



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 15. Juli 2016

Gesundheitstrend - Faszien-Rollmassage

Seit einigen Jahren bekommen die Faszien immer mehr Aufmerksamkeit. Eigentlich sind sie nichts Neues. Es gab sie schon immer, sie hießen nur anders - Bindegewebe. Aber neu und begrüßenswert ist die Forschungsarbeit, in die mittlerweile investiert wird. Denn obwohl das Bindegewebe in der Naturheilkunde immer schon ein zentrales Thema war, galt es in der Schulmedizin eher als Halte- und Füllmaterial ohne größere eigene Funktion. In der Naturheilkunde beeinflusste man den so genannten Pischinger-Raum - das ist der Raum zwischen den Zellen und dem Bindegewebe - vor allem durch gesunde Ernährung. Das Ziel dabei ist, die Zwischenzellflüssigkeit möglichst frei von Stoffwechselabfällen und Übersäuerung zu halten. Nur dann können die Zellen gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Inzwischen weiß man wesentlich mehr. Vor allem, wie die Faszie aufgebaut ist und dass sie permanent ihre Form verändert. Eine gesunde Faszie hat die Struktur ähnlich einer Damenstrumpfhose und ist dadurch sehr flexibel. Fibroblasten - Zellen wie kleine Spinnentierchen - bauen das Faszienetz unentwegt um. Bewegen wir uns vielseitig, wird eine gute Struktur gebaut. Bewegen wir uns zu wenig und benutzen immer die gleichen Gelenkwinkel und Körperpositionen, weben die dann fehlgeleiteten Fibroblasten Verfilzungen. Diese verfestigen und verdichten das dreidimensionale Faszienetz immer mehr.

Durch die Verfestigung und nachlassende Flexibilität fällt uns das Bewegen immer „schwerer“. Gelenke und Wirbelsäule verschleißten unter zu hohen Kräften, das Gehirn erzeugt Schmerzen, um uns

vor Arthrose und Bandscheibenschäden zu warnen. Durch die Verdichtung „stockt“ die Flüssigkeit. Sauerstoff und Nährstoffe kommen nicht mehr durch, Abfallstoffe verstopfen die Flüssigkeit, sie übersäuert. Die Faszie trocknet zunehmend aus, wird spröde und reißenfällig.

Die Faszien-Rollmassage hat das Ziel, die Zwischenzellflüssigkeit zu bewegen, um das Faszienetz wieder zu „durchsaften“ und verschiedenste Rezeptoren – biologische Meldeschalter – zu veranlassen, entspannende oder aktivierende Reize zu senden. Da die dadurch ausgelösten Effekte oft nicht bekannt sind, bitte ich Sie, Folgendes zu beachten: Verwenden Sie Rollen, die etwas nachgiebig in der Oberfläche sind, am besten mit einer umlaufenden Mulde in der Mitte, damit Ihre Knochen, die Wirbelsäule und empfindliche Bereiche nicht überlastet werden und sie fest genug drücken können, um gute Effekte zu erzeugen. Rollen Sie in Lymphrichtung, also hin zum oberen Brustkorb. Die Geschwindigkeit sollte sehr langsam und nur in einer Richtung sein. Dadurch bauen die Fibroblasten die Verfilzungen zunehmend ab und nur dann hat die Flüssigkeit wirklich die Chance, im Zwischenzellraum gut „bewegt“ zu werden. Das Wichtigste: Üben Sie nach dem Rollen Engpassdehnungen. Denn Bewegen und Dehnen, dort wo es schwerfällt, ergänzt die Wirkung der Faszien-Rollmassage am besten.

Ihre

Dr. Petra Bracht