



Faszientraining Wissenswertes

- Das Mesoderm (die Grundstruktur aller Körpergewebe, mit Ausnahme der Schleimhaut) dient als Ausgangspunkt zur Entstehung der Faszien und des Knorpel- und Knochengewebes.
- Faszien umhüllen alle anatomischen Strukturen, dringen aber auch in das Innere der Strukturen ein um diese zu stützen. Muskeln und Faszien bilden immer eine Einheit.
- Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien, als eine Art Verpackungsmaterial, das den Muskeln Form gibt.
- Faszien bilden eine oberflächliche Hülle um den gesamten Körper, die sich viele Male teilt und immer mehr in die Tiefe der Strukturen eindringt.
- Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden.
- Faszien
 - sind sehr anpassungsfähig
 - bilden im Bereich der Sehnen und Bänder sehr dichte Strukturen
 - bilden im Bereich der Drüsen eine sehr lockere Struktur
 - stützen die Haltung und umhüllen die Organe
 - gewährleisten die Funktionsfähigkeit des Muskelsystems
 - bilden das Übertragungssystem für jene Kräfte, welche die Bewegungen des Körpers einleiten und koordinieren
 - dienen der Stoßdämpfung und dem Schutz gegen Traumata
 - spielen eine wichtige Rolle im Bereich des Stoffwechsels
 - stehen mit der Zelle in permanenten Dialog und stellen somit die Kommunikation zwischen intrazellulären und extrazellulären Milieu sicher
 - sind ein Schutzschild, das autonom Entscheidungen treffen kann
- Jeder Zahn ist eingebettet in eine Vielzahl winziger Bänder, die sogenannten Gingvia, die mit den Faszien des Kiefers eng verbunden sind. Ohne Faszien würden uns die Zähne ausfallen.
- Zum faszialen Teil des Schädels gehört zunächst die Kopfschwarte, die funktionelle Einheit von Haut, Unterhaut und Sehnenhaube (Galea aponeurotica) über dem Schädel.
- Wenn man eine Nadel durch den Unterarm stechen würde, müsste man unzählige Faszien-schichten durchtrennen bevor man auf der anderen Seite wieder herauskäme.

Quellen:

Dennenmoser, Stefan

Faszien - Therapie und Training.

München : Elsevier, 2016.

Nagel, Markus

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.

Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

Schleip, Robert und Baker, Amanda

Faszien in Sport und Alltag.

München : Riva, 2016.

Schwind, Peter

Faszien - Gewebe des Lebens.

München : Irisiana, 2014.

Stechmann, Klaas

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.

Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.