

Die Faszien-Zeit

Gesundheits- und Fitnessbranche schwören seit neuestem auf das Bindegewebe. Wer dieses pflegt und trainiert, werde gesünder und beweglicher, heißt es. Wissenschaftlich belegt sind diese Versprechen nicht. Sie lassen aber manche Firmen gut verdienen und manchen Patienten hoffen.

Von Theresa Authaler

Wenn ihre Rückenschmerzen wieder unerträglich wurden, stand Jenny Meck nachts um drei auf und ließ sich ein Bad ein. Die Schmerzen ließen Meck, die eigentlich anders heißt, nicht schlafen, auch in der Wohnung umherzugehen half nicht. Erst, wenn sie im warmen Wasser lag, spürte sie, dass sich ihr Körper langsam entspannte.

Rückenprobleme hatte Meck schon als Teenager. Doch über die Jahre wurde es schlimmer, ein Bürojob als Kulturmanagerin tat ein Übriges. Meck hatte oft Gelenkblockaden, beim Atmen stach es ihr in den Rücken. Wenn sie morgens aufwachte, rang sie um Luft. Die 36 Jahre alte Münchnerin hat viel ausprobiert, sich von Ärzten und Physiotherapeuten behandeln lassen. Die Schmerzen kamen immer wieder. Einen Weg, mit ihren Problemen umzugehen, fand sie schließlich durch einen Körpertherapeuten, der gezielt das Bindegewebe, die sogenannten Faszien, bearbeitete. „Ich spürte schnell: Da tut sich was“, sagt Meck über die Behandlung.

Das Thema Faszien hat sie seitdem nicht mehr losgelassen. Sie wollte wissen, was es damit auf sich hat. Selbst ein dickes medizinisches Lehrbuch über das Bindegewebe hat sie durchgearbeitet.

Mit ihrem Interesse für die Faszien liegt Meck im Trend. Seit Forscher herausgefunden haben, dass diese mehr als nur eine Hülle um Muskeln und Organe sind und dass das Bindegewebe möglicherweise eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Verspannungen und Schmerzen spielt, ist um die Faszien ein wahrer Hype entstanden. Ärzte nehmen das Gewebe bei der Suche nach Schmerzursachen mit in den Blick, Physiotherapeuten setzen gezielt Faszien-Massagen ein.

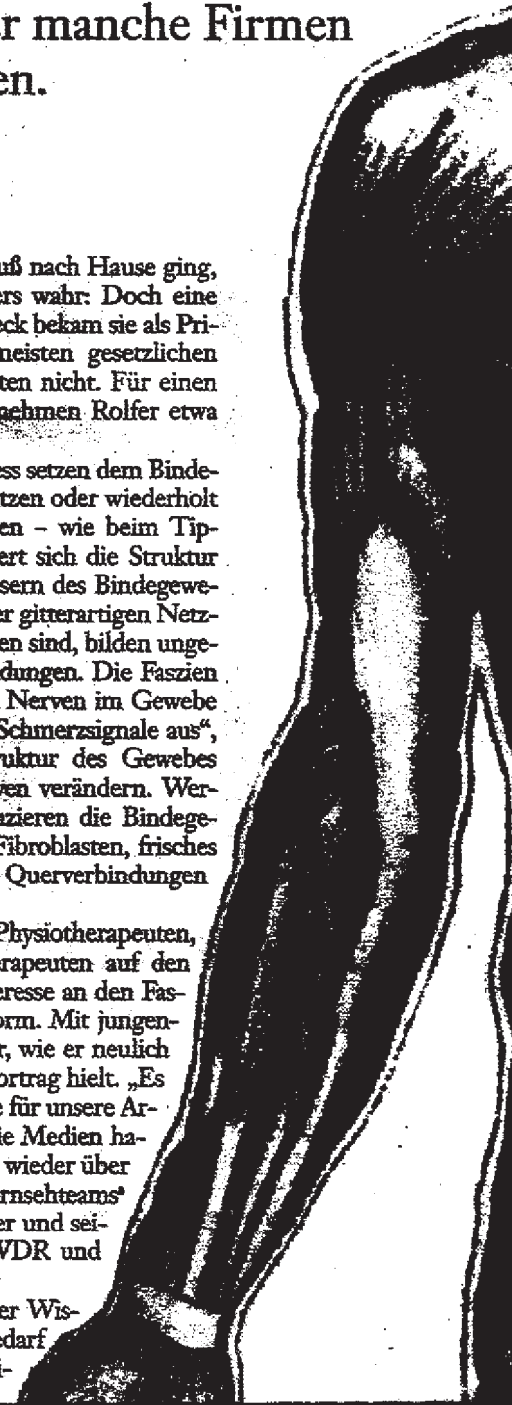
Auch die Sportbranche ist auf das Thema angesprungen und hat daraus ein Geschäftsmodell ge-

rer Faszien-Behandlung zu Fuß nach Hause ging, nahm sie ihren Körper anders wahr: Doch eine solche Behandlung kostet. Meck bekam sie als Privatversicherte bezahlt, die meisten gesetzlichen Kassen übernehmen die Kosten nicht. Für einen Zyklus von zehn Sitzungen nehmen Rolfer etwa 1000 Euro.

Bewegungsmangel und Stress setzen dem Bindegewebe zu. Wenn wir lange sitzen oder wiederholt dieselben Bewegungen machen – wie beim Tippen am Computer –, verändert sich die Struktur des Gewebes. Die Kollagenfasern des Bindegewebes, die normalerweise in einer gitterartigen Netzstruktur miteinander verbunden sind, bilden ungeordnete, planlose Querverbindungen. Die Faszien verdicken und verfilzen. „Die Nerven im Gewebe reagieren darauf und senden Schmerzsignale aus“, sagt Klingler. Doch die Struktur des Gewebes kann sich wieder zum Positiven verändern. Werden Faszien stimuliert, produzieren die Bindegewebszellen, die sogenannten Fibroblasten, frisches Kollagen, die ungeordneten Querverbindungen werden abgebaut.

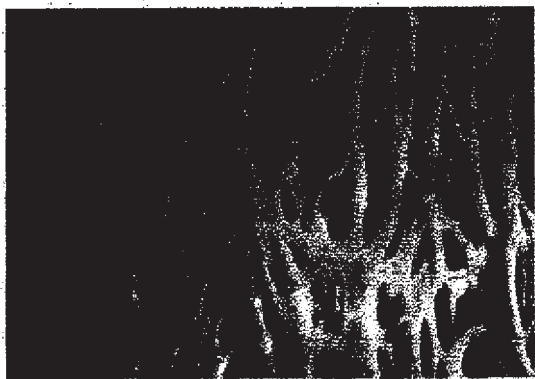
Diese Möglichkeit ruft Physiotherapeuten, Osteopathen und Körpertherapeuten auf den Plan. Unter ihnen ist das Interesse an den Faszien auf der ganzen Welt enorm. Mit jugendhafter Freude erzählt Klingler, wie er neulich vor 800 Osteopathen einen Vortrag hielt. „Es ist toll, wie sehr sich die Leute für unsere Arbeit interessieren“, sagt er. Die Medien haben in der letzten Zeit immer wieder über Faszien berichtet, mehrere Fernseheteams haben die Labore von Klingler und seinem Team besucht – vom WDR und Arte bis hin zu RTL.

Doch um das Thema in der Wissenschaft voranzutreiben, bedarf es mehr: „Wir brauchen Studien mit belastbaren Werten“



macht: Ein Fitness-Studio, das kein Faszien-Training anbietet, kommt inzwischen angestaubt daher. Und selbst der Beauty- und Anti-Aging-Bereich hat das Bindegewebe für sich entdeckt. In Body-Shaping-Kursen wird mit Faszien-Training der Cellulite der Kampf angesagt. Unter dem Motto „Wir sind so alt wie unsere Faszien“ wird das Training als Verjüngungskur verkauft.

Von dem Wirbel um die Faszien-Fitness bekommt der Neurophysiologe Werner Klingler im Bezirksklinikum Günzburg, das zur Universität Ulm gehört, nicht viel mit. Die Patienten, die er und sein Team betreuen, haben keine Lifestyle-Probleme, sondern echte Sorgen. Rücken- oder Schulterschmerzen plagen sie, manche haben wegen der Beschwerden Depressionen. „Die Patienten, die zu uns kommen, haben schon alles Mögliche versucht“, sagt Klingler. Im Günzburger Schmerzzentrum hoffen sie einen Ansatz zu fin-



Faszination Faszien: In solchen Strukturen legen sie sich um unsere Organe. Foto www.thomas-stephan.com

den, der ihr Leiden lindert. Die Faszien-Forschung liefert hierbei neue Erklärungsmuster, vor allem für chronische Schmerzen.

Jenny Meck ging ihre Probleme mit Marcus Roßmann an, einem Rolfer. Rolwing ist eine Form der manuellen Therapie, bei der Verklebungen im Bindegewebe gelöst werden sollen. Meck wunderte sich anfangs über die Methoden ihres Therapeuten: „Er hat den ganzen Körper behandelt und auch meinen Kiefer massiert.“ Dabei war sie eigentlich wegen ihrer Rückenprobleme zu ihm gekommen, außerdem hatte sich zu der Zeit ihre Plantarfaszie am Fuß entzündet. Doch weder dem Rücken noch dem Fuß schenkte Roßmann besondere Aufmerksamkeit. „Das Problem liegt nicht unbedingt da, wo wir den Schmerz spüren“, sagt Roßmann. Da die Faszien unseren ganzen Körper wie ein Netz durchzögen, hänge alles mit allem zusammen. Roßmann erklärt das mit einem Bild: „Es ist so, als wenn zehn Feuerwehrmänner ein Sprungtuch halten, und einer zieht einfach zu viel. Dann verlieren die anderen etwas ihre Balance, und das Sprungtuch ist nicht mehr optimal gespannt.“

Die Schulmedizin hat das Bindegewebe lange vernachlässigt, es galt als inaktives Hüllmaterial. Heute weiß man, dass Faszien wichtige Funktionen übernehmen. Sie geben dem Körper Struktur. Ihnen haben wir zu verdanken, dass wir aufrecht stehen und unser Bewegungsapparat über die nötige Spannung verfügt. Wenn Meck nach ih-

en mit belastbaren werten, sagt Klingler. Handfeste Beweise dafür, wie Bewegung oder auch die Arbeit mit einer Massage-rolle sich auf die Gesundheit der Patienten auswirkt, gibt es noch nicht. In den Vereinigten Staaten wurden zwar ein paar Studien gemacht, daran nahmen aber jeweils nur rund 20 Personen teil. Klinglers Forschungsgruppe konzentriert sich jetzt darauf, das Bindegewebe zu vermessen. Per Ultraschall untersuchen sie die Faszien der Patienten und halten deren Dicke fest. Auch die Steifheit des Gewebes wird vermessen.

Man bekommt den Eindruck, dass die so gewonnenen Zahlen auch dazu dienen sollen, die immer noch skeptischen Schulmediziner von dem Thema zu überzeugen und zusätzliche Gelder für das noch junge Forschungsfeld einzutreiben.

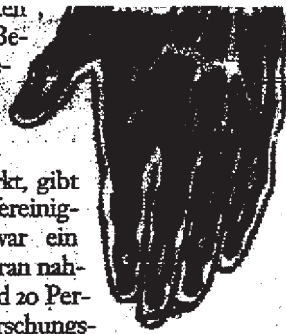
Die Sport- und Fitness-Branche ist da weniger streng. Sie wartet nicht erst auf neue Zahlen, sondern verpackt die vorhandenen, teils noch unsicheren Erkenntnisse in ihren Marketing-Sprech: Wer seine Faszien trainiert, halte beim Sport länger durch, verletze sich weniger häufig und werde außerdem seine Schmerzen los, heißt es da.

Der Sportartikelhersteller Arzt aus dem hessischen Dornburg organisierte im Januar ein zweitägiges Symposium zum Thema Sporttherapie und Faszien. Als Ort hatte man sich das barocke Schloss Montabaur im Westerwald ausgesucht. Nur ein Wochenende später richtete der international tätige Konzern Perform Better Europe, ein Konkurrent von Arzt, einen zweitägigen Faszien-Summit in einer Sportanlage in München aus. Sowohl Arzt als auch Perform Better Europe vertreiben Kleingeräte fürs Faszien-Training wie Bälle und Schaumstoffrollen, mit denen man sich selbst massieren kann.

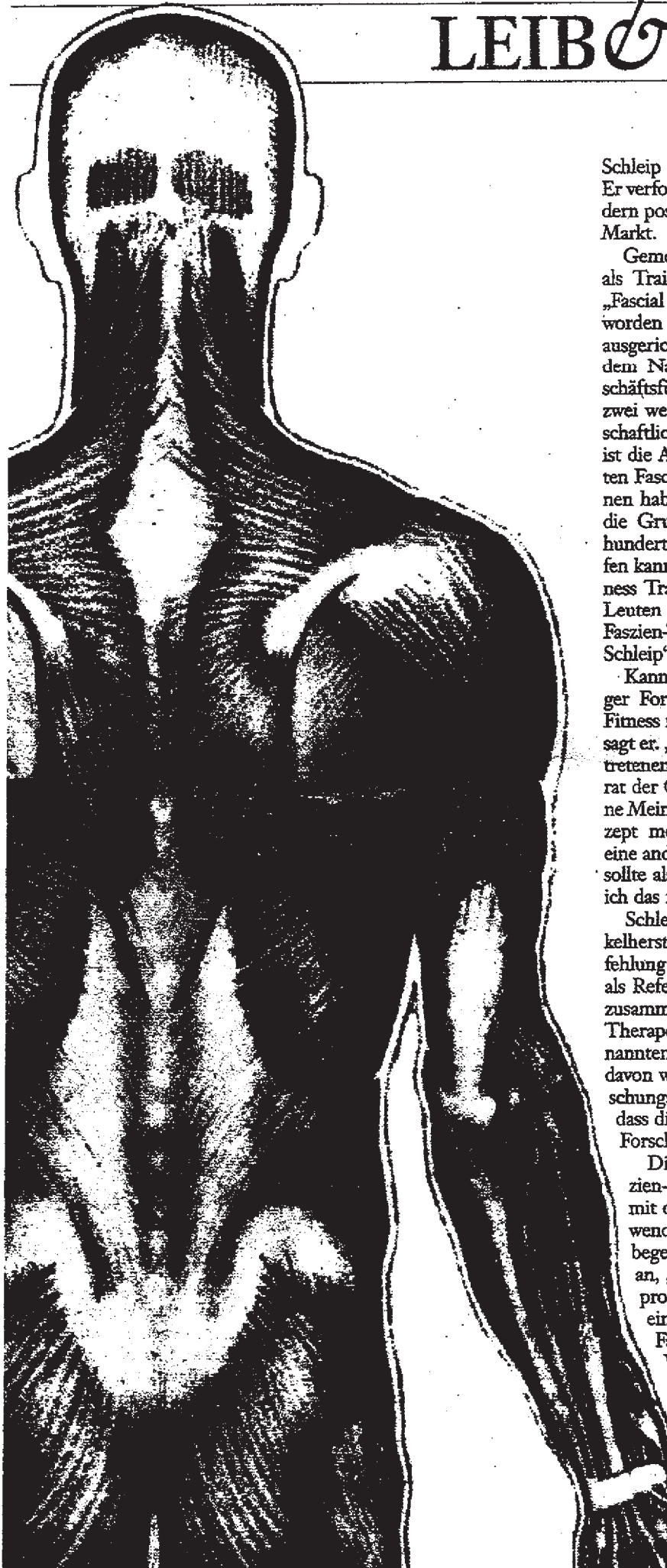
Der Effekt solcher Veranstaltungen ist in der Szene spürbar: Fitness-Studios und Personal Trainer bieten vermehrt Faszien-Training an und bewerben die Kurse auf ihren Websites. Bekannte Sportarten geben sich plötzlich neue Namen: Es gibt jetzt Faszien-Yoga, Faszien-Pilates und Faszien-Tanz.

An dem Trend sind die Forscher aus Ulm nicht ganz unschuldig. Vor allem Robert Schleip, Leiter der Faszien-Forschungsgruppe und neben Klingler einer der Köpfe der Disziplin in Deutschland, ist bei vielen Events im Sport- und Fitness-Bereich mit dabei. Den Austausch mit Trainern und Therapeuten sucht er bewusst, schließlich war er selbst Körpertherapeut, ein Rolfer, bevor es ihn in die Wissenschaft zog. Irgendwann reichten Schleip die Erklärungskonzepte der Rolfer nicht mehr. „Ich wollte wissen, was wissenschaftlich haltbar ist“, sagt er. Mit Ende 40 ging er zurück an die Uni und begann in Ulm seine Doktorarbeit in der Humanbiologie, die er 2006 einreichte.

Kurze Zeit später, 2007 beim ersten Faszien-Forschungskongress in Harvard, den Schleip mitinitiiert hatte, begannen Forscher, Ärzte, Therapeuten und Trainer, sich über das Bindegewebe auszutauschen und sich miteinander zu vernetzen.



LEIB & SEELE 19



Schleip wusste, dass plötzlich vieles möglich war. Er verfolgte nicht nur seine Forschung weiter, sondern positionierte sich auch früh auf dem Fitness-Markt.

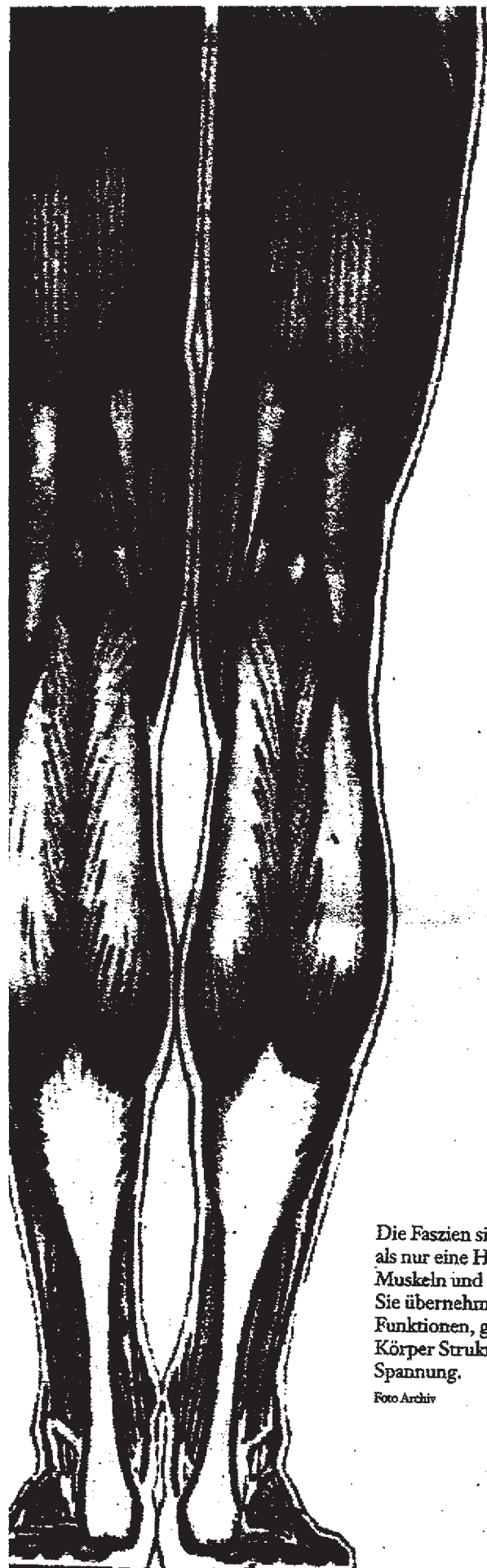
Gemeinsam mit seiner Frau Divo Müller, die als Trainerin arbeitet, gründete er die Gruppe „Fascial Fitness“, die inzwischen zur GmbH geworden ist. Sie entwickelten ein auf die Faszien ausgerichtetes Trainingskonzept, das sie unter dem Namen „Fascial Fitness“ vermarkten. Geschäftsführer der GmbH sind Schleips Frau und zwei weitere Trainer, Schleip ist Teil des wissenschaftlichen Beirats. Hauptgeschäft der Gruppe ist die Ausbildung von Trainern zum „zertifizierten Fascial Fitness Trainer“. Mehr als 400 Personen haben das Zertifikat bereits erhalten. Schon die Grundstufe der Ausbildung kostet mehrere hundert Euro, in weiteren kostenpflichtigen Stufen kann man sich bis zum „Advanced Fascial Fitness Trainer“ hocharbeiten. Das Geld ist es den Leuten offenbar wert, denn die Kombination aus Faszien-Training und dem Namen „Dr. Robert Schleip“ zieht bei den Kunden.

Kann Schleip das mit seiner Rolle als unabhängiger Forscher vereinbaren? „Natürlich ist Fascial Fitness mit dem Thema kommerziell verbunden“, sagt er. „Aber ich stehe bisher hinter den darin vertretenen Konzepten.“ Da er nur im Forschungsbeirat der GmbH sei, nehme er sich die Freiheit, seine Meinung zu ändern, wenn ihn ein anderes Konzept mehr überzeuge. „Wenn sich irgendwann eine andere Methode als noch wirksamer erweisen sollte als das jetzige Faszien-Training, dann werde ich das natürlich auch laut sagen.“

Schleip lässt sich überzeugen, wenn Sportartikelhersteller oder Buchautoren ihn um eine Empfehlung bitten. Für Arzt ist Schleip regelmäßig als Referent tätig, kürzlich hat er mit der Firma zusammen neue Behandlungsinstrumente für Therapeuten entwickelt. Ein Set aus vier sogenannten Fazern kostet 1190 Euro, ein kleiner Teil davon wird an das Spendenkonto der Ulmer Forschungsgruppe gehen. Schleip sagt, er schätze, dass die Firma „ein echtes Interesse an genuiner Forschung hat“.

Die Firma Blackroll, Marktführer für Faszien-Rollen, zitiert Schleip auf ihrer Website mit dem Satz „Ich bin von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Blackroll schlicht begeistert.“ Schleip sagt, er rechne der Firma an, „dass sie umweltfreundlich in Deutschland produziert“. Und wenn eine Yoga-Lehrerin ein einigermaßen seriöses Buch zum Thema Faszien veröffentlicht, schreibt er ihr das Vorwort.

Dabei geht es im Sport- und Fitness-Bereich nicht in erster Linie um die Wissenschaft. In den Faszien sehen sie vielmehr eine Möglichkeit, neue Geschäftsbereiche zu erschließen. In der Zeitschrift „Thera-Biz“, einem Fachblatt für Physiotherapeuten, gab die Pilates-Trainerin Stefanie Rahn kürzlich Tipps, wie man



Die Faszien sind mehr als nur eine Hülle um Muskeln und Organe. Sie übernehmen wichtige Funktionen, geben dem Körper Struktur und Spannung.

Foto Archiv



Rahn kürzlich Tipps, wie man Patienten auf das Thema neugierig machen könne. Rahn ist „Advanced Fascial Fitness Trainerin“, wie Schleip gehört sie zum Referentennetzwerk der Firma Artzt. In ihrem Artikel betont sie, wie praktisch es sei, dass die Medien Gratiswerbung für die Faszien machten. Dadurch steige die Nachfrage. „Sie als Unternehmer, als Praxisinhaber

und Therapeut können auf diese Nachfrage eingehen und ihr Leistungsangebot mit Faszientherapie erweitern.“

Rahn schreibt weiter, Faszien-Therapie und -Training böten die Möglichkeit, „die Attraktivität und den Umsatz eines Unternehmens, von der Ein-Mann-Praxis bis zum Therapiezentrum, zu steigern.“ Ein paar knappe Sätze, mit denen man den Patienten von der Faszien-Therapie überzeugen könne, liefert sie gleich mit. Außerdem empfiehlt sie noch, ein paar Massagerollen zum Ausprobieren in der Praxis zu plazieren. So bleibe das Thema dem Kunden im Gedächtnis.

Das Geschäft mit den Faszien hat unterdessen schon die nächste Stufe erreicht. Nach den Rückenpatienten und den Leistungssportlern ist nun eine dritte Gruppe in den Fokus der Fitness-Vermarkter gerückt: Frauen 50 plus, die man mit dem Reizwort „Cellulite“ in die Studios locken kann. Ein Trainingsbuch, das gerade erschienen ist, soll „die Erfolgsformel für ein straffes Bindegewebe“ liefern. Es verspricht Übungen, „die hocheffizient sind, um den Körper zu formen, Muskeln zu straffen und Cellulite entscheidend zu verbessern“. Autorinnen sind Schleips Frau Divo Müller und Karin Hertzler, die Pressesprecherin der Fascial Fitness Association GmbH. Zwar stellen sie ein paar Seiten später klar, dass es noch keine wissenschaftliche Untersuchung dazu gibt, wie Faszien-Training gegen Cellulite wirke. Den Wissenschaftsstempel hat ihr Buch trotzdem bekommen. Auf dem Buchdeckel prangen die Worte: „Empfohlen von Dr. Robert Schleip“.

Ob Strategie oder ernsthafter Kurswechsel - Schleip selbst äußert sich mittlerweile hier und da kritisch. Er beklagt an mancher Stelle, was mit dem Thema Faszien im Fitnessbereich geschieht.

Er ärgert sich über die „Vereinfachung, Verflachung und Verabsolutierung“. Und er rät dazu, das Thema nicht überzubewerten: „Bevor man auf Joggen und Muskeltraining verzichtet, sollte man lieber mal das Faszien-Training weglassen.“

Jenny Meck ist darauf ganz ohne Schleips Äußerungen gekommen. Sie ist heute zwar nicht schmerzfrei, aber sagt: „Wenn ich Schmerzen habe, kriege ich das schneller wieder in den Griff.“ Seit der Faszien-Behandlung geht sie mit ihrem Körper anders um: „So unbewegt wie früher könnte ich heute nicht mehr leben.“ Sie macht jetzt regelmäßig Sport.

Dafür braucht sie jedoch keine speziellen Faszien-Trainingsbücher. Auch Rollen oder Bälle hat sie sich nicht angeschafft. Ihr Sportprogramm gestaltet sich ganz einfach: Sie geht zwei- bis dreimal pro Woche joggen.