



Faszien umhüllen Muskeln und Organe und durchziehen den gesamten Körper. Nur wenn sie elastisch sind, können Bewegungen und Stoffwechsel rund laufen. Carola Bleis zeigt anhand einfacher Übungen, wie du deine Faszien unterstützen kannst.

Von Carola Bleis, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin, Yogalehrerin und Coach

**E**in feinmaschiges Netzwerk aus Bindegewebe durchzieht unseren Körper und ist von unterschiedlicher Elastizität beziehungsweise Festigkeit und Struktur... unsere Faszien. Nicht nur die Muskulatur ist von Faszien umhüllt, auch unsere inneren Organe wie das Herz, die Leber, die Lunge, die Milz und weitere Körperorgane haben eine solche Umhüllung.

Selbst der Raum zwischen den einzelnen Organen ist damit durchwoben.

### Umhüllte Muskeln

Jeder einzelne Muskel steckt in einer Faszienhülle, fast wie in einer Art Strumpf. Dies gibt ihm Halt, Schutz und eine geschmeidige Grenzfläche, sodass er seine Aufgabe gut bewältigen kann. Zwischen den verschie-

denen Muskelbäuchen sowie auch zwischen der Muskulatur und der Knochenhaut existieren weitere dieser bindegewebigen Faszien-schichten. Sie erlauben das Zusammenspiel, das Ausdehnen und Zusammenziehen der einzelnen Muskel-Akteure. Durch dieses sowohl elastische, als auch stabile Netz steht alles im Körper mit allem in Verbindung.

# Die Faszien geschmeidig halten

## Verbundene Organe

Wie mehrere Tücher übereinander gedeckt, sichern Faszien die Organe, sodass diese an dem ihnen zugedachten Platz verbleiben. Auch das reibungslose Zusammenspiel der Organe. Herz, Lunge, Leber, Magen und Co. wird

Muskelfunktion ermöglicht wird. Unser Blut fließt durch die, aus Binde- und glattem Muskelgewebe, bestehenden Blutgefäße, die Adern. Mal müssen sie sich durch den Pumpdruck des Herzens etwas weiten, mal sich wieder leicht verengen. Starres Gewebe würde

unterstützen:

Ausreichendes Trinken, Bewegung, Massagen und alleine auch schon das Bewusstsein für die Aufgabe dieser Gewebeschichten fördern die Geschmeidigkeit der Faszien.

• **Trinken:** Fasziengewebe ist

*Durch dieses sowohl elastische, als auch stabile Netz steht alles im Körper mit allem in Verbindung.*

durch das Fasziengewebe unterstützt. Jeder Atemzug benötigt die gleitende Ausdehnung der Lunge im Brustraum, das Zusammenspiel mit dem Zwerchfell usw. Für jeden Verdauungsprozess ist die Weitung des Magens und die gleitende Peristaltik des Darms erforderlich.

## Ausgekleidete Zwischenräume

Geschmeidige feinmaschige, teils grobmaschigere Lagen kleiden die Zwischenräume des Körpers aus und sorgen so dafür, dass im wahrsten Wortsinn eine „reibungslose“ Organ- und auch

eine solche Aktion nicht zulassen. Für all das elastische Agieren und Funktionieren sorgen Faszien und Bindegewebe, neben der physiologischen Organfunktion, im erheblichen Maße. Die benötigte Elastizität wiederum erfordert einen gewissen „Schmierstoff“, eben die Lympheflüssigkeit, vereinfacht gesagt ein Gewebwasser, welches zusätzlich auch für den Nährstofftransport im Körper sorgt.

## Die Faszien unterstützen

Wir können vieles tun, um dieses wichtige Gewebe im Körper zu

## Gewinnspiel



**Gewinne mit Deine Gesundheit** einen Faszienkamm für deine Faszienmassage zu Hause. Wir verlosen 4 Exemplare. Beantworte einfach folgende Frage:

- **Wie kannst du deine Faszien unterstützen?**  
**A durch sparsame Flüssigkeitsaufnahme**  
**B durch Vermeiden von Bewegung**  
**C durch gezielte Dehnungsübungen**

Ihre Antwort senden Sie bitte an: ehlersverlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen oder schicken Sie uns eine E-Mail an: [gewinnspiel@deine-gesundheit-online.de](mailto:gewinnspiel@deine-gesundheit-online.de). Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in Deine Gesundheit

►►► **Einsendeschluss ist der 31.01.2024** ◀◀◀

Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig! Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten, (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist Ihre Einwilligung. Mit der Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigen Sie, dass Sie am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absendenden Person identisch sind. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihre Einwilligung unter [zentrale@ehlersverlag.de](mailto:zentrale@ehlersverlag.de) widerrufen, sich über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung Ihrer Daten beantragen. Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen finden Sie auch unter [www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/](http://www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/)



# Faszienmassage mit dem Faszienkamm

(du kannst auch eine Bürste oder einen anderen vergleichbaren Ersatz verwenden)

Am besten nimmst du dir gleich morgens vor oder besser noch nach der Dusche Zeit für eine Faszienmassage.

Nimm dafür den Faszienkamm in die rechte Hand, stelle den rechten **Fuß** auf einen Hocker, und ziehe dann den Kamm langsam vom Fußknöchel über die Außenseite des Unterschenkels, sowie über die Wade, aufwärts in Richtung Knie. Den Massagedruck richtest du nach deinem Empfinden. Er soll deutlich spürbar sein, um auch die tieferen Gewebeschichten zu erreichen, und dennoch angenehm. Nach drei bis fünf Wiederholungen behandelst du in gleicher Weise den rechten **Oberschenkel** (Oberschenkelrückseite, die Außenseite sowie die Vorderseite des Oberschenkels) und das Gesäß bis zum unteren **Rücken**. Auch diese Massage-„Strichführung“ wiederholst du drei- bis fünfmal. Anschließend kommt das linke Bein bis zum unteren Rücken dran.



Nun ist der **Bauch** an der Reihe. Hierfür ziehst du den Faszienkamm von rechts unten, oberhalb der rechten Leiste beginnend, bis zum unteren Rippenbogen, unterhalb der Brust. Nach drei bis fünf Wiederholungen verläuft die nächste Massagelinie von unten, oberhalb der Schambehaarung, über den Bauchnabel, wieder bis unter die Brust. Die dritte Massagelinie ziehst du links unten oberhalb der Leiste beginnend auch wieder in Richtung Brust. All dieses wiederholst du ebenfalls drei- bis fünfmal.

Es folgt die Massage für die Faszien der **Brustmuskeln**. Hierfür ziehst du den Faszienkamm von der Mitte des Brustbeins, unterhalb des Schlüsselbeins, zum einen in Richtung rechte Schulter. Nach drei bis fünf Wiederholungen führst du das Gleiche auf der linken Seite der Brustmuskulatur durch.

Anschließend folgt die Massage des rechten **Arms**. Dafür beginnst du am rechten Handrücken und ziehst den Kamm bis zur Schulterhöhe. Nach drei bis fünf Wiederholungen drehst du den Arm, beginnst deine Massage an der Handinnenfläche und ziehst hinauf bis zur Achselhöhle. Auch dieses wiederholst du drei- bis fünfmal.

Abschließend folgt die Massage des **Nackens**. Dafür legst du den Faszienkamm rechts am Hinterkopf an und ziehst mit sanftem Druck nach unten in Richtung Schulterhöhe. Nach drei bis fünf Wiederholungen behandelst du die linke Seite in gleicher Weise.

Damit ist deine Faszienmassage beendet. Sie soll ungefähr 5 Minuten dauern.



ein Flüssigkeitsspeicher. Es ist daher wichtig, ausreichende Mengen an Flüssigkeit, wie zum Beispiel Ingwer- oder Kräutertees sowie Wasser zu sich zu nehmen.

- **Training und Massage:** Faszientraining ist in den letzten

## Ab in die Praxis

Hier nun einige einfache Übungen und Anregungen. Bevor du beginnst, beachte bitte, dass Faszienmassagen oder -trainings intensive Behandlungen sind. Häufig entsteht dabei ein sogenanntes „Wohlweh“. Du solltest

deine linke **Fußsohle** langsam und mit angepasster Intensität über den Ball. Von den Zehen über den Mittelfuß zur Ferse und wieder zu den Zehen. Fünf- bis siebenmal wiederholen.

Stelle als nächstes die linke **Ferse** auf den Ball. Verlagere das Ge-

# Eine morgendliche Massage mit dem Kamm oder abends Übungen für die Füße können das Wohlbefinden spürbar steigern.

Jahren ein echter Trend geworden. Eigentlich gibt es kein spezielles Training für die Faszien, denn Bewegung sorgt immer auch für Faszienaktivität und -stimulierung. Mit bewusst gewählten Dehnungsübungen oder gezielt eingesetzten Massagen können wir uns aber einer deutlichen Wirkung auf Bindegewebe und Faszien sicher sein. Wir regen damit den Fluss von Blut und Lymphe an, die Ernährung der jeweiligen Gewebe und auch eine bessere Versorgung der inneren Organe. Weiterhin stimulieren wir Rezeptoren, die auch auf andere Körperbereiche aktivierend und ausgleichend wirken. Unter anderem sind Yin Yoga, Faszien Yoga oder Bindegewebsmassage sehr wirkungsvoll.

- **Gesunde Ernährung:** Leicht verdauliche Nahrung, Gemüse und Obst (basische Ernährung) erleichtern den Organen die Arbeit beim Stoffwechseln und tragen dazu bei, dass die silbrig glänzenden Faszienhüllen gesund und funktionsfähig bleiben.

dieses achtsam für dich dosieren, sodass dein Wohlbefinden davon nicht beeinträchtigt ist.

## Fußmassage mit dem Faszienball oder Tennisball

Die Fußsohlen sind „ausgekleidet“ mit einer starken Faszie – der Plantarfazie. Damit die Füße beweglich bleiben, ist es gut, die Fußsohlen zwei- bis dreimal pro Woche folgendermaßen zu beüben. Suche dir einen Platz im Stehen und lege den Faszienball auf den Boden. Gib das Gewicht auf das rechte Bein und stelle den linken Fuß auf den Ball. Richte den Rücken auf, lasse die Arme seitlich neben dem Körper. Jetzt rolle

wicht auf die linke Ferse, drücke mit der Ferse gegen den Ball, nimm das Gewicht wieder zurück und wiederhole das ebenfalls fünf- bis siebenmal.

Schiebe dann den Fuß etwas vor, sodass du mit dem **mittleren Fußgewölbe** auf dem Ball stehst. Wieder verlagerst du das Gewicht auf den linken Fuß und drückst gegen den Ball. Du spürst den Ball nun unter dem Mittelfuß. Entlaste den Fuß wieder und wiederhole dies fünf- bis siebenmal.

Dann bringe den linken **Vorderfuß** auf den Ball, drücke mit ihm gegen den Ball und entlaste wieder. Auch das wiederholst du fünf- bis siebenmal.

Anschließend rollst du die Fuß-



Audio CD

## CD- und Buchtipp

Carola Bleis; Abbas Schirmohammadi  
„Entspannung für die Faszien: Ganzheitliches Faszien-Trainingsprogramm für bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden“, hsm healthstyle.media, ISBN 978-394884949



Carola Bleis  
„Faszien lösen: 5 Minuten einfach zwischendurch“, Triskel Verlag, ISBN 978-3964586506



Carola Bleis geb. am 27. November 1954, wohnt in Wolfenbüttel

- Ausbildung an der Fachschule für Physiotherapie Dr. Muschinsky, Bad Lauterberg
- Ausbildung zur Feldenkrais Lehrerin, über die Feldenkrais Gilde in Kössen (A) Leitung Bruria Milo
- Ausbildung zur Yoga Lehrerin, Europäische Akademie für Ayurveda in Birstein und Yogaschule Solis in Braunschweig
- Instrukteurin für Rückenschule und Pilates, die Schule für Physiotherapie in Wolfsburg und VPT Fellbach
- Seit 1992 freiberufliche Dozentin für Bewegungstherapien, Massage und Wellness in der Erwachsenenbildung
- Seit 2002 freiberufliche Autorin
- Ausbildung zum systemischen Coach CA Bielefeld und Barbara Knuth Braunschweig



Autorin

sohle noch mehrmals über den Ball, wie zu Beginn. Dann stelle dich mit beiden Füßen auf den Boden, lege den Ball zur Seite und nimm den Unterschied zwischen dem rechten und dem linken Fuß wahr. Spüre die Veränderung im linken Fuß, die durch diese Ballmassage entstanden ist.

Danach führst du den gleichen Ablauf mit dem rechten Fuß durch. Die Übung mit dem Ball aktiviert die Plantarfaszie, die große Faszie der Fußsohle. Eine sanftere Stimulierung der Fußsohle kannst du erreichen, wenn du statt des Faszienballs einen Tennisball benutzt.



Stock

## Massage für den unteren Rücken und den kleinen Muskel „Piriformis“

Der Muskel Piriformis ist ein kleiner tiefliegender Muskel im Bereich des Gesäßes. Er zieht vom Kreuzbein zum oberen Teil des Oberschenkelknochens. Er hilft dabei, das Bein zu rotieren und

nach hinten zu ziehen. Häufig ist dieser kleine Muskel so angespannt, dass er Beschwerden im unteren Rücken verursacht. Massagen mit dem Faszienball wirken äußerst effektiv gegen diese Verspannungen.

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf die Unterlage. Hebe dein Becken etwas an und gib den Faszienball unter die rechte Hälfte deines Gesäßmuskels. Lasse das Becken langsam auf den Ball sinken und bewege dein Becken bewusst und gleichmäßig über den Faszienball, sodass eine Massage auf einer gedachten Linie zwischen Kreuzbeinrand und Außenseite des Gesäßmuskels entsteht. Rolle auf dieser Linie fünf- bis siebenmal hin und her.

Danach hebe das Becken wieder an und rolle den Ball einige Zentimeter höher, sodass du einen etwas höheren

Bereich der Gesäßmuskulatur mit dem Ball in Kontakt bringen kannst.

Wiederhole die Massage fünf- bis siebenmal. Wechsle danach mit dem Faszienball zur linken Hälfte des Gesäßmuskels. Probiere unterschiedliche Massagebahnen aus. Wenn du dabei bewusst vorgehst und dich nach deinem eigenen Empfinden richtest, kannst du nichts falsch machen. Auch hier gilt die Regel des Wohlwehs.

## Fazit

Eigentlich ist es recht einfach, sich zwischendurch einige Minuten Zeit zu gönnen, um den eigenen Körper gesund und beweglich zu erhalten. Eine morgendliche Massage mit dem Kamm oder abends Übungen für die Füße können das Wohlbefinden spürbar steigern. DG

Anzeige



## Liebevoll getröstet Neue Kraft schöpfen in Zeiten der Trauer Set mit Buch und 40 Karten

Ein geliebter Mensch oder ein Haustier stirbt, unsere Liebesbeziehung scheitert, oder wir müssen vom Zuhause Abschied nehmen. In solchen Momenten können uns Trauer und Sehnsucht, aber auch Wut, Bitterkeit oder Ohnmacht geradezu überwältigen, und wir wissen nicht, wie es weitergehen soll. Dann ist es außerordentlich wichtig, dass wir uns auf uns selbst und unsere Bedürfnisse besinnen. Wie eine einfühlsame spirituelle Trauerbegleitung laden uns die Anregungen auf den 40 Karten ein, den Verlust zu verstehen und neue Kraft aus dem Erlebten zu schöpfen. Meditationen, Gebete, ein Erinnerungstagebuch oder ausgewählte Heilkräuter lassen uns in unserer Zeit in den Frieden kommen und uns wieder dem Leben zuwenden.

Aus Trauer darf Dankbarkeit erwachsen.  
Abbas Schimohammadi und Philipp Feichtinger  
„Liebevoll getröstet - Neue Kraft schöpfen in Zeiten der Trauer“  
Set mit Buch und 40 Karten, Schöner Verlag 2022