



WS 304-04 | Fascial Flow

Referentin: Katrin Seibert

Samstag, 08.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

Wenn wir von Faszien sprechen, dann meinen wir die unzähligen bindegewebigen weißen Hüllen, die sich in einem Netzwerk durch unseren ganzen Körper aufspannen. Es umspannt unseren Körper, Muskeln und ihre Bestandteile im Einzelnen, ebenso wie alle Organe.

Sie bieten Aktivität, Stabilität und Elastizität.

Die **Oberflächliche Faszien** (**Fascia superficialis**) verläuft unmittelbar unter der Haut. Sie prägt das äußere Erscheinungsbild, enthält viel (Fett-)Gewebe mit Blutgefäßen und Nerven.

Diese Faszien sind sehr anpassungsfähig, widerstandsfähig und dehnbar.

Die **Tiefe Faszien** (**Fascia profunda**) ist eine dichte und faserige Schicht, die ebenfalls den gesamten Körper umgibt. Sie umhüllt Muskeln, Muskelfaserbündel, Muskelfasern und nicht zuletzt auch die einzelnen Muskelzellen. Weiterhin baut sie stützende Trennwände innerhalb der Muskeln, um sie in einzelne kleinere Einheiten zu unterteilen.

Diese Hüllen laufen am Ende eines Muskels zusammen und werden zu Sehnen.

Je nach Funktion und Belastung bildet die tiefe Faszien auch feste Gurte (lange, breite Sehne z.B. an der Außenseite des Oberschenkels), Häute (zur Unterteilung z.B. des Bauchmuskels) oder Sehnenplatten, sogenannte Aponeurosen (z.B. im unteren Drittel des Rückens).

Die beiden Faszien bilden ein fasziales Netzwerk. Ihr Zwischenraum ist flüssigkeitsgefüllt, so wird der Abstand zwischen den Schichten bei jeder Bewegung beibehalten. Die ungehinderte Gleitfähigkeit ist somit gewährleistet. Viele Propriozeptoren (Rezeptoren, die für die Körperwahrnehmung zuständig sind) befinden sich hier.

Die Grundsubstanz

Die Grundsubstanz ist eins der drei Flüssigkeitssysteme unseres Körpers:

- Arteriell - venöses System
- Lymphsystem
- Extrazelluläre Matrix

Die Zellen des Faszien systems leben von der Flüssigkeit, die sie umgibt, der sogenannten extrazellulären Matrix.

In der Grundmatrix bilden ein großer Anteil von **kollagenen** und ein geringerer Anteil von **elastischen** Fasern, neben dem Wasser, dem Hauptbestandteil. Sie sind von der Flüssigkeit umgeben und durchzogen. Das Kollagen sorgt für Zugfestigkeit, das Elastin für die Geschmeidigkeit des Bindegewebes.

Die Grundsubstanz der Faszien besteht zu fast 70% aus Wasser und zu 30% aus Zucker-Eiweiß-Verbindungen. Diese klebrige Masse verbindet Zellen, kollagene und elastische Fasern miteinander.

Eine gesunde Grundsubstanz stabilisiert und schützt das Gewebe und ermöglicht das Gleiten der Fasern und gleichzeitig den Weitertransport von Nährstoffen und den Abtransport von Abfallprodukten.





Der Wasserhaushalt innerhalb der Faszie muss in ständiger Bewegung sein: verbrauchtes Wasser muss aus der Faszie herausgedrückt und frisches aufgesaugt werden – so ist die Zufuhr und der Abtransport von Stoffwechselprodukten und Immunzellen gesichert

Die Qualität der Grundsubstanz wird vor allem durch die Ernährung bestimmt, während die Quantität in erster Linie bewegungsabhängig ist. Bewegung erzeugt Wärme und Flüssigkeit und verändert so die Viskosität der Substanz.

Die Aufgabe dieser extrazellulären Matrix ist es, Nährstoffe aus dem Blut herauszufiltern und gleichzeitig Stoffwechselprodukte und Schadstoffe an das lymphatische und venöse System zum Abtransport zu liefern.

Damit sie diesem Auftrag gut nachkommen kann, müssen wir sie zum Fließen bringen!

Möglichkeiten zur Steigerung der Durchflussrate

Sie kann gesteigert werden durch:

- Wärme
- Steigerung der Herzfrequenz
- Variantenreiche Bewegung im full range of motion

! Eine hohe Durchflussrate ist erstrebenswert !

Fascial Flow?!

Gesunde Faszien sind feucht, weich, flexibel und dynamisch. In ihrer Elastizität können sie auf jede Bewegung reagieren, die gleiten widerstandslos gegeneinander.

Alexander Ley (Schmerztherapeut) sagt: „Von unseren Bewegungsmöglichkeiten, unserer Bewegungsvielfalt nutzen vielen Menschen nur 15-20%.“ Das bedeutet, dass 80-85% unseres Gewebes zu geringen Druckschwankungen unterliegt. Die Grundsubstanz ist sehr zäh, der Nährstoffaustausch gering, oft zu gering.

Die Durchflussrate lässt sich jedoch recht einfach steigern: durch eine erhöhte Herzfrequenz, Wärme und variantenreiche, größtmögliche Bewegungen in den Gelenken.

Wärme und Scher-/ Gleitbewegungen verändern die Viskosität der Grundsubstanz und vermindern dadurch Reibung. Gleichzeitig nehmen die Gleiteigenschaften zu, die Stoffwechselrate verbessert sich.

**Das Ziel dieses Trainings ist:
Versorgung und Beweglichkeit durch Bewegung !**





Literaturhinweise

1. Faszientraining
Heike Oellerich, Miriam Wessels, blv-verlag
2. Faszienfitness
Robert Schleip, riva-Verlag
3. Faszientraining
Frank Thömmes, copress sport
4. Faszientraining mit Yin-Yoga
Dirk Bennewitz/Andrea Kubasch, Lotos-Verlag
5. Faszien in Bewegung
Gunda Slomka, Meyer&Meyer-Verlag
6. Ausbildungsunterlagen zum Faszien-in-Bewegung-Mastertrainer
Gunda Slomka - Education

