

# Faszien – ein Bindegewebenetz im Körper

Faszien sind das Bindegewebe, das den Muskel umgibt. Der Körper ist umhüllt von diesem „Verpackungsmaterial“, das dicht unter der Haut liegt. Es ist ein alles miteinander verknüpftes Netz aus Bindegewebe, etwa 0,3 bis 3 Millimeter dick. Ob ein Oberarm straff oder schlaff ist, hängt viel von der Spannung dieser Hülle ab. Faszien waren bis etwa vor acht Jahren wissenschaftlich vernachlässigt, weil sie kaum messbar waren. Das hat sich durch die Elektromyografie (EMG) verändert. Messinstrumente machen sie nun im hochauflösenden Ultraschall sichtbar. Wenig Bewegung, Stressbo-

tenstoffe, aber auch sportliche Überlastung können Schäden im Faszienetz verursachen - dann verfilzt oder verklebt es. Da es sich um ein Netz handelt, können Faszien auch Schmerzen an Körperstellen auslösen, obwohl die Ursache woanders liegt.

Aus sportlicher Sicht werden die Faszien meistens bei fast allen Trainingsplänen mittrainiert. Das Problem ist aber: Das Bindegewebe wächst langsamer als Muskeln und wird so häufig überbelastet. Faszientraining ersetzt das Kraft- und Ausdauertraining nicht, sondern ergänzt es. (Robert Schleip, Forscher aus Ulm )