



DIE ENTDECKUNG DES BINDEGEWEBES

# GIGANTISCHES NETZWERK

# FASZINATION FASZIEN

An dem Thema Faszien führt zurzeit kein Weg vorbei. Seit Wissenschaftler das lange vernachlässigte Bindegewebe in unserem Körper vor knapp zehn Jahren in den Fokus der Forschung gerückt haben, erleben Faszien geradezu einen Hype. Unserer Gesundheit kann diese Aufmerksamkeit nur recht sein.

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rückenschmerzen, Probleme mit dem Knie oder der Achillessehne, lange Zeit wurden Beschwerden am Bewegungsapparat vor allem dem muskulären Bereich zugeordnet. Jetzt haben Wissenschaftler einen neuen Schuldigen gefunden: die Faszien. Faszien... wer oder was? Bei dem aktuellen Star am Forschungshimmel handelt es sich um dünne weiße Bindegewebsschichten aus Kollagen, die unseren gesamten Körper wie ein dreidimensionales Gitternetz von oben nach unten, von innen nach außen und von vorne nach hinten durchziehen. Ob Herz, Darm, Augen, Gehirn – Faszien umhüllen jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. Sogar die Nerven sind von Faszien umhüllt. Damit machen sie immerhin bis zu 20 Volumenprozent des menschlichen Körpers aus. Da verwundert es schon ein wenig, dass die Faszien bis vor Kurzem ein Schattendasein fristen mussten.

### Von der Praxis zur Theorie

Einer der bekanntesten Faszien-Forscher kommt aus Deutschland. Dr. Robert Schleip leitet das Fascia Research

Projekt der Universität Ulm und bezeichnet das Bindegewebe häufig als „Aschenputtel-Organ“. Im Anatomiekurs waren angehende Ärzte froh, wenn sie das strukturelose, nahezu weiße Gewebe wegpräpariert hatten, um freie Sicht auf das rote Muskelfleisch und die Organe zu bekommen“, so Schleip. Dabei wurde schon in den 1950er Jahren in den USA eine spezielle Faszien-Therapieform entwickelt, das Rolfing. Doch der Erfinderin, Dr. Ida Rolf, fehlten die wissenschaftlichen Beweise für ihre Therapie-Erfolge. Ähnlich erlebte es auch Schleip. Als praktizierender „Rolfing“ sah er in der Praxis täglich Erfolge durch die Behandlung der Faszien. Auf das Warum fehlten jedoch auch ihm konkrete Antworten. Das wollte er ändern, studierte Humanbiologie und fokussierte sich dabei auf die Faszien.

### Erste Ergebnisse

Heute arbeiten zahlreiche internationale Wissenschaftler daran, die Bedeutung des Bindegewebes zu entschlüsseln. Und es gibt konkrete Ergebnisse. Inzwischen weiß man beispielsweise, dass wir uns ohne Faszien gar nicht bewegen könnten. Doch sie stützen uns nicht nur und geben uns Halt, Faszien haben auch eine große Bedeutung für die Leis-

## FASZIEN-AUFBAU



