

**Betrifft: Gesundheitsthema - Faszination Fascie**

Sehr geehrte Gäste und Patienten

Bis vor kurzem fristeten die muskulären Bindegewebe - Fascien – in der medizinischen Forschung ein Schattendasein und wurden hauptsächlich als Verpackungsorgan für die eigentlichen Strukturen – wie Muskeln, Knochen, Bandscheiben, Organe betrachtet.

Was sind Fascien:

Unser Körper ist umhüllt von einer Art Verpackungsmaterial, das unter der Haut liegt. Es ist ein alles miteinander vernetzendes, faseriges Netz aus Bindegewebe, etwa 0,3 bis 3 Millimeter dick.

Wozu braucht der Mensch Fascien:

Sie geben dem Körper Form, er würde sonst auseinander fallen.

Wenn Sie einen Muskel nehmen und seine Fascienhüllen auflösen, zerläuft der Muskel wie Sirup. Es ist ein wenig so wie eine Weißwursthülle. Fascien halten alles zusammen.

Ob der Oberarm straff oder wie ein Wackelpudding aussieht, hängt im Wesentlichen von der Spannung der Hülle ab.

Was schädigt die Fascien?

Stubenhocken oder Überlastung.

Wenn Sie ein Gelenk vergipst – und das machen wir teilweise, wenn wir die Füße mit festem Schuhwerk – kaltstellen - dann verfilzt das Fasciennetz.

Ein ähnlicher Effekt entsteht, wenn wir uns überfordern.

Fascien und chronische Rückenschmerzen:

Man weiß das die Bandscheibe nur für eine geringe Anzahl von Rückenschmerzen verantwortlich ist, geschätzt 20 %. Bei den anderen 80% tappt man immer noch im Dunkeln. Als heißer Kandidat kommt die Lendenfascie dazu, also die untere Umhüllung der Rückenmuskulatur. Diese ist reichhaltig mit freien Nervenendigungen bestückt – und wartet quasi nur darauf, Schmerzen auszulösen!!! Auch Stressbotenstoffe können Fascien schädigen. Emotionale Grundspannungen, wie Stress, Ärger, Depressionen können dann offenbar ganze Körperregionen spröde und steif werden lassen.

Diese und weitere sehr interessante Punkte zu - Thema Fascien kann Ihnen Ihr persönlicher Therapeut erklären.

Bleiben Sie gesund  
mit KIESL

Herzliche Grüße  
Gerda Kiesel