faszien zu dehnen senkt die Entzündungsstoffe im Körper**. Dabei muss die Dehnung **nicht** exakt in jenen Körperpartien erfolgen, die entzündet sind oder schmerzen. Jede Dehnung im Körper wirkt. Doch umso größere Körperpartien in die Dehnung einbezogen werden, umso wirkungsvoller.

Mit faszialer Dehnung geht es in Bälde weiter.

Für heute nochmals, als kleine Erinnerung, ein **leichter Tipp**:

Gleich morgens, gut durchwärmt im Bett, von den Füßen bis zu den Schultern sich ausgiebig und **kraftvoll** durchstrecken und dehnen!

Ausprobieren, genießen, dranbleiben.

**Mit lieben April-Grüßen,**

**Mag.a Bitta 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](#)

