

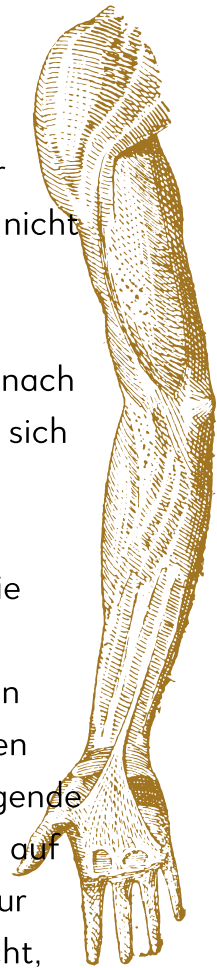
HOLISTIC FIT

Pilates, Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

Faszien

Das Faszien Gewebe hat eine ganz wichtige Aufgabe in unserem Körper. Bis vor wenigen Jahren wurde es bei Operationen einfach weggeschnitten, da man es nicht als wichtig erachtet hat (was sehr paradox ist, da die Natur uns niemals mit überflüssigem Material ausstatten würde). Aus diesem Grund haben viele Menschen Probleme mit Narben von Operationen. Die Faszien reparieren sich nach einer OP selbst, da sie jedoch meistens unnatürlich durchtrennt werden, bilden sich Wülste und das Faszien Gewebe wird an dieser Stelle etwa 2-3x so dick als gewöhnlich, um diese "Systemstörung" nicht noch einmal geschehen zu lassen. Man kann sich das Gewebe vorstellen wie bei einer Mandarine oder Orange (die weiße Haut).

Die Faszien befinden sich im ganzen Körper und somit können verklebte Faszien unterm Fuß z.B. die Ursache für verkürzte Beinrückseiten und Rückenschmerzen sein. 80% der Rückenschmerzen sind verklebte Faszien. Faszien lieben schwingende Bewegungen. Bei der Faszien-Massage werden durch den entstehenden Druck auf die Faszien Gewebeschicht der Stoffwechsel und die Durchblutung in Muskulatur und Faszien angeregt, mögliche Anspannungen werden gelöst (Liebscher-Bracht, 2015).



Man kann täglich oder an Relax Tagen trainieren. Dafür eine Blackroll oder andere Faszienrollen zulegen und bequem von Zuhause aus "rollen".

Buchtip: "Rolle dich schmerzfrei" - Roland Liebscher-Bracht/Dr.med. Petra Bracht