



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 18. Juni 2015

## Schmerzfrei durch gesunde Faszien

Ein dreidimensionales Spinnennetz - Bindegewebe - durchzieht unseren Körper. Teile davon werden als Faszie bezeichnet, wobei die Zuordnungen noch unterschiedlich sind. Faszien bestehen aus unzähligen Fäden, die in den unterschiedlichsten Mustern angeordnet sind. Diese jede Körperzelle mit allen anderen verbindende Gesamtfaszie hält alles im Körper dort wo er hingehört. Die Zellen bleiben an ihrem Platz, die Organe werden positioniert. Zellverbände, die zusammen gehören werden durch fasziale Umhüllungen von anderen abgetrennt. Würde man aus dem Körper alles entfernen was zur Faszie gehört, würde er in sich zusammenfallen. Würde man alles entfernen was nicht zur Faszie gehört, würde er seine Form behalten. Vor allem wenn man die Knochen hinzurechnet. Sie sind eigentlich auch Faszie, enthalten aber weniger Wasser.

Gesunde Faszien sind in einer Scherengitterstruktur – ähnlich wie in einer Damenstrumpfhose. Hochelastisch dazu in der Lage jede Form anzunehmen, sich in die Länge ziehen zu lassen und anschließend ohne dass es Falten gibt wieder zusammenzuziehen. Durch diese Anordnung sind gesunde Faszien extrem dehnfähig. Die in ihnen vorhandene Zwischenzellflüssigkeit kann gut strömen. Dadurch können die Nährstoffe zu den Zellen gelangen und Abfallstoffe von den Zellen weg transportiert werden. Faszien enthalten wie Muskeln Zellen, die sich zusammenziehen können. Diese so genannten Myofibroblasten sind in einer gesunden Zwischenzellflüssigkeit entspannt und unterstützen damit die Flexibilität der Faszie.

Kleine Spinnentierchen, Fibroblasten, bauen die Faszie fortwährend um. Sie spinnen neue Fäden,

entfernen unnötige, verdichten Bereiche, lockern auf. Diese Aktivitäten werden durch unsere Körperbewegungen ausgelöst. Nutzen wir unsere vollen Bewegungsmöglichkeiten nicht oder wiederholen wir Bewegungen immer wieder so verändern die Fibroblasten die Fasziengeometrie. Die Scherengitter verfilzen, die Faszien werden unflexibler und steifer, die Strömungskanäle verengen sich. Der Zustand der Zwischenzellflüssigkeit hängt von unserer Ernährung ab. Enthält die Nahrung unverwertbare Stoffe so sammeln diese sich an, die Flüssigkeit wird weniger fließfähig. Durch Übersäuerung verändert sich der pH-Wert, die Myofibroblasten ziehen sich zusammen, die Faszie wird steif und reißanfällig. Zunehmende Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule, Unterversorgung der Zellen, steigende Verletzungsanfälligkeit und sinkende körperliche Leistungsfähigkeit sind die Folge.

Möchten Sie diesen Prozess den viele für unvermeidbar halten umkehren? Beginnen Sie mit Bewegungstraining, das volle Beweglichkeit in alle Gelenkwinkel anstrebt. Machen Sie Engpassdehnungen und Ausdauersport. Ernähren Sie sich zu großen Teilen von Früchten, Salaten und Gemüse. Trinken Sie viel reines Wasser. Schon nach einigen Tagen werden Sie Verbesserungen, nachlassende Schmerzen steigende Beweglichkeit und steigendes Wohlfühlen spüren.

Ihre