



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 10. Juni 2014

Forschungsbrennpunkt Faszien

Unter dem Begriff Faszien versteht man heute das Bindegewebe des gesamten Körpers.

Jahrzehnte lang wurde es als funktionsloser Füllstoff abgetan. Weder in meinem Studium noch bis heute nehmen Faszien großen Raum ein. Deshalb spielten sie in der Medizin bisher nur eine sehr untergeordnete Rolle. Jetzt rückt die Behandlung von Faszien immer mehr in den Fokus, da sie in den letzten Jahren zunehmend erforscht werden. Es kristallisiert sich heraus, dass sie einer der wichtigsten Körperteile sind, wenn es um Gesundheit und Schmerzfreiheit geht.

Faszien haben eine Netzstruktur aus eiweißhaltigen Fasern, die wie mit kleinen Gummiseilen den entsprechenden Körperteil umschließen. Besonders der Muskel besteht bis zu 40 Prozent aus Faszie, die Muskelfasern, Muskelfaserbündel und dann den gesamten Muskel umschließt. Unsere Faszien sind wie ein dichtes und dreidimensionales Spinnennetz gewoben. Darauf spezialisierte Zellen bauen wie Spinnen ununterbrochen an diesem Netz aus unzähligen Fädchen. Sie ziehen neue, verbinden einige, bauen alte ab. Alle diese Baumaßnahmen werden vor allem durch eins ausgelöst: Durch die Art und Weise wie wir uns bewegen, oder uns in „eingefrorenen“ Positionen aufhalten, wie das beispielsweise beim Sitzen passiert.

Jede Zelle, jedes Organ, jede Muskelfaser muss mit seiner Umgebung kommunizieren, um Nährstoffe aufzunehmen und verbrauchte Stoffe abzugeben. Es gibt zwei Prozesse im Körper, die in der heutigen Zeit das Bindegewebe so verändern, dass diese Kommunikation gestört ist oder im Extremfall fast nicht mehr stattfindet.

Das eine ist die Ablagerung von Giftstoffen und unverarbeiteten Stoffwechselprodukten im Raum zwischen den Zellen und den unzähligen Bindegewebsfädchen. Dadurch ist immer weniger Platz für Wasser und die darin „schwimmenden“ Nährstoffe, welche unsere Zellen versorgen sollen. Das andere ist der Umbaufekt gemäß unserer Bewegungsgewohnheiten. Denn unsere Faszien sind das exakte Abbild der Art wie wir unseren Körper bewegen und belasten. Dadurch ist es logisch, dass unsere Muskeln, aber auch die Haut, ja sogar die Lunge nur so lang, so flexibel oder dehnbar sind, wie wir es ihnen 24 Stunden am Tag beibringen.

Die meisten Krankheiten sind Folgen einer immer kleiner werdenden Stoffwechselaktivität durch die „verstopften“ Zwischenräume im Fasziengeflecht. Die Schmerzen und Verschleißvorgänge in den Gelenken und der Wirbelsäule sind Folgen immer kürzer werdender Faszien, die unsere Muskeln umhüllen. Diese negativen Entwicklungen können nur aufgehalten oder sogar wieder umgekehrt werden, wenn wir alle Körperteile in alle Richtungen bewegen und belasten damit sie wieder so gedehnt sind wie es der gesunde Faszienzustand verlangt. Massagen und andere mechanische Hilfen können zwar in Regionen nahe der Körperoberfläche wieder Bewegung in Ablagerungen bringen, sind aber niemals eine dauerhafte Lösung. Wieder einmal wird klar: Wir können nur so gesund sein, wie wir uns vollständig bewegen.

Herzliche Grüße

