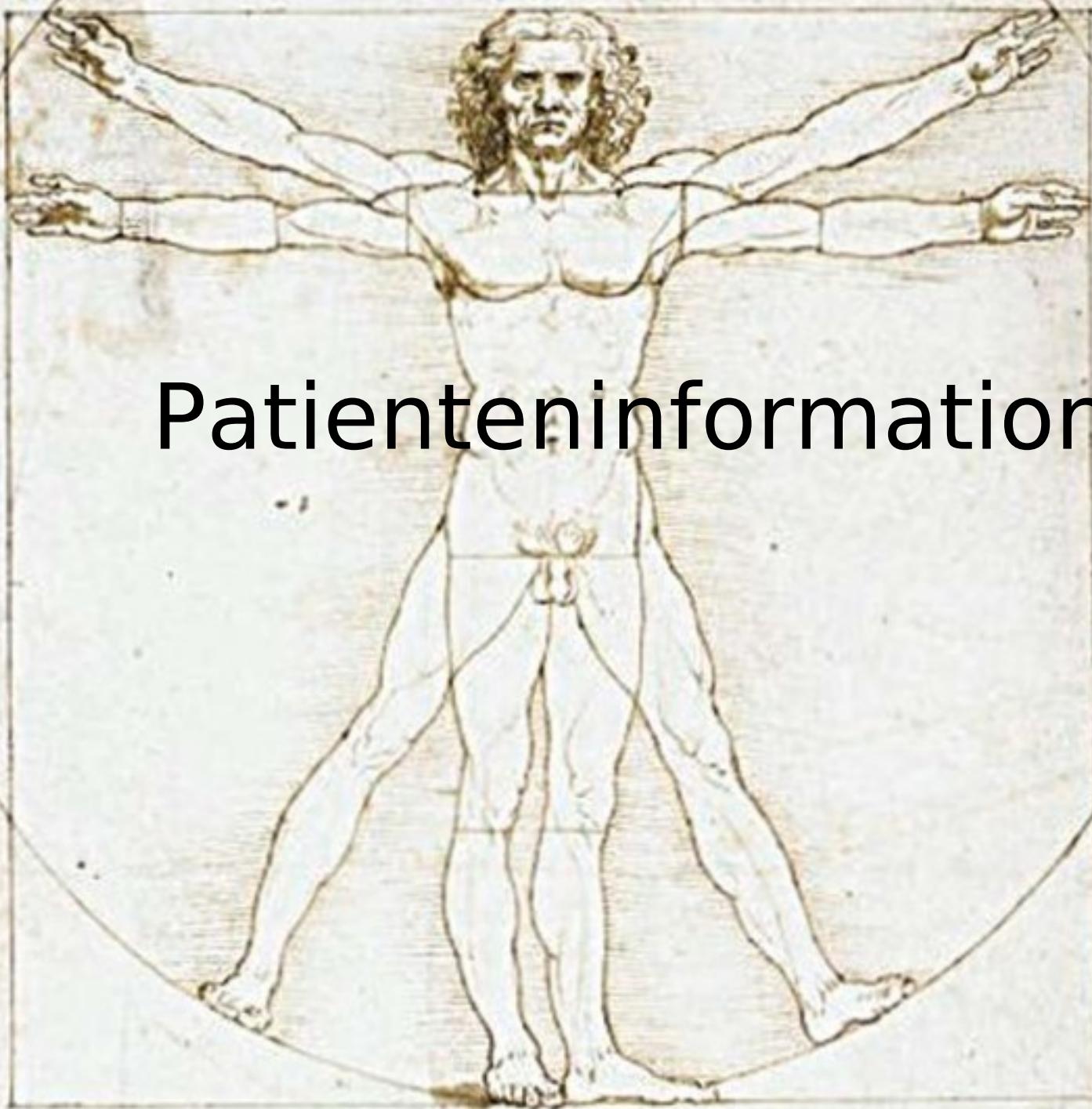


# Faszien & Faszienbehandlung

## Patienteninformation



**Therapiezentrum am Schloss**

Osteopathie . Faszientherapie . Physiotherapie



# 1 Faszien, das unterschätzte Organ!

Faszien sind feine, bindegewebige Häute, die unsere Organe, Muskeln, Knochen, Nervenbahnen, sowie Lymph- und Blutgefäße umhüllen und somit voneinander abgrenzen. Sie gehen wie ein Geflecht nahtlos ineinander über, ohne Anfang oder Ende. Störungen im Bereich dieser Faszien können unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinträchtigen. Störungen können aber auch zu Schmerzen, Blockaden oder sogar vorzeitigem Verschleiß führen.

## **Andrew Taylor Still,**

amerikanischer Arzt, Chirurg und Begründer der Osteopathie, sah in den Faszien den wichtigsten und faszinierendsten Aspekt des lebendigen Körpers:



„Die Seele des Menschen mit all ihren Strömen puren Lebenssaftes scheint in den Faszien des Körpers zu fließen. (...) Ich kenne keinen Teil des Körpers, der es den Faszien als Forschungsfeld gleich tun kann. Ich glaube, dass sich beim Studium der Faszien mehr reichhaltige und goldene Einsichten auftun werden, als bei irgend einem anderen Aspekt des Körpers“.

A. T. Still 1899

Dieses von A. T. Still nach sorgfältigen Untersuchungen entwickelte Behandlungskonzept der Faszien wurde von der Schulmedizin vorerst ignoriert. Heute allerdings ist die schulmedizinische Forschung weiter. Seit dem ersten Faszienkongress im Jahr 2007 an der Harvard Medical School in Boston tragen Forscher im In- und Ausland fortlaufend neue Erkenntnisse zusammen und sind sich darin einig, dass Faszien ein außergewöhnlich wichtiges, aber bislang unterschätztes, Organ für unsere Gesundheit ist. Pathologische Störungen in diesem Bereich können durch Manuelle Techniken, wie z.B. der Faszientherapie oder der Osteopathie, erfolgreich behandelt werden.

# 2

# Dynamik der extrazellularen Flüssigkeit

Als extrazellulare Flüssigkeit bezeichnet man den Anteil der Körperflüssigkeit, der sich außerhalb der Zelle, also im Extrazellularraum befindet. Es umfasst vor allem Blutplasma, die Lymphe und die interstitielle Flüssigkeit (Gewebeflüssigkeit). Die Faszien werden von der Gewebsflüssigkeit umspült. Gleichzeitig werden auch die Blut- und Lymphgefäße von Faszien umhüllt. Somit kann es aufgrund von Elastizitätsverlust und Verklebungen der Faszien zu einer Stauung von venösem Blut, Lymphflüssigkeit, sowie der Gewebeflüssigkeit kommen.

Ein Verkleben der Faszien kann durch den körpereigenen Stoff Fibrinogen, der bei der Blutgerinnung in Kombination mit anderen körpereigenen Stoffen einen unlöslichen Fibrinkomplex ausbildet, noch verstärkt werden. Durch diese Fibringerinnung verkleben die Faszien intensiver miteinander und können somit eine schon bestehende Stauung noch verschlimmern. So entsteht ein Teufelskreis, der zu chronischen Erkrankungen und Degenerationen führen kann.

Im menschlichen Körper stehen kein Blutgefäß, keine Lymphbahn und kein Nerv im direkten Kontakt mit den Organzellen. Alle Strukturen sind stets durch den sogenannten Zwischenzellraum, welcher mit Gewebeflüssigkeit gefüllt ist, voneinander getrennt. Dieser Zwischenzellraum muss von Molekülen, Botenstoffen oder Nervenimpulsen unterschiedlichster Art wie eine Art Transitstrecke überwunden werden.

Sowohl Aufbau als auch Funktion des Zwischenzellraums sind in den vergangenen Jahrzehnten durch die histologische und biochemische Forschung intensiv untersucht worden. In vielen Naturheilverfahren wird diesem Zwischenzellraum eine große Bedeutung zu gemessen. Der Zwischenzellraum erfüllt folgende Aufgaben:

- Ernährung der Zellen durch Gewebeflüssigkeit
- Entsorgung alter oder toter Zellen
- Filterung und Einlagerung von Stoffwechselendprodukten
- Spezifische und unspezifische Immunabwehr
- Informationsübertragung und /-speicherung

Der Zwischenzellraum kann daher als „Marktplatz“ für den Austausch und die Einlagerung unzähliger Stoffwechselprodukte und Informationen betrachtet werden. Dieser Marktplatz stellt in seiner Gesamtheit ein körperweites, stark vernetztes System dar. Das gestaute Gewebe kann daher auch als „Mülldeponie“ missbraucht werden. Schädliche Säuren, Eiweiße, Staubpartikel, Farbstoffe und andere Substanzen werden im Grundsystem abgelagert um die Organfunktionen so lange wie möglich unbehelligt zu lassen. Man spricht von der so genannten „Verschlackung“, die mit einer beginnenden Gewebeazidose (Übersäuerung) und einem Anstieg von freien Radikalen einhergeht. Diese „Verschlackung“ der Transitstrecke führt dazu, dass das Bindegewebe und die benachbarten Zellen nicht mehr ausreichend versorgt- und Giftstoffe nicht ausreichend entsorgt werden. Die Zellen werden krank oder gehen sogar zugrunde. Dies führt zu einer weiteren Verklebung der Faszien. Eine gewisse „Verschlackung“ ist mit zunehmendem Alter als „normal“ anzusehen. Sie erklärt deshalb auch, warum ältere Menschen weniger leistungsstark und widerstandsfähig sind.

## 3 Faszien: Sinnesorgan

Unsere reichhaltigsten Sinnesorgane sind nicht Augen, Ohren, Nase oder Haut, sondern unsere Faszien mit den dazu gehörenden Nervenendigungen. Dort befindet sich die größte Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen die unser Gehirn mit Sinnesempfindungen überschütten. Aufgrund dessen bezeichnen wir Faszien im weiteren Sinne auch als ein Sinnesorgan. Faszien sind mit zahlreichen sympathischen Nervenendigungen durchsetzt. Über diese Nervenendigungen wirken die Faszien positiv aber auch negativ auf unser vegetatives Nervensystem. So kann durch Entspannung der Faszien das vegetative Nervensystem reguliert werden, was eine positive Auswirkung auf dem gesamten Organismus zu Folge hat.

Auch die Spannung der Faszien wird vom autonomen Nervensystem beeinflusst. Innere Gelassenheit senkt unsere Körperspannung. Stress dagegen kann die Grundspannung unserer Faszien steigern. Stehen Faszien unter hoher Spannung, fühlen wir uns gestresst und finden keine innere Ruhe. Haben wir nie gelernt, uns wirkungsvoll wieder auf der Ebene der Faszien zu entspannen und loszulassen, wird die Tonuserhöhung zu unserem Selbst.

## 4 Faszien:

### Das Netz des Lebens

Das Fasziengewebe, das im Wesentlichen aus Wasser, Kollagen und Zucker-Eiweiß-Verbindungen besteht, verwebt sich zu Taschen, Aussackungen, Hüllen und Strängen in zahlreichen Ausprägungen und vielerlei Formen. Als eine allgegenwärtige Metamembran durchziehen die kollagenen Fasern den gesamten Körper in jede denkbare Richtung – von oben nach unten, von vorne nach hinten, von innen nach außen. Das muskuläre Bindegewebe formt, organisiert und strukturiert, und ist daher das ‘alles mit allem’ verbindende Gewebe.

## 5 Faszien

### und Beweglichkeit

Der gesunde Faszienkörper verbindet zwei wesentliche Eigenschaften: einmal ist er straff, stark und belastbar, und zum anderen verfügt er über eine größtmögliche Elastizität. Dafür braucht er regelmäßige wiederkehrende, adäquate Belastungen oder dauerhafte Reize. Auffallend ist, dass die faszialen Gewebe von jungen Menschen eine deutlich ausgeprägte Wellenstruktur aufweisen, ähnlich einer zweidimensionalen Zugfeder. Bei älteren Menschen hingegen verlieren die Fasern meist diese wellenförmige Struktur. Diese Veränderung geht mit einem Verlust der jugendlich elastischen Bewegungsqualität einher. Da alle Faszien in enger Verbindung untereinander stehen, können so Spannungen in andere Körperteile übertragen werden, z.B. kann eine verkürzte oder verklebte Fußfazie über das Bein einen Zug auf unseren Rücken oder die Schulter ausüben und dort für Bewegungseinschränkungen sorgen.

Durch psychischen Stress, Operationen, Entzündungen, Stoffwechselerkrankungen, Verschlackungen, Schonhaltungen sowie Bewegungsmangel und falschen Gebrauch des Körpers, verkürzen, verhärten und verkleben sich Faszien. Ein Umbau findet statt: die gut dehbaren Elastin-Anteile nehmen ab und werden innerhalb der Fazie durch zähes, kaum dehnbare Kollagen ersetzt. Der Grundtonus erhöht sich damit um ein Vielfaches und die Faszien verlieren ihre Gleitfähigkeit, werden starr und unbeweglich.

Die gravierenden Folgen: Sie grenzen den Bewegungsspielraum unserer Muskulatur und unserer Gelenke dauerhaft und oft auch schmerhaft ein.

# 6 Faszientherapie: Das Netz des Lebens

Mit Hilfe von Gymnastik, Sport oder anderen herkömmlichen Bewegungsarten kann zwar der Elastizitätsverlust der Faszien reduziert werden, die vorhandene kollagene Verfilzung und Verklebungen des Bindegewebes aufzulösen und die Faszien zu mobilisieren ist aber leider nicht möglich. Faszien lassen sich jedoch sehr gut durch manuelle Faszientechniken lösen und mobilisieren.

Bei lösenden Techniken, die das Bindegewebe behandeln, wendet der Therapeut einen tiefen, schmelzenden Druck über Hände, Knöchel und Ellenbogen an. Die Kunst des Therapeuten besteht darin, die Faszien so anzusprechen, dass die natürliche Durchfeuchtung der Gewebe wieder angeregt, und somit die Gleitfähigkeit wie auch die Elastizität der Faszien verbessert wird.

Durch die Faszientherapie kann der Teufelskreis durchbrochen, fasziale Verklebungen gelöst und eine bessere Ver- und Entsorgung der Grundsubstanz sichergestellt werden. Durch Instandsetzung der Regelmechanismen wird eine weitgehende Selbstheilung ermöglicht.

Um die tieferen Faszienschichten zu erreichen ohne gleichzeitig eine Abwehrspannung an der Oberflächlichen zu erzeugen, wird eine Fango auf drei wichtigste vegetative Nervengeflechte aufgelegt, um so über das Nervensystem eine tiefe Gewebeentspannung zu erreichen. Es ist empfehlenswert, nach der Therapie vermehrt Wasser zu trinken.

Um die Ausscheidung der gelösten Stoffe zu unterstützen empfehlen wir, auf Alkohol, Nikotin und Schmerzmittel, soweit es möglich ist, zu verzichten.

# 7 Hilfe durch Faszientherapie

Eine Faszientherapie kann bei zahlreichen Funktionsstörungen und Erkrankungen des Körpers eingesetzt werden. Sowohl bei schon längere Zeit bestehender Beschwerden, als auch als Vorsorgemaßnahme. Grundsätzlich bestehen keine Altersbeschränkungen. Aktuelle Studien in Amsterdam zeigen, dass eine spastisch bedingte muskuläre Verkürzung allein durch Faszientherapie behoben werden kann.

Auch Patienten mit ausgeprägtem Körperbewusstsein, wie Sportler oder Tänzer, sind oft begeistert von den spürbaren Veränderungen, die ihnen dabei helfen, ihre Leistungen zu optimieren und ihr Verletzungsrisiko zu minimieren.

# Kosten

Die Kosten für **1 Stunde Faszientherapie** in unserer Praxis betragen **45,- €.**  
Da Faszientherapie eine manueller Therapeutische Technik ist, kann sie, nach einer  
Verordnung durch den behandelnden Arzt, als „Manuelle Therapie als Doppel-  
behandlung und Fango“ über alle Krankenkassen abgerechnet werden.

## Kontaktieren Sie uns!

Haben Sie Fragen und wünschen eine persönliche Beratung?  
Dann kontaktieren Sie uns einfach per E-Mail, per Telefon oder kommen Sie vorbei.  
Gerne geben wir Ihnen Antworten auf Ihre Fragen. Wir beraten Sie gerne!



Ansbacher Straße 131, 90449 Nürnberg

0911 / 25 29 25 55

0911 / 25 29 24 55

info@osteopathie-nuernberg.net

www.osteopathie-nuernberg.net



Zufriedene Patienten und Freude am Therapieerfolg  
sind unsere Motivation für persönliches Engagement