

Faszien – das unsichtbare Netz im Organismus

Faszien gelten als das verborgene Netzwerk unseres Körpers – und rücken in der Medizin wie auch in der Osteopathie zunehmend in den Fokus. Doch was genau sind Faszien, warum können sie Schmerzen verursachen und wie lassen sie sich gesund halten? Die beiden erfahrenen Experten Kristin Adler und Andreas Benitez geben Einblicke in die Bedeutung der Faszien und erklären, welche Rolle sie in der ganzheitlichen Behandlung spielen.



Wichtig: Faszien sollen beweglich sein. Daher prüft der Osteopath nach der ausführlichen Anamnese in der Befunderhebung auch deren Beweglichkeit – und kann so schon Rückschlüsse auf die Ursachen der individuellen Beschwerden ziehen.

Foto: bvo

„Faszien – ein Wort, das man immer häufiger hört und das bei vielen unserer Patienten immer noch einen fragenden Blick auslöst“, sagt Andreas Benitez, Heilpraktiker und Physiotherapeut mit abgeschlossener Osteopathie-Ausbildung.

Bei Faszien handelt es sich um ein feines, bindegewebsartiges Netz, das Muskeln, Organe und Knochen umhüllt und den gesamten Körper miteinander verbindet. Dieses Netzwerk sorgt dafür, dass wir uns geschmeidig bewegen können. Gerät es aus dem Gleichgewicht, kann das Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen verursachen. „Die Faszien haben in der Osteopathie eine zentrale, fast fundamentale Bedeutung. Sie sind nicht nur passives Bindegewebe, sondern ein lebendiges, sensorisch aktives Netzwerk, das den ganzen Körper durchzieht“, erklärt Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Kristin Adler, die in eigener Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde in Hannover tätig ist.

Faszien sind mehr als nur Hüllen

Lange galten Faszien lediglich als passive Umhüllung von Muskeln. Heute weiß man: Sie sind ein sensibles Sinnesorgan. Faszien enthalten zahlreiche Rezeptoren, die Druck, Spannung und Bewegung registrieren – und sie können sogar Schmerzen verursachen. Verspannungen, Rückenschmerzen oder Einschränkungen an weit entfernten Körperstellen können mit Problemen im Faszien gewebe zusammenhängen.

Osteopathie unterstützt die Beweglichkeit der Faszien

In der osteopathischen Behandlung stehen Faszien im Mittelpunkt. Durch sanfte, manuelle Techniken können Verklebungen gelöst und Spannungen abgebaut werden. Das kann nicht nur lokal Beschwerden beeinflussen, sondern sich auch positiv auf andere Körperregionen auswirken.

„Die Faszientherapie ist daher ein unverzichtbarer Teil der osteopathischen Behandlung und häufig ein sehr wirkungsvolles Mittel bei Beschwerden“, betont Benitez.

Bewegung und Flüssigkeit halten Faszien fit

Neben einer osteopathischen Behandlung können alle selbst etwas für ihre Faszien tun: Viel trinken, vielseitige Bewegung und kleine Pausen im Alltag unterstützen das fasziale Netzwerk. Denn: Faszien brauchen Flüssigkeit und Bewegung, um ihre Aufgaben als Gleitlager, Versorgungsnetz und Formgeber zu erfüllen.

Infokasten

Praxisbeispiel: Bauchverklebung und Kopfschmerzen

Nach einer Operation im Bauchraum, etwa einer Blinddarm-OP oder bei einer Kaiserschnittnarbe, können sich Narben und Verklebungen bilden. Diese beeinflussen das Zwerchfell, das über Faszien mit Wirbelsäule, Nacken und Kopf verbunden ist. So können Spannungen aus dem Bauchbereich bis in den Kopf weitergeleitet werden und dort Spannungskopfschmerzen begünstigen. Eine osteopathische Behandlung setzt genau an diesen Verklebungen an und kann dazu beitragen, die Beweglichkeit des Gewebes zu verbessern und Spannungen zu reduzieren.

Was die Osteopathie noch leisten kann, erzählen und erklären unsere Experten in unserem Podcast „Nachgefragt...“ ► bit.ly/BVO-Podcast.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder zur Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie News“ ► bit.ly/BVO-Blog.

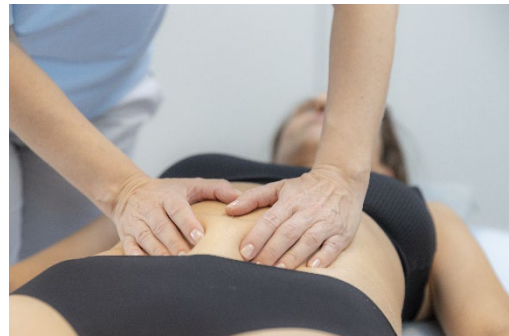
Weitere Bildauswahl



*Expertin, Autorin,
Dozentin – Kristin Adler
beschäftigt sich seit
mehreren Jahren mit dem
Thema Faszien.
Foto: privat*



*Andreas Benitez ist
Physiotherapeut mit
osteopathischer
Ausbildung.
Foto: privat*



*Faszien sind mit vielen Strukturen im
Körper verbunden. Daher können
Verklebungen im Bauchraum
Auswirkungen auf Kopfschmerzen und
Migräne haben. Foto: bvo*

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de