



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 01. Juni 2016

### Die enorme Kraft des Bindegewebes nutzen

Faszien sind momentan in aller Munde. In der Naturheilkunde sind sie schon lange bekannt. Aber in der Medizin spielten sie lange so gut wie keine Rolle. Seit einigen Jahren wird zunehmend geforscht und diese Forschung beweist zunehmend Aussagen der Ernährungsmedizin und der neuen Schmerz- sowie Bewegungstherapie.

Vor Beginn dieser Forschung ging es beim Bindegewebe vor allem um die Transport- und Fließfähigkeit der in ihr zirkulierenden Zwischenzellflüssigkeit. Vor allem davon hängt ab, dass sich keine Abfallstoffe in ihr stauen. Denn die Zellen können nur gut mit Nährstoffen versorgt werden, wenn die Flüssigkeit frei von unerwünschten Inhaltstoffen ist. Die große Bedeutung des

Fasziennetzes zeigt folgendes Bild deutlich: Würde man alles aus dem Körper entfernen, was nicht zur Faszie gehört, würde er sich so gut wie nicht ändern. Man sähe ein Netzwerk unendlich vieler Fäden. Das liegt daran, dass die Faszie jede unserer 90 Billionen Zellen miteinander verbindet. Würde man dagegen die Faszie entfernen, läge da ein Haufen ungeordneter Zellen in einer Pfütze.

Wie wir inzwischen wissen, verändert sich dieses komplexe, dreidimensionale Netzwerk in jeder Sekunde. Kleine Spinnentierchen, so genannte Fibroblasten, spinnen permanent neue Fäden, nehmen sie weg oder flechten stärkere Verbindungen. Eine gesunde Faszienstruktur kann man mit der Scherengitterstruktur einer Damenstrumpfhose vergleichen. Sie macht Faszien hochelastisch und bildet Strömungskanäle, durch die Nährstoffe zu den Zellen „hinschwimmen“ können und Abfallstoffe wegtrans-

portiert werden können. Der Baumeister der Faszienstruktur ist unsere Körperbewegung, die wir im Alltag verwenden. Die Fibroblasten „weben“ Scherengitter nur dann, wenn die Muskeln unseren Körper und die Gliedmaßen regelmäßig vollständig in alle Beuge- und Streckwinkel hineinbewegen.

Da wir unsere möglichen Bewegungswinkel nur zu erschreckenden 10 – 15 Prozent nutzen, sie also zu 85 – 90 Prozent unbenutzt bleiben, weben die Fibroblasten – so die neueste Faszienforschung – eine verfilzte Faszienstruktur. Diese können Sie sich vorstellen wie einen zu heiß gewaschenen Wollpullover. Er wird viel zu eng und klein und ist fast undurchlässig. Ersteres führt zu den Schmerzen, unter denen die meisten Menschen, je älter sie werden, umso schlimmer leiden, zu Arthrose und Bandscheibenschäden, zu Unbeweglichkeiten sowie zu Krankheiten, weil die Zellen unterversorgt werden und im eigenen Abfall ersticken, was zur Entartung führen kann.

Die gute Nachricht ist: Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Faszienstruktur in jedem Alter wieder in die gesunde Scherengitterstruktur umweben. Wie? Indem wir unsere Beweglichkeit systematisch erhöhen und die rückeroberten Winkel regelmäßig nutzen. Am besten mit dafür speziell entwickelten Engpassdehnungen und dem Faszien-Yoga. Mit nur 15 Minuten täglich kommen Sie spürbar voran

Ihre

*Dr. Petra Bracht*