

# Gegen Schmerz, Verspannung, steife Gelenke

# Faszi(e)nierend, das schlaue Dehnen

Dehnen, strecken: Das Wichtigste bei Sportarten wie Yoga und Pilates. Jetzt redet plötzlich alle Welt vom Faszien-Training. EXPRESS erklärt, was dahintersteckt und zeigt „FASZIENierende“ Übungen.

VON LEILA SCHMIDT  
fm.leila.schmidt@express.de

Aber – was sind denn eigentlich diese „Faszien“? In einem Wort: das Bindegewebe. „Es ist das elastische,

faserige Netz, das all unsere Muskeln, Organe und Knochen umhüllt und verbindet“, erklärt Personal Trainerin Olivia Walus (28). „Man kann es sich wie die weiße Haut beim Hühnchen vorstellen.“ Durch

ständiges Sitzen können die Faszien verkleben und ungeschmeidig werden. Dadurch werden Schmerzen ausgelöst – oft an Stellen, wo die eigentliche Ursache gar nicht liegt.

Es sei unglaublich, wie vordere, hintere, diagonale und seitliche Faszien miteinander verbunden sind, betont Olivia: „Eine Klientin kam mit Fußschmerzen zu mir. Durch die

Faszienzüge habe ich ein Ungleichgewicht im Kniegelenk festgestellt und die Fußschmerzen mit unterschiedlichen Faszienmethoden beheben können.“ Auch an Rückenschmerzen seien öfter blockierte Faszien als die Bandscheiben schuld.

Gut tut das Faszientraining aber jedem. Wichtig ist, unter fachkundiger Anweisung an-

zufangen. „Zweimal die Woche, gut zehn Minuten pro Einheit reichen“, meint die Trainerin. „Gegen mehr ist aber auch nichts einzuwenden...“ Nur Geduld solle man mitbringen. Olivia: „Bis die Struktur der Faszien sich ändert, man also beweglicher wird, dauert es um die sechs Monate.“ Dafür ist man dann aber weniger steif - und bestenfalls schmerzfrei.



## Dehnen wie beim Yoga

Diese Pose erinnert an Yoga? Richtig! Denn beim neuen, schlaun Dehnen beruhen viele Übungen auf diesem traditionellen Körpertraining.

Wir gehen in die „Kobra-Stellung“, stützen uns auf Zehenspitzen und Handflächen auf, die Beine nicht ablegen, sondern durchstrecken! Dann

leicht ins Hohlkreuz und mit Blick nach vorn und oben dehnen.

Diese Übung sollte 5 mal wiederholt werden.



## Öffnen und durchatmen

Durchs „Öffnen“ werden die Faszien angeregt. „Eine aufrechte Haltung und das gleichmäßige Atmen sind das A und O“, betont die Trainerin. Beispiel für eine Übung: Großer Ausfallschritt, dann den Oberkörper nach oben hin öffnen,

den Arm gerade hoch strecken und zur Handfläche schauen. 5 mal pro Seite. Es ist anstrengend, die Spannung und das Gleichgewicht zu halten. Doch nur korrekt ausgeführt, werden die Faszien mobilisiert - und der Körper beweglich.



## Wahrnehmen und Schmerzursachen finden

Wahrnehmungsübungen helfen, die Ursachen für speziellere Beschwerden herauszufinden, allen voran Rückenschmerzen, Verspannungen, Schmerzen in Gelenken.

Beispiel Schulter-Check: Die Reporterin schließt die Augen, die Trainerin bringt den linken Arm in eine bestimmte Position. Leila muss versuchen, diese Haltung mit dem anderen

Arm nachzustellen. Es gelingt! Olivia: „Das ist ein super Zeichen – es bedeutet, dass du deine rechte und linke Schultermuskulatur gleich stark ausgeprägt hast!“



## Springen und lockern

Nach dem „Intro“ mit Öffnen und Dehnen wird es aktiver, wir springen. „Schön geschmeidig“, betont Olivia. „Lockere, federnde Sprungvariationen aktivieren die Faszien durch Gegenbewegung. Anfangs sind es kleinere Sprünge. Man wird dann immer größer.“

Übungsvorschlag: Gerade hinstellen, tüchtig Schwung holen, mit aufgerichtetem Oberkörper nach oben springen, jeden Sprung gut abfedern, 10 x wiederholen. Wichtig: Alles strecken, anspannen, aber nicht verkrampfen. Mit Leichtigkeit springen.



## Mit der Rolle Verklebung lösen

Übungen auf der Rolle lösen Verklebungen im Bindegewebe. EXPRESS-Reporterin Leila Schmidt (23/1.): Das tut ganz schön weh! Trainerin Oli-

via Walus (28) motiviert: „Aber es ist effektiv!“ Zur Muskelanregung vorm Training wird schnell gerollt, zur Regeneration danach langsam. Übungs-

idee: Ausrollen der Oberschenkel. Dazu auf einen Arm stützen, auf der Rolle liegendes Bein anspannen. 10 x bis zum Knie rollen. Seitenwechsel.

## Medizin NEWS



### Nickerchen bei der Arbeit

#### Erhöhte Produktivität

Ein Schläfchen am Arbeitsplatz ist eine einfache und günstige Strategie, die Sicherheit und Produktivität der Mitarbeiter zu erhöhen, verdeutlicht eine US-Studie. Die Testpersonen mit einstündiger Ruhepause zeigten mehr Ausdauer und waren weniger impulsiv. (aus Apothekenumschau)

### Lagerung von Tee

#### Glas oder Metall geeignet



Tee wird in Apotheken zwar oft in Tüten abgegeben. Behältnisse aus Metall oder Glas eignen sich für die lange Lagerung jedoch besser. Duftstoffe können dann nicht entweichen. Gar nicht zu empfehlen: Kunststoff!

### Raucher-Beschwerden

#### In den Wechseljahren

Raucherinnen zwischen 45 und 54 Jahren leider viermal so häufig unter Hitzewallungen wie Nichtraucherinnen. Außerdem treten die Symptome deutlich stärker und häufiger auf.

### Windpocken bei Kindern

#### Kita-Eltern informieren

Werden bei einem Kind Windpocken festgestellt, sollten Eltern aller Kita- und Spielkameraden umgehend informiert werden. Windpocken-Kinder sind schon zwei Tage vor Ausbruch des Ausschlags ansteckend.

### Schneller Schlau

#### Wie viele Muskeln hat der Mensch?

650. Davon liegen die meisten und aktivsten im Gesicht. Allein unsere Augenmuskeln haben bis zu 100 000 mal am Tag zu tun. Am stärksten ist der Kaumuskel, der kleinste Muskel befindet sich im Steißbügel des Innenohres. Unser „Muskel-Riese“ ist der Große Rückenmuskel.

## Telefon Tipp

Täglich im EXPRESS: Die günstigsten Anbieter ohne Anmeldung, ohne Einwahlgebühren und die Abrechnung im Minutentakt. Quelle: www.telstar.de

**Ortsgespräch**  
07-19 Uhr 01028 Sparcall 0,67 Ct./M.  
19-07 Uhr 01052 01052 0,77 Ct./M.

**Ferngespräch**  
00-07 Uhr 01028 Sparcall 0,1 Ct./M.  
10-12 Uhr 01038 tellmio 0,67 Ct./M.  
19-24 Uhr 01070 Arcor 0,89 Ct./M.

**Festnetz zum Handy**  
00-24 Uhr 01032 01032 1,89 Ct./M.

Alle Angaben ohne Gewähr  
Hotline (Mo.-Fr. 09-18 Uhr):  
09001-1330100 (1,86 Euro/Min)  
www.express.de/telefon

### Trainingsangebote im Rheinland\*

Original Bootcamp Girllitzweg 30/Tor 3 50829 Köln 0221/48530112 original-bootcamp.com	Equilibrium State Lindemannstraße 7 40237 Düsseldorf 0221/5868446 faszien-duesseldorf.de
movebetter Weinsbergstraße 118 a 50823 Köln 0221/34669142 move-better.de	Post-Sportverein Bonn Teutonenstr. 40 53175 Bonn-Plittersdorf 0172/5766289 postsportvereinbonn.de

\*Auswahl. Auch Yoga und Pilates sind Faszientraining!