



## Faszination Faszien

Wenn es um einen wohlproportionierten Körper geht, stehen immer die Muskeln im Vordergrund – dabei sind es die Faszien, die einer besonderen Pflege bedürfen. Hier erfahren Sie alles über die richtige Behandlung und die neuesten Erkenntnisse zu diesen Fasern

VON NANTKE GARRELTS

**EIN STRAFFER,** wohlproportionierter Körper – davon träumt wohl jeder. Neben regelmäßigem Ausdauertraining sollen Geräteübungen im Fitnessstudio sowie Kräftigung zu Hause für das perfekte Sixpack oder den knackigen Po sorgen. Bis jetzt standen dabei die Muskeln im Fokus. Doch in Wirklichkeit sind es die Faszien, eine netzartige, gräuliche oder durchsichtige Bindegewebsstruktur, die jeden einzelnen Muskel und jede Zelle unseres Körpers umhüllt, die für die Kraftübertragung bei Bewegungen sorgt. Dem Laien war dieses Netz nur aus der Küche bekannt, als faseriges Material auf dem Putenschnitzel, das man vor dem Braten entfernen muss. Dabei spielt es besonders für Sportler eine enorme Rolle: Bei jedem Laufschrift, den Sie tun, verhindern die Faszien nicht nur, dass Sie auseinanderchwappen wie Pudding, sondern unterstützen auch noch aktiv Ihre Muskeln. Eine amerikanische Studie untersuchte 2006 die Bewegung der Wade während des Laufens und stellte fest, dass die Laufbewegung durch die Dehnung der Faszien ermöglicht wird – nicht durch Muskelkontraktion. Diese Erkenntnisse könnten eine effektivere Art des Laufens ermöglichen.

◀ Völlig unterschätzt: Die Faszien sind es, die die Muskulatur zusammenhalten und für die beim Laufen nötige Körperspannung sorgen

### DAS ASCHENPUTTEL UNTER DEN GEWEBEN

→ „In der Forschung herrscht jetzt eine Art Goldgräberstimmung. Man hat im muskulären Bereich alles abgegrast, nun rücken die Faszien in den Blickpunkt“, sagt Robert Schleip, der in Studien feststellte, dass Faszien mehr sind als nur „Verpackungsge-



