

Zehn Erkenntnisse über über Faszien

1. **Es gibt keinen Platz im Körper**, alle Körpersysteme sind eng miteinander verbunden. Die Faszie ist dafür zuständig, alle Systeme im Körper zu ordnen und geschmeidig zu halten.
2. **Die Faszie bildet den Körper in Gänze ab**. Nähme man alles andere weg, würde der die gesamte Körpergestalt sichtbar.
3. **Die Faszie verbindet einzelne Muskeln über Gelenke hinweg zu funktionalen Ketten**, die Kräfte und Züge übertragen. Sie bewirken, dass Muskeln nie isoliert, sondern immer im Verbund arbeiten.
4. **Die Faszie umhüllt und durchdringt den Körper**, die Muskeln, Venen und Arterien, Nerven, Organe - einfach alle Systeme. Sie bildet Hüllen und Taschen und Wände, sie verbindet führt zusammen und trennt zugleich.
5. **Tiefe Faszien** (viszerale und intramuskuläre F.) sind oft mit mehreren Muskelgruppen und Organen gleichzeitig verbunden. So können Spannungen und Züge in der Muskulatur auf Organsysteme ausstrahlen (z.B. Darm, Herz) und umgekehrt.
6. **Die Elastizität und Steifigkeit spielt je nach Fasziotyp eine entscheidende Rolle für die Beweglichkeit**. „Verklebtes“, verkürztes, verletztes und schlecht versorgtes Faszienengewebe ist wesentlich verantwortlich für Einschränkungen in Bewegungen und damit verbunden für daraus folgende Alarmschmerzen im Bewegungsapparat.
7. **Die Faszie ist darüber hinaus eine zentrale und komplexe Kommunikationszentrale** - über zahllose Rezeptoren vermittelt sie Informationen über den Körperzustand. Sie ist außerdem wesentlich bei der Körperwahrnehmung (Propriozeption)
8. **Dysfunktionale oder verletzte Faszien** heilen viel langsamer als verletzte Muskulatur.
9. **Eine optimale Versorgung und Ernährung** der (myo-)faszialen Systeme erricht man über viel Bewegung, aber auch durch gesunde Ernährung und gesunde Mengen an Wasserzufuhr. Auch Rollen (Faszienrollen) kann die Nährstoffversorgung der Faszie verbessern, insgesamt scheint dieser Aspekt allerdings im Moment eher überbewertet.
10. **Aktivierung und Dehnung**: tendenziell sollte man vor dem Sport die Myofaszie eher federnden Bewegungen aktivieren, während man nach dem Sport sehr gut sich um längere Dehnübungen kümmern kann.

