




Faszien:
wer sich nicht bewegt, der verklebt

oder

Was dem Körper halt gibt



Karl-Heinz Meese
12.03.2020
Gesundheitsstammtisch
Paderborn

Faszien – ohne geht nichts

- Was will ich heute erreichen ?
 - Was sind Faszien ?
 - Warum es sich lohnt sie zu trainieren
 - Wie komme ich dahin ?
 - Eigenverantwortung übernehmen !
 - Was will ich ?
 - Ich will gesund sein ?
 - Ich will sportlich sein ?
 - Wie komme ich dahin ?



Faszientraining – nachher ?



Quelle: <https://www.foodspring.de/magazine/faszien>



Wer sich nicht bewegt - verklebt



Quelle: Focus 11'20



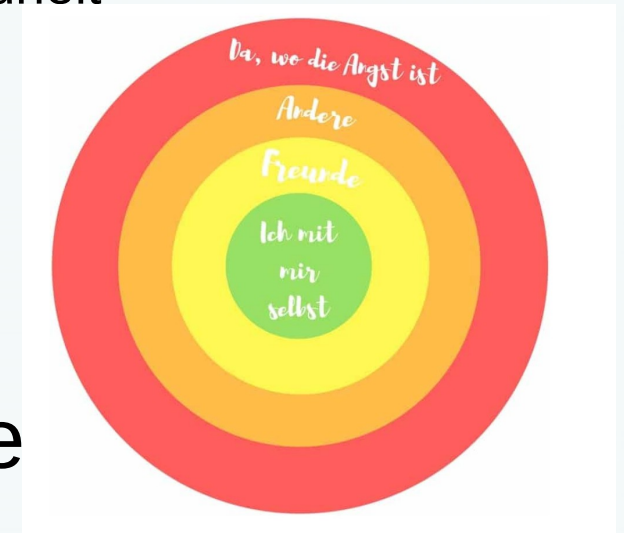
Eigenverantwortung

- Jeder muß selbst etwas tun !
- **Eigenverantwortung**
 - Raus aus der Komfortzone
 - Regelmässig
 - Im eigenen Tempo
 - Angepasstes Training
 - Wo habe ich gerade Probleme ?
 - dann gezielt handeln !



Eigenverantwortung

- Ein kleiner Ausflug :
 - Komfortzone (Komfortzone = goldener Käfig?)
 - Komfortzone verlassen für die Gesundheit
 - Stretchzone
 - Panikzone



> Thema :Veränderungsprozesse



Faszien – ohne geht nichts

- Was sind Faszien ?

Was dem Körper halt gibt.

Querschnitt durch die verschiedenen Gewebeschichten

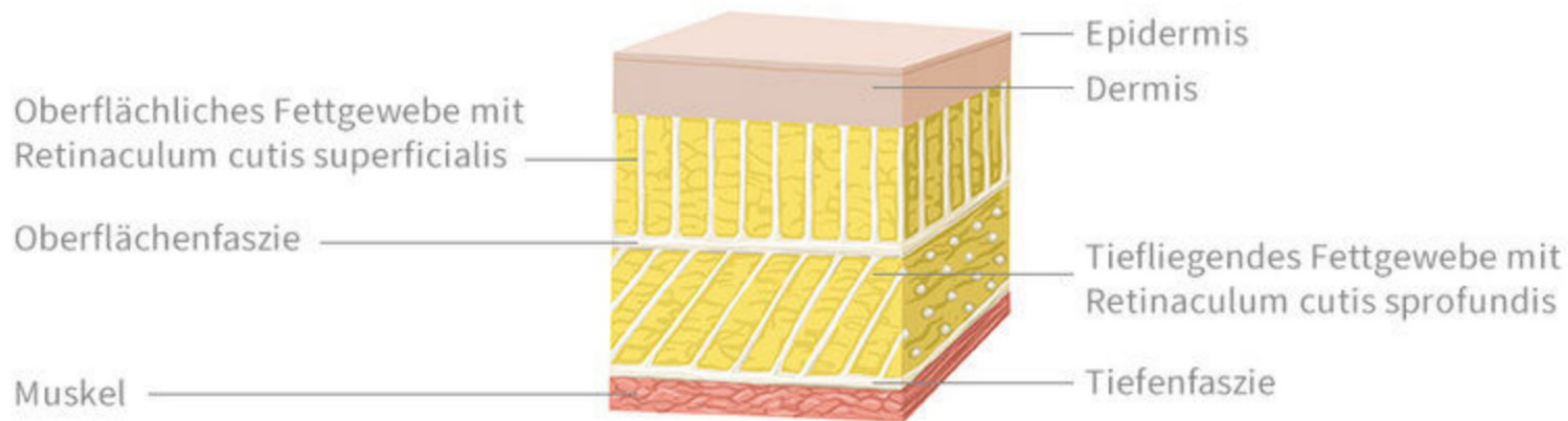
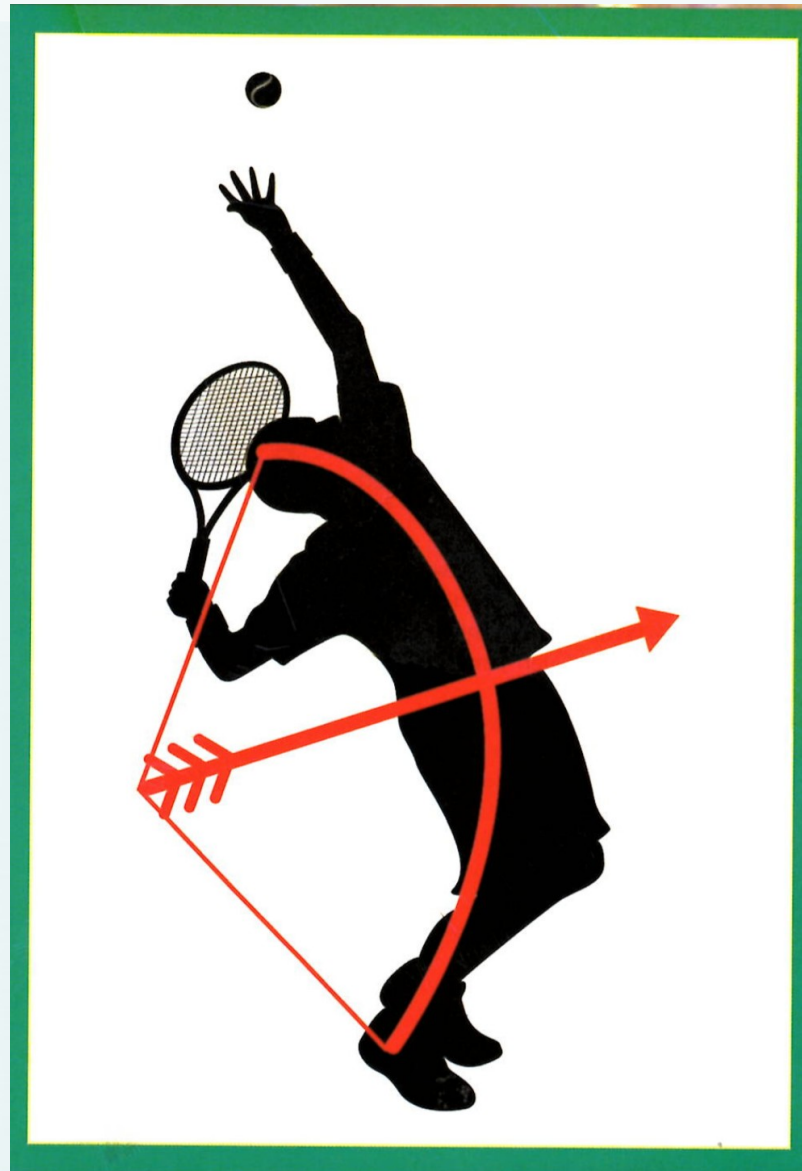


Illustration ©Mascha Greune

Energiespeicher mit Gummibandeffekt



Quelle: Fasziale Schwungbewegungen -
Stefan Wegener / Copress-Sport



Was sind Faszien ?

- Energiespeicher mit Gummibandeffekt
 - Gewichtheber
 - Tennisspieler
 - Übungen in den „Raum“ - in alle Richtungen
 - (Hantelübungen vs. Dynamische Faszientraining)
 - z.B. für die Schulter an der Wand
- Faszien sind ein Sinnesorgan
 - Fußstellung
- Faszien verteilen Kräfte
 - Sprünge, Stürze,



Woraus bestehen Faszien ?

- aus Kollagen, Elastin
 - Mit Flüssigkeit gefüllt (Eiweiß, Zuckermoleküle, Wasser)
- 3 dimensionales Faszienetz
 - Jedes Organ, alle Muskeln Nerven sind mit Faszien umgeben / verbunden
- Durch Faszien ist Alles verbunden



Was sind Faszien ?

- 2007
 - 1. internationaler Faszienkongress
 -
- Robert Schleip → Faszienforscher



Fascial Fitness

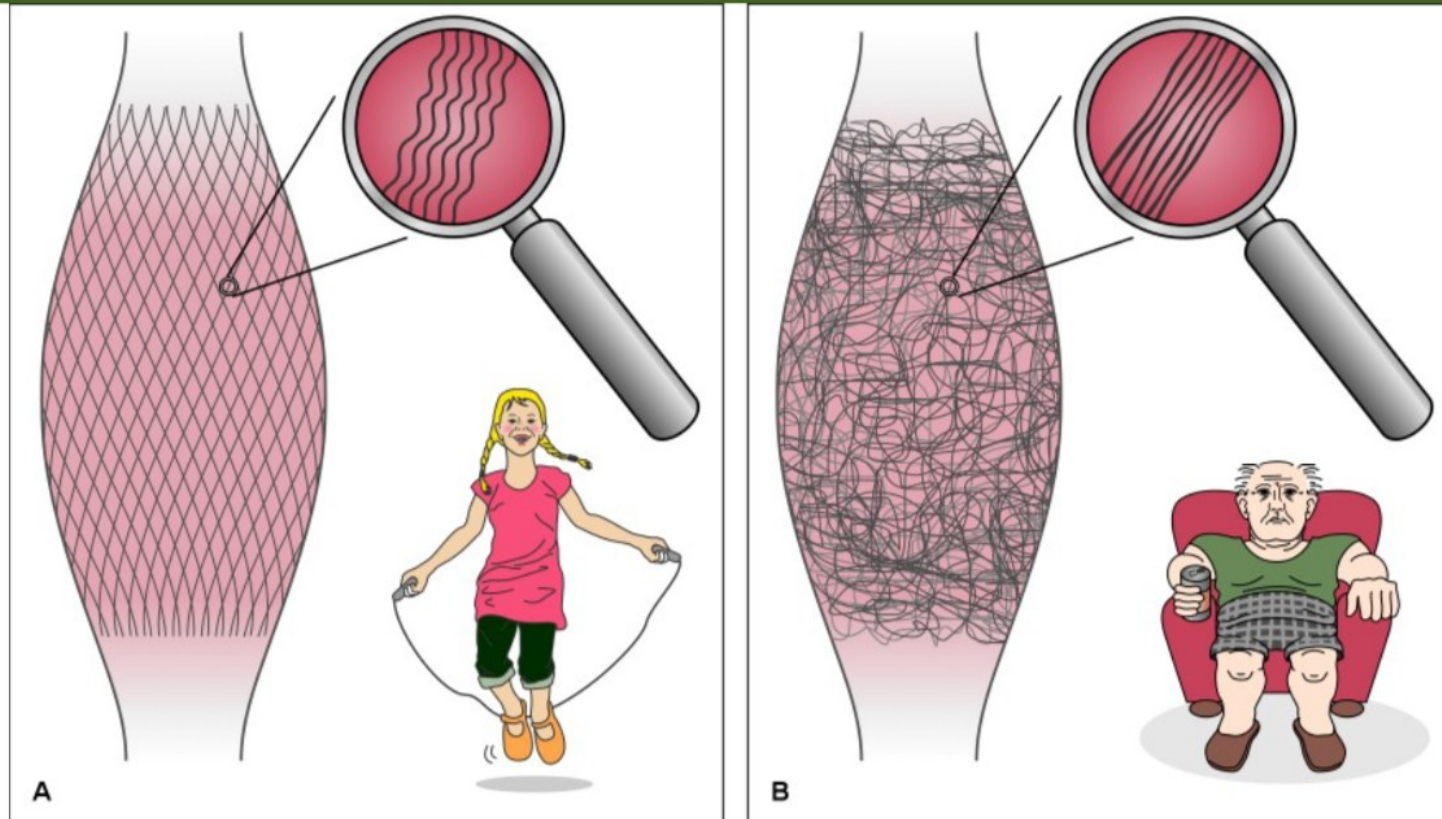


Abb 3 Die kollagene Architektur reagiert auf sportliche Stimulation. Die Faszien junger Menschen zeigen vorwiegend eine deutliche Scherengitter-Ausrichtung der Kollagenfasern. Im Mikroskop sieht man hier zusätzlich eine ausgeprägte Wellung (Crimp) der einzelnen Fasern. In Tierexperimenten wurde belegt, dass geeignete sportliche Belastungen langfristig zur Ausformung einer deutlicheren Wellenstruktur führen. Im Gegenzug bewirkt Bewegungsmangel eine multi-direktionale (Filz-ähnliche) Architektur des Fasernetzwerkes, bei gleichzeitig verminderter Wellung der Einzelfasern.

Quelle: Fasziale Schwungbewegungen -
Stefan Wegener / Copress-Sport



Fasziale Störungen

- Bewegungsmangel (Verklebungen)
- Verkürzungen von Bändern und Muskeln
- Verletzungen
- OP's
- Ernährung



Wie trainiere ich ?

- Fasziale Schwungbewegungen
 - (am Ende der Bewegung - fasz. Gummibandeffekt) - Reiz – Verklebungen werden gelöst.
 - Ohne Gewicht
 - Mit Gewicht
- Blackroltraining
 - auf dem Boden
 - An der Wand
- Triggerpunkte
 - Durch Drücken der Triggerpunkte (Schmerzgedächtnis)

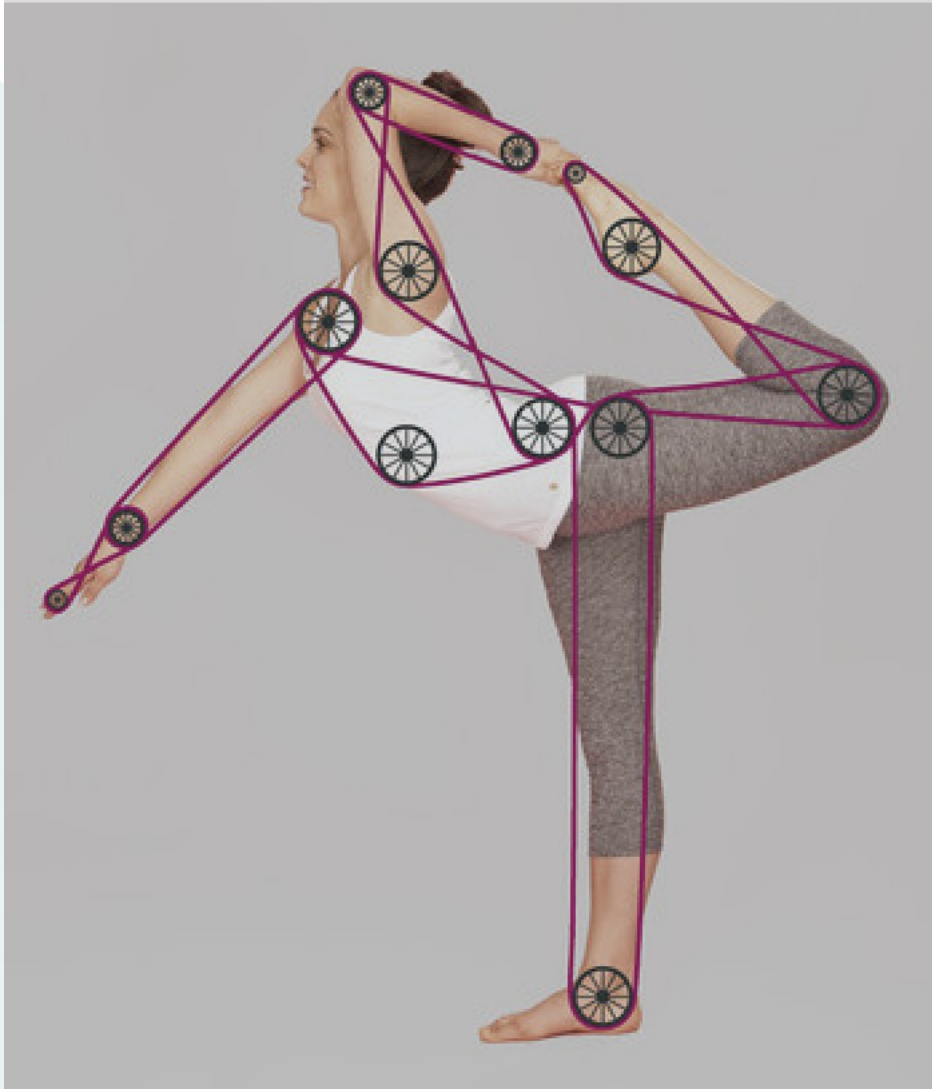


Wie und was trainiere ich ?

- Tisch Kapaltunnelsyndrom
- Armkreis Wand
- Über Kopf
- Vor der Wand – Schulter
- Stuhl (Wand) Beinschwingen
- Fersensporn mit Faszienrollen

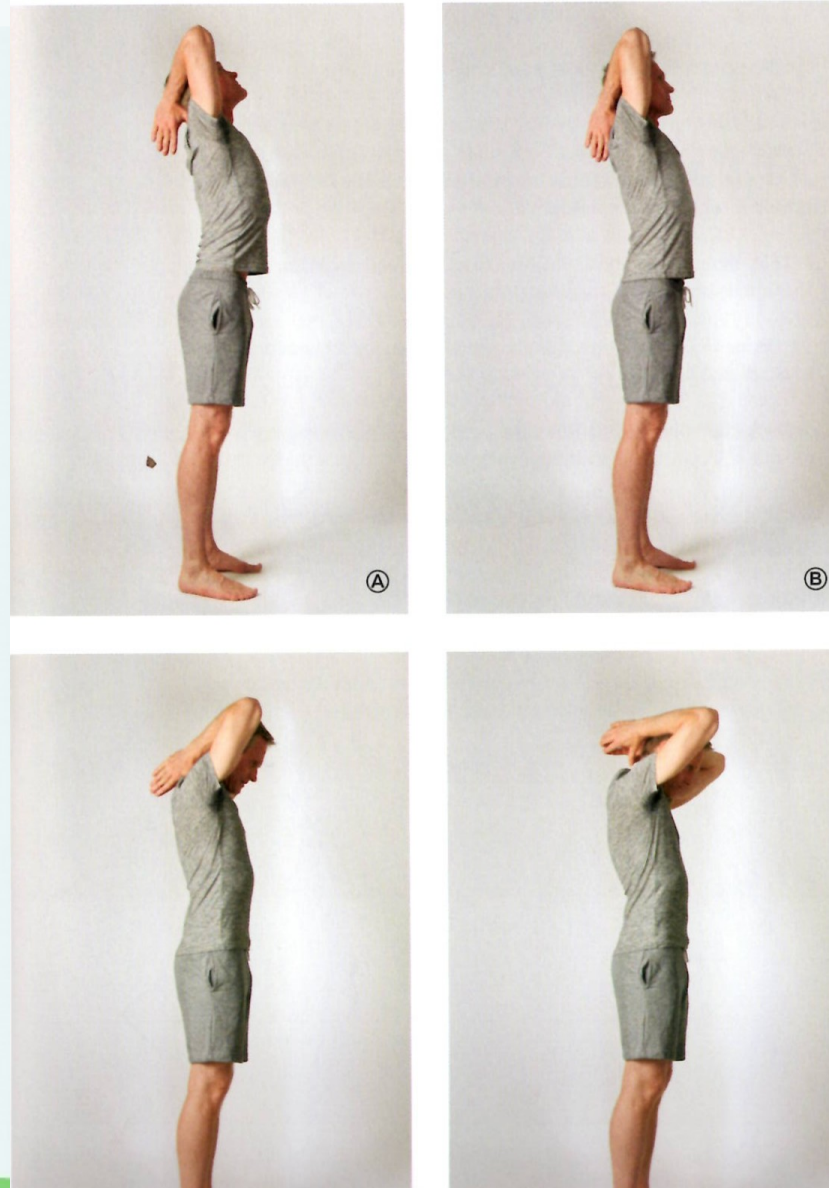


Wie trainiere ich ?



Schlüsseltest – doppelter Armschwung

Wie beweglich bin ich ?



trainingsdedürftig

Quelle: Fasziale Schwungbewegungen -
Stefan Wegener / Copress-Sport



Schlüsseltest – Armschleuder

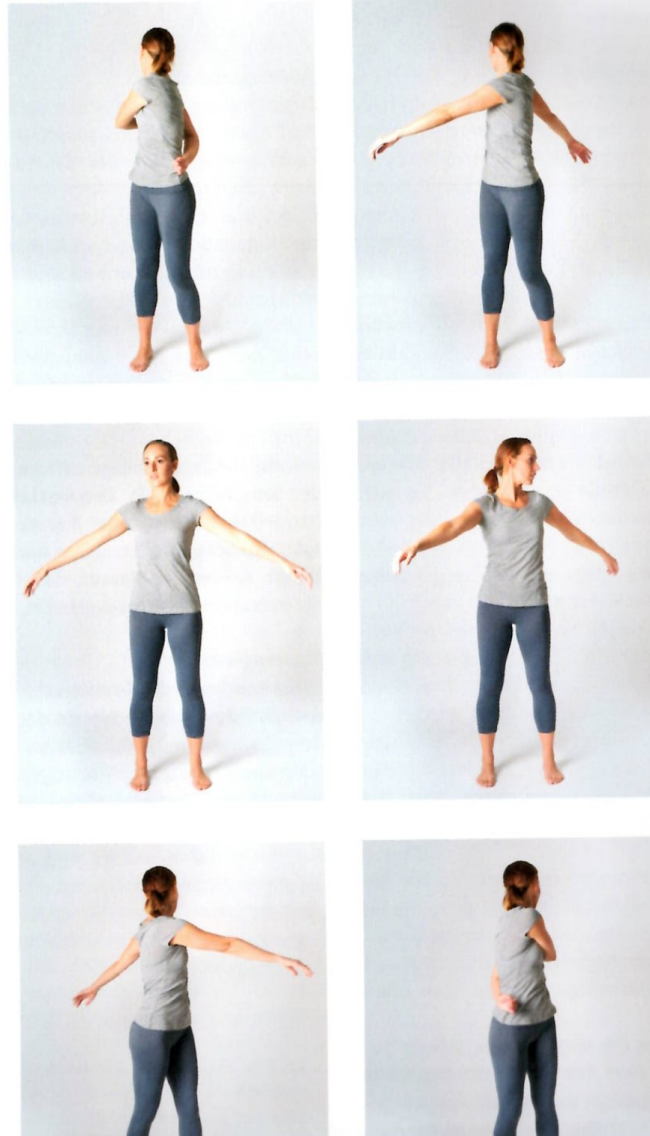


Quelle: Fasziale Schwungbewegungen -
Stefan Wegener / Copress-Sport



Armschleuder

④ Die Armschleuder – *Schwungausführung*



Quelle: Fasziale Schwungbewegungen -
Stefan Wegener / Copress-Sport



Faszien – ohne geht nichts

- Warum es sich lohnt sie zu trainieren
 - Bewegung : Lebenslange Rendite
 - Mehr Lebensqualität
 - Stoffwechsel wird erhöht
 - Training auch zuhause möglich



Quellen – Tipps und mehr

- *LnB : Liebscher und Bracht*

Sie haben einen großen YouTube-Kanal für präventive und akute Schmerzbehandlung in Deutschland

- einfach bei **Youtube** ** suchen mit : Liebscher / Bracht / Übungen / oder allgemein : Faszienübungen
- Die Paderborner **Stadtbibliothek / E-Bibliothek** ** hat viele Bücher mit Übungen zum Thema Faszien
- Im Internet : Faszien / Faszienübungen suchen
- Faszientraining mit Quarks & Co : Link zum Dokument : **Faszientraining** **
- Mediatheken (z.B Visite) berichten über Faszien : **Mediatheken** **

*** Die blau markierten Begriffe sind Internetverknüpfungen.
Mit dem Curser darüberfahren und den Anweisungen folgen .
z.B. Klick, um den Hyperlink zu folgen*



Einige Impulse

*In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit,
um Geld zu erwerben.*

*In der anderen Hälfte opfern wir Geld,
um die Gesundheit wiederzuerlangen*



DINGALNG LINGGG



Bett



Frühstücksstuhl



Autositz



Bürostuhl



Aufzug



Aufzug

Kantinenstuhl



Fernsehessel



Couch



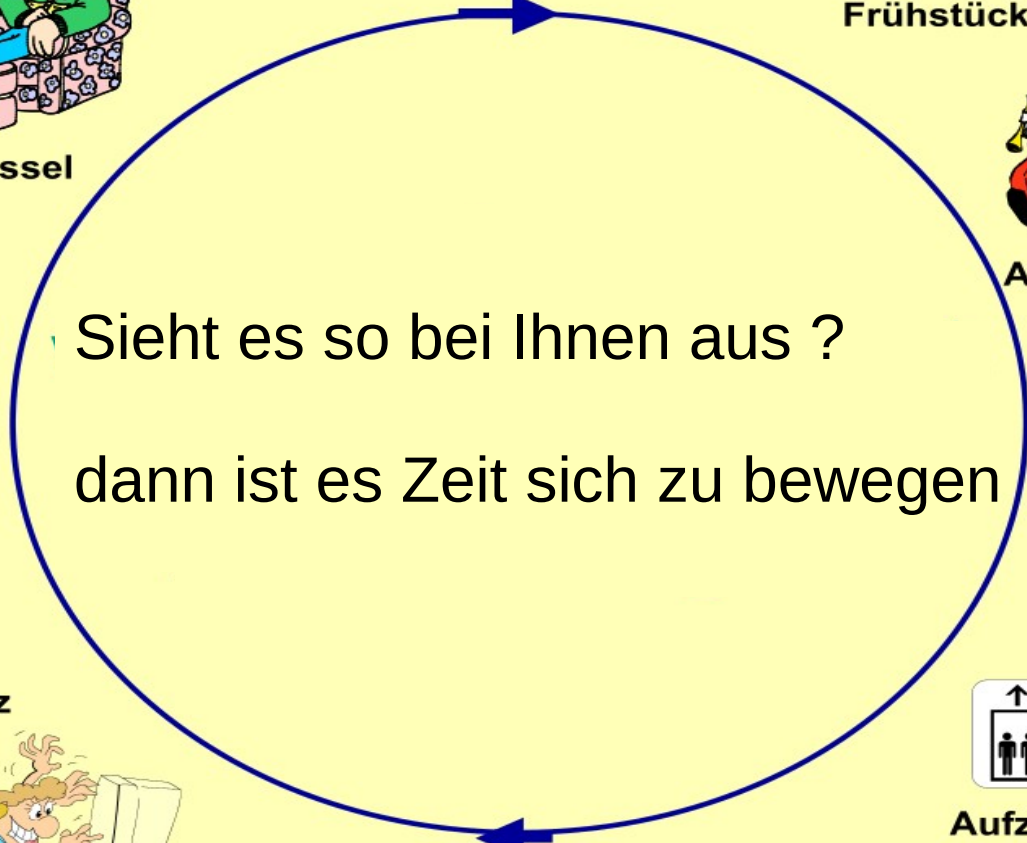
Essecke



Autositz



Bürostuhl



Sieht es so bei Ihnen aus ?
dann ist es Zeit sich zu bewegen



Einige Impulse

Durch Bewegung leben auch Übergewichtige länger

Lange wurde es vermutet, jetzt ist es bestätigt: Eine US-Studie belegt, dass selbst mäßige Bewegung im Schnitt das Leben verlängert - egal ob man dünn ist oder dick.



Radfahren hält fit: Wer seinem Körper regelmäßig Bewegung gönnt, kann auf ein längeres Leben hoffen.

© Colourbox



Nachrichten-Ticker (06.11.2012, 16:37)

Ob dick oder dünn: Selbst leichte Bewegung verlängert das Leben

San Francisco - Bewegung macht den Unterschied: Eine Studie mit Hunderttausenden Teilnehmern zeigt, dass selbst leichte körperliche Betätigung im Schnitt das Leben verlängert - egal ob man dünn ist oder dick. Bewegung lässt leicht Fettleibige im ... mehr...

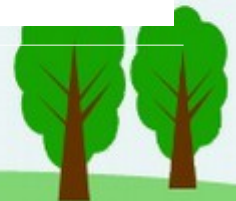


Nachrichten-Ticker (07.11.2012, 11:54)

Auch Männer brauchen fünfmal die Woche Bewegung

Köln (tmn) - Männer leben weniger gesund als Frauen. Sitzen mehr und achten weniger auf ihre Fitness. Das sollte sich endlich mal ändern. Männern wird geraten, mit fünf Sporteinheiten in der Woche ihren Bewegungsmangel auszugleichen. Männer sitzen ... mehr...

Quelle : <http://wefind.stern.de/stern/search?query=Bewegung>



Einige Impulse

Sport verjüngt die Zellen

- Eine halbe Stunde Sport täglich verjüngt unseren Körper. Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH)
- 67 männliche Mitarbeiter der MHH wurden einem sechsmonatigen Trainingsprogramm unterzogen. (z.B. ½ Std Fahrrad fahren)
- **Ergebnis :**
- Chromosomen-Enden (Telomere) der weißen Blutzellen um sechs Prozent verlängert hatten.
- Das heißt, das biologische Alter der Immunzellen verringerte sich.
- Gleichzeitig hat sich die Funktion der linken Herzkammer verbessert, ein Marker für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System. „Auch andere Vitalparameter verbesserten sich merklich, die Sportler reduzierten ihre Krankentage in dieser Zeit um die Hälfte“, erläutert Prof. Haverich.



Einige Impulse

- **Sport als Medizin** und das (fast) kostenlos !
 - Vielfältige Wirkungen – der Mensch muss sich bewegen sonst :
 - Unzureichende Bewegung führt zur Rückbildung (Atrophie) körperlicher Strukturen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit der verschiedenen Organsysteme.
 - Ausdauersport stärkt rundum
 - Als optimal gilt aerobes Ausdauertraining, bei dem die Energie vollständig durch Verbrennung mit Sauerstoff erzeugt werden kann.
 - Aerobes Ausdauertraining vergrößert das Herzvolumen.
 - Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker, Knochen und Muskeln , Immunsystem
 - Kombination aus Ausdauersport, Gymnastik und Muskeltraining mit dem Schwerpunkt auf der Ausdauer.



Einige Impulse

- **Was ist Sport ?** Ungefähr 4.000.000.000 Ergebnisse (0,28 Sekunden)
- Wenn jemand rennt, um den Bus nicht zu verpassen, wird er dies kaum Sport nennen.
- Sport kann man treiben, man kann zuschauen und ihn sogar wissenschaftlich untersuchen.
- Sammelbezeichnung für alle bewegungs-, spiel- oder wettkampforientierten körperlichen Aktivitäten des Menschen.
- Warum Sport so gesund ist ?





- Sport wirkt sich auf beinahe jeden Teil von Körper, Geist und Seele positiv aus.
- Kampf dem Zucker - wie Sport vor Diabetes schützt
- Herz ist Trumpf - Sport verhindert Gefäßerkrankungen
- Stress lass nach - warum Bewegung das Gemüt aufhellt
- Sport stabilisiert den Kohlenhydratstoffwechsel (Diabetiker)
- Gemässigt Training – milde ausdauerbetonte Bewegungsprogramme
-

Quelle :

- <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/koerperliche-bewegung-warum-sport-so-gesund-ist-a-818987-5.html>

12.03.2020

Gesundheitsstammtisch Paderborn



Einige Impulse

- Veränderungen durch sportliche Tätigkeit
 - Brustkorb wird erweitert, Beweglichkeit der Rippen erhöht sich
 - Luftmenge wird größer, die Atemreserve ist größer.
 - Die Diffusionskapazität der Lunge nimmt zu (durch Ausdehnung der Oberfläche)
 - Transportkapazität wird gesteigert (Sauerstoff / Kohlendioxid)
 - Allgemeine Leistungssteigerung (Herz)
- **Körperliches Training kann die max Sauerstoffaufnahme zwischen 15 bis 25% erhöhen (bis zu 50%)**

→ Quelle :Sport,Psyche und Immunsystem Prof. Findeisen, 1994, Frieling Verlag



Einige Impulse

- Was tun ?
 - Gewinn von Zeit !
 - Gewonnene Zeit nutzen :
 - Ausdauersport, Radfahren, Schwimmen (mind. 2 – 3 mal pro Woche)
 - Selbstenspannung (autogenes Training, PME , etc)
 - Einbauen in den Alltag
 - (7 Schritte der Veränderung)

- Folge: Erhöhung der Lebensqualität !



Einige Impulse

	Altern	Bewegungsmangel	Ausdauertraining
Maximale Sauerstoffaufnahme	↓	↓	↑
Herzminutenvolumen	↓	↓	↑
Herzschlagvolumen	↓	↓	↑
Wandsteifigkeit der Arterien (Endotheliale Dysfunktion)	↑	↑	↓
Blutdruck	↑	(↑)	↓
Körpergewicht (Fett)	↑	↑	↓
LDL-Cholesterin, Neutralfett	↑	↑	↓
Glukosetoleranz (Zuckerstoffwechsel)	↓	↓	↑
Kapillardichte im Muskel	↓	↓	↑
Muskelschrumpfung	↑	↑	↓
Aerob wirksame Enzyme	↓	↓	↑
Wasserverlust	↑	↑	↓
Kalziumverlust (Osteoporose)	↑	↑	↓
Psychische Verfassung	↓	↓	↑

Abbildung 8: Bewegungsmangel führt zum gleichen körperlichen Abbau wie beim Alterungsprozess. Ausdauertraining kann dem entgegenwirken.



Einige Impulse

Die Bewegungspyramide



niedrig

Stellenwert

hoch



Einige Impulse

Mögliche Hindernisse auf dem Weg zu regelmäßiger körperlicher Aktivität

- „keine Zeit“
- Wetterbedingungen
- gefährlicher Verkehr auf den Straßen
- sonstige Gefahrenquellen (unebene, einsame Wege)
- orthopädische Einschränkungen
- Angst vor Verletzung
- falsche Vorstellung über körperliche Aktivität („Sport“)
- fehlende Motivation
- Kosten für Ausrüstung
- kulturelle Hürden
- bequeme Alternativen (PC, TV, Internet).



Einige Impulse

- Warum ist es so schwer anzufangen ?
 - (So tickt der innere Schweinehund)
 - Mit dem Studium beginnt die Trägheit
 - Selbstkontrolle nützt sich ab → Gefahr für die Selbstmotivation
-
- Dauerhaft lässt sich der innere Schweinehund nur durch Eigenverantwortlichkeit überwinden !

- So tickt der innere Schweinehund Focus



Einige Impulse

- Beispiele :
 - Joggen
 - Nordic Walking
 - Schwimmen
 - Spazieren gehen
 - Terraband
 - Pezziball
 - Gymnastik
 - Trampolin
 - PME, autogenes Training, Yoga, Zumba, etc



Einige Impulse

Anfangen, aber wie ? (Flyer)

- Psychologische Tipps vor dem Sport: Ziele setzen
- Geeignete Sportarten :
 - Ausdauersportarten 70 %
 - Krafttraining 20 %
 - Dehnübungen 10 %
- Empfehlung : 3 – 4 mal die Woche 30 – 40 min
- Sport in den Alltag einbinden , Spaß am Sport

- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPORTMEDIZIN und PRÄVENTION (Deutscher Sportärztebund) e.V. (4)





If you don't use it,

You lose it !

Bewegung und Gesundheit gehören
zusammen !



Doktor Wald



**Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden fühle und auch alt,
wenn mich die holden Musen nicht liebkosen,
dann konsultiere ich den Dr. Wald.**

**Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
egal ob er aus Kummer oder Kognak ist.**

**Er hält nicht viel von Pülverchen und Pillen,
doch um so mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich seine duft`ge Stille,
raunt er mir zu : " Nun atme mal tief ein !"**

**Ist seine Praxis auch sehr überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund,
und Kreislaufschwache, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.**

**Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
und unsere Seelen stets ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine -
bloß Hausbesuche macht er leider nicht.**

(Autor: Förster Helmut Dagenbach)



• Quellenangaben :

1. Sport, Psyche und Immunsystem, Prof. Findeisen
Über die Zusammenhänge zwischen physischen und psychischem Wohlbefinden
2. Anke Hanssen-Drose, Lebensqualität und Sport & Bewegung bei chronisch erkrankten Menschen
3. Treiben nur Gesunde Sport?
Eine empirische Analyse zum Einfluss der Gesundheit auf Veränderungen der Sportaktivität mit den Daten des Projekts „Ein aktives Leben leben: Alter und Altern in Baden-Württemberg“ Simone Becker
4. DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPORTMEDIZIN und PRÄVENTION
(Deutscher Sportärztebund) e.V. http://www.dgsp.de/_formhandler.php





Vielen Dank !

Einen guten Heimweg !

