

Starke Immunität ist kein Hexenwerk!

Teil 4 – Bewegung macht uns stark – ein Programm für Jede(n)

Nehmen wir es vorweg – Bewegung macht uns stark und es ist an uns, unsere Stärken zu fördern. Am besten draußen in der Natur an frischer Luft und mit Sonnenstrahlen im Gesicht.

In den letzten Jahren ist die Forschung um das Bindegewebe und die Rolle der „Faszien“ stark in den Vordergrund gerückt. Faszien haben in unserem Körper vielfältige Funktionen und befinden sich praktisch überall: in der Haut, in Sehnen, Muskeln und im Knorpel. Sie durchziehen unseren gesamten Körper, umhüllen die Organe und geben ihnen sicheren Halt an Ort und Stelle. Besonders die kollagenen Fasern sorgen für Stabilität. Die Faszien haben zusätzlich elastische Bestandteile, die Kraft aufnehmen und wieder freisetzen können.



Funktionell sind die Faszien verantwortlich für

1. Formgebung, Verbindung und Versorgung:
Faszien schützen, stützen und formen den Körper und verbinden die Muskeln mit dem Skelett. Und über die in den Faszienstrukturen verlaufenden Gefäße (Arterien, Venen, Lymphe) werden alle Organe versorgt.
2. Kraftübertragung und Beweglichkeit
Faszien übertragen bei Bewegung die Kontraktionen vom Muskel auf das Skelett. Sie sind zuständig für Kraftübertragung, An- und Entspannung und den Grad der Dehnung. Zusätzlich können sie Energie über Vorspannung speichern und unterstützen durch anschließende Energiefreigabe Sprünge, Würfe oder auch „nur“ Laufen oder Tanzen.
Ein System der „myofaszialen Leitbahnen“ durchzieht unseren gesamten Körper – bewegt sich nur ein kleines Gelenk am Fuß, wirkt sich dies auch in der Schulter oder im Kopf aus. Wie gut unsere Beweglichkeit funktioniert, hängt vom Zustand unseres Bindegewebes ab. Dieser wiederum von regelmäßiger Bewegung – sie fördert die Versorgung der Faszien mit Sauerstoff, den Abtransport von Abfallprodukten und die Gewebeerneuerung.
3. Reizweiterleitung
Zahlreiche Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren in den Faszien sorgen für die Kommunikation zwischen den Muskeln und Gehirn sowie unsere Körperwahrnehmung, die uns befähigt, Bewegungen auszuführen, ohne über jede Einzelne nachdenken zu müssen.
4. Immunität
Die Bestandteile des Bindegewebes schwimmen in einer flüssigen „Matrix“, die wichtig für unsere Immunität ist. Hier finden sich Teile unserer körpereigenen



Abwehr wie Antikörper. Schädliche Substanzen und Keime werden vernichtet; Reststoffe über die Lymphe abtransportiert.

Es gilt, dieses komplexe System gut zu pflegen und Störungen zu verhindern. Unsere Faszien leiden, wenn wir uns zu wenig bewegen, zu viel sitzen, uns einseitig oder überbelasten. Bewegungsarmut führt zur Überproduktion kollagener Fasern – unsere Faszien verkleben. Oft ist dies der Anfang chronischer Schmerzzustände.

Lassen wir es nicht soweit kommen! Schon kurze, regelmäßige und vielfältige Bewegungseinheiten bringen unser Bindegewebe wieder auf Trab.

Das Faszientraining umfasst **vier verschiedene Elemente**, die jede(r) nach eigenem Ermessen unterschiedlich gestalten kann:

- Förderung der Mobilität
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Förderung der Elastik
- Anregung der Faszien durch kontrollierte Druckausübung.



Die vier Elemente des Faszientrainings

Mobilität und Dehnung:

Vielfältige Übungsformen bieten sich an: Yoga, Pilates oder auch herkömmliche Gymnastikübungen. Ein Hauptaugenmerk sollte auf der Förderung des Bewegungsumfanges durch Dehnübungen liegen – dabei ist es gleichgültig, ob statische oder dynamische Dehnübungen durchgeführt werden. Perfekt sind Yogaübungen – hier kann mit einfachen Übungsfolgen wie dem „Sonnengruß“ begonnen werden. Empfehlenswert ist es für AnfängerInnen, einen Kurs im Studio oder der Volkshochschule zu besuchen. Es gibt aber auch vielfältige Übungsanleitungen online. Wichtig ist immer, auf eine korrekte Übungsausführung zu achten und langsame Fortschritte zu akzeptieren – im Yoga sollte man immer zuerst eine Stellung korrekt beherrschen, ehe man zur nächst schwierigeren Übung weiter schreitet.

Körperwahrnehmung neu entdecken – das sensomotorische Training

Sensomotorisches Training ist das koordinative Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen über die Verbesserung der Koordination zwischen unterschiedlichen Muskeln oder innerhalb eines Muskels. Eine zentrale Rolle spielt hier der Gleichgewichtssinn. Das Training kann z.B. mit einem Balance-Board erfolgen. Oder aber auch nur über den Einbeinstand mit geschlossenen Augen. Weitere Möglichkeiten, die Koordination zu verbessern, sind Übungen, bei denen mit zwei Extremitäten Bewegungen in unterschiedlicher Richtung oder Geschwindigkeit ausgeführt werden.

Die Elastizität nicht verlieren...

Wie hoch oder weit wir springen bemisst sich an der Spannkraft unserer Faszien – je mehr kinetische Energie diese speichern können, desto leistungsfähiger sind sie bei Lösung der



Spannung. Trainieren können wir dies mit speziellen springenden und hüpfenden Bewegungen – z.B. mit einem herkömmlichen Springseil. Wer möchte, geht die Treppe zügig federnd hinauf oder hinunter. Wunderbar ist auch das Tanzen geeignet – wer könnte bei einem schönen Swing, Foxtrott oder Walzer schon nein sagen? Weitere Übungen sind „Elastic Jumps“ - lockere Sprünge aus der Wade, Hampelmänner, Einbein-Sprünge oder Sprünge von links nach rechts, vorne und hinten – sanft abfedernd ausgeführt. Für Oberkörper und Rücken eignen sich die Übungen „Power Shoulders“ an der Wand oder das „fliegende Schwert“. Wichtig: immer aufgewärmt trainieren!

Der Schmerz mit der Rolle – Faszien stimulieren durch Druck

Faszien reagieren auf Druckmassage. Ausführen kann man diese mit der Faszienrolle oder Faszienbällen, die in verschiedensten Ausführungen in Sanitätshäusern, aber auch regelmäßig bei Discountern erhältlich sind. In den meisten Fällen liegen Übungsvorschläge bei. Im Internet sind ebenfalls Demovideos in großer Zahl zugänglich. Zu Beginn sind die Übungen oft schmerzhaft, dies verändert sich mit dem Trainingsfortschritt. Jeder sollte individuell für sich die Druckbelastung wählen. Wichtig beim Faszienrollen – die Zellen benötigen Zeit zur Regeneration und Erneuerung – deshalb nicht mehr als 2x pro Woche ein Rolltraining einplanen.

Erstellen Sie sich aus den vielfältigen Möglichkeiten ein Wochenprogramm – 30 min pro Tag reichen völlig aus. 6 Tage trainieren, 1 Tag Pause. Ein Beispielprogramm könnte so aussehen:

- Tag 1: Walking, Jogging oder Rad-Fahren
- Tag 2: Leichte Dehn- und Yogaübungen / Gymnastik
- Tag 3: Training mit dem Balance-Board
- Tag 4: Machen Sie sich Musik an – tanzen Sie ein halbe Stunde
- Tag 5: Leichte Dehn- und Yogaübungen / Gymnastik
- Tag 6: Faszien-Rollen
- Tag 7: Pause

Auch wenn Sie es nicht jeden Tag schaffen, wichtig ist regelmäßige statt selten übermäßiger Bewegung. Und natürlich unterstützend eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung.

Solvej Ziegler

Gesundheitsberaterin GGB