

## Handout „Mehr für unsere Faszien“



Schön, dass du meinen Gesundheits Yoga Kurs besuchst. Mit speziellen Asanas, welche unsere Faszien dehnen, kannst du Verspannungen und Schmerzen lindern oder lösen oder dagegen vorbeugen. Wenn du deine Ernährung auch noch optimierst, machst du das Beste für deine Faszien.

### Die optimale Faziernahrung:

- **Ungesättigte Fettsäuren: Omega 3 und 9 (Oliven-Raps und Nussöl)**
- **Viel Eiweiß (besser pflanzlichen Ursprungs oder kombiniert)**
- **Aminosäure L-Lysin (Hülsenfrüchte, Fisch)**
- **Aminosäure L-Argentin (Obst, Getreide, Fisch)**
- **Aminosäure Glutamin (Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Spirulina, grüner Tee)**
- **Mineralstoffe: Magnesium, Kalzium, Kalium und Silizium sowie Zink**
- **Gemüse und Obst (am besten Zwiebel, Knoblauch, Heidelbeeren)**
- **Vitamine C und B6 (besser B-Komplex), Vitamin D, ev. Vit.A und E**
- **Viel Trinken (ca. 2,5 Liter) : Mineralwasser, grüner Tee, alkoholfreies Bier**

### Schlecht für die Faszien:

- **Säure**
- **Zuviel Zucker\*, Weißmehl, polierter Reis, Süßgebäck**
- **Alkohol (entzieht dem Körper und den Faszien Wasser und Nährstoffe!)**

\*je älter wir werden, desto mehr verzuckern unsere Faszien und werden spröde. Dr.Schleip

**Wärme** verbessert die Elastizität deines Bindegewebes und entspannt die Faszien und gleich auch die Muskulatur

**Faszienrollen** sind mit Vorsicht zu verwenden, da diese zu Verletzungen am Bindegewebe führen kann

**Kollagen Neubildung** Langjährige schwere Verklebungen lösen sich je nach Stärke manchmal erst nach mehreren Monaten.

**Faszienmassage** ist sehr sinnvoll bei bereits starken Faszien- und Muskelverspannungen. An dem Tag, an dem du Yoga praktizierst ist die Faszienmassage am wirkungsvollsten (besser vor der Yogaeinheit). Manche Masseure bieten die Faszienmassage noch unter dem alten Begriff „Bindegewebsmassage“ an. Zusätzlich wäre auch eine myofasziale Therapie möglich.

**Medikamente** bei starker Faszienverspannung Ibuprofen, Paracetamol

Hinter dem Begriff Faszien verbergen sich dünne Hautschichten, die dem Bindegewebe zugeordnet werden und die gesamte Muskulatur sowie die Organe des Körpers schützend umhüllen. Sie setzen sich größtenteils aus unterschiedlichen Kollagenen zusammen, hauptsächlich aus Wasser und Elasthan. Faszien fungieren dabei als ein Bindeglied zwischen den Muskeln und den Knochen.

Die Kollagenfasern unserer Faszien bestehen aus Aminosäureketten, Fettsäuren, Mineralien und Vitaminen.

Besonders achtsam sollte man auf eine ausreichende Aufnahme der **Aminosäuren Arginin, Glutamin, Lysin und Prolin** sein.

Das Faziengewebe selbst besteht aus ca. 75% aus Wasser, daher sollten mindestens **2-3 Liter möglichst mineralhaltiges Wasser** pro Tag getrunken werden. Zuwenig Trinken ist die Hauptursache für „Vertrocknung“ älterer Menschen, das Faziengewebe wird spröde, verfilzt und verklumpt.

Zur Faszienneubildung werden vor allem **Omega-9 und Omega-3 Fette** benötigt (ca. 20% der täglichen Kalorien) Kohlenhydrate werden bspw. benötigt, um die Grundsubstanz des Bindegewebes zu bilden. Besteht unsere Ernährung allerdings zum Großteil aus Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an Einfach- bzw. Zweifachzucker enthalten, bilden sich viele kleine Kristalle in der Grundsubstanz und unsere Faszien werden brüchig.

**Folgen dauerhaft verklebter und verkürzter Faszien** durch Bewegungsmangel, falscher Haltung und Mangel an Vitaminen und Spurenelementen:

**Körper:** Verspannungen, Dauerschmerz bei Faszienverklebungen durch die Rezeptoren der Schmerzwahrnehmung, (besonders häufig: Nacken-Schulter und Rückenschmerzen). Da Faszien auch die Organe umhüllen, können verklebte Faszien auch zu Funktionsstörungen der Organe führen.

**Psyche:** **Pathologisch veränderte Faszien können zu** Blockaden, negative Denkmuster, Ängste, innere Unruhe, mangelnde Stressresistenz und andere psychische Probleme führen. Psychische Probleme oder chronischer Stress führt zu Dauerspannung der Faszien und diese beginnen sich zu verändern: verfilzen, verkleben und verhärten. Lymph-, Blut-, und Nervenbahnungen sind in ihrer Arbeit stark beeinträchtigt.

**Häufige Faszien Schmerzen** (durch Verhärtung und Verklebung) in folgenden Bereichen: -> Schulter ->Nacken ->Rücken ->Gelenke ->und Sprunggelenks. Manchmal auch Schmerzen, die durch den ganzen Körper wandern. Faszien Schmerzen sind ziehend, brennend oder schneidend (in der Nähe von Gelenken meist „stechend“)

Ausführlichere Informationen und Quellenachweise findest du auf meiner Internetseite:

<https://gesundheits.yoga/faszienworkshop/>

Günter Fellner 5.10.2022