

„Mehr für unsere Faszien“



Schön, dass du einen meiner GesundheitsYoga Kurse besuchst. Mit speziellen Asanas (=Körperübungen), welche unsere Faszien (tw. auch Muskulatur) dehnen, kannst du Verspannungen und Schmerzen lindern oder lösen oder vorbeugen. Hier einige Tipps rund um unsere Faszien, um mehr von deiner Yogapraxis zu profitieren.

Die Ursachen verklebter und verkürzter Faszien sind neben Bewegungsmangel auch falsche Haltung, Ernährungsfehler und der Mangel an Vitaminen und Spurenelementen.

Die optimale Faszien Ernährung:

Wenn du deine Ernährung auch noch optimierst, machst du das Beste für deine Faszien.

Auch deine Gelenke und Muskeln profitieren von diesen Ernährungstipps 😊

- Ungesättigte Fettsäuren: Omega 3 und 9 (Oliven-, Raps- und Nussöl)
- Viel Eiweiß (ideal: mehrere Eiweißquellen kombinieren)
- 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+K2, ev. Vit.A und E
- Viel Trinken (ca. 2,5 Liter): Mineralwasser, grüner Tee, alkoholfreies Bier

Schlecht für die Faszien:

- Säuren aller Art
- Zuviel Zucker*, Weißmehl, polierter Reis
- Alkohol (entzieht dem Körper und den Faszien Wasser und Nährstoffe!)

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

Aminosäuren:

Besonders achtsam sollte man auf eine ausreichende Aufnahme der **Aminosäuren Arginin, Glutamin, Lysin und Prolin** sein. Das Fasziengewebe 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 Fasziengewebe wird spröde, verfilzt und verklumpt.

FASZIEN WIKI

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.

Faszien Neubildung:

Zur Faszien Neubildung 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.

Auch das kann wichtig für deine Faszien sein

Massage ist sinnvoll besonders bei starken Faszien- und Muskelverspannungen oder als Vorbeugung. An dem Tag, an dem du Yoga praktizierst, kann die Massage **vor** der Yogastunde bei Verspannungen hilfreich sein (Dehnen der Faszien, Lösen der Verspannungen..).

Ideale Massagetechniken: Faszienmassage, Klassische Massage, medizinische Massage, Sportmassage etc. Zusätzlich wäre auch eine myofasziale Therapie möglich.

Medikamente bei starker Faszien Verspannung: Ibuprofen, Paracetamol (Arzt fragen!)

Faszienrollen sind zwar mit Vorsicht zu verwenden, da diese auch zu Verletzungen führen können. Richtig eingesetzt, helfen sie mit, die Faszien und Muskeln geschmeidig zu halten und die Regeneration der Faszien zu unterstützen.

Faszienspistolen werden zur Behandlung von Triggerpunkten eingesetzt. Es gibt diese Geräte auch für den Heimgebrauch sogar bei Lebensmittelmärkten (*Anfang 2025 bei Hofer und Lidl*) zu kaufen. Richtig angewandt sind sie sinnvoll zur Behandlung von Triggerpunkten, Verspannungen, Durchblutungsfördernd (Muskulatur) und Schmerzlinderung.

Wärme verbessert die Elastizität deines Bindegewebes, entspannt Faszien und Muskeln.

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

Dauerfolgen verklebter und verspannter Faszien

Körper: Verspannungen, Dauerschmerz bei Faszienverklebungen über die Rezeptoren der Schmerz Wahrnehmung. 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 können sich verändern: verfilzen, verkleben und verhärten. Lymph-, Blut-, und Nervenbahnungen sind in ihrer Arbeit stark beeinträchtigt.

Häufige Faszienschmerzen (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“)

FaszienAsanas und Dehnübungen für den Alltag

Zur Gesunderhaltung und Verbesserung deiner Faszien, Muskeln und Gelenke übe diese simplen Asanas (=Übungen im Yoga) mehrmals die Woche, manche ev. auch täglich. Viele dieser Übungen entspannen nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Variiere die Asanas, um verschiedene Körperbereiche anzusprechen. Bei intensiven Dehnungen freuen sich die Faszien auch über einen Ruhetag, dann können sie regenerieren und wachsen.

Je nach Verspannungsgrad wirst du einen mehr oder weniger starken Dehnschmerz spüren. Wie stark du in den Dehnschmerz gehst, hängt von der Faszien-Muskelgruppe, Verspannungszustand, deinem Schmerzempfinden, Alter und Zustand der Faszien (elastisch oder spröde?) und anderen Faktoren ab.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) für den ganzen Körper

In Rückenlage bewusst An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen – oder des ganzen Körpers. Die Anspannung ca. 5-8 Sekunden halten.

Entspannt Faszien & Muskelgruppen gleichzeitig. Verbessert den Schlaf, lindert Schmerzen. Fördert Ruhe und Gelassenheit und die Körperwahrnehmung.



Dehnen der Hamstrings / Hüftbeuger, auch Venenübung

Klassische Yogaübung in verschiedenen Varianten, z.B. auch mit Venenpumpe: In Rückenlage ein Bein nach oben strecken, das andere Bein ist aufgestellt. In der Ausatmung das gestreckte* Bein immer mehr Richtung Kopf ziehen. Nach ca. 1 Minute kann das aufgestellte Bein am Boden ausgestreckt werden, beide Fersen in der Flex-Position (Ferse weggedrückt). Nach einer weiteren Minute den Kopf anheben und Unterschenkel umfassen (ca. 30-70 Sek.)

*Es ist nicht schlimm, wenn das Bein nicht durchgestreckt ist – bei verkürzten Hamstrings

auch schwer möglich

Gegen verkürzte Hamstrings (OS-Beinrückseiten) und Rückenschmerzen vorbeugend. Durchblutung der Beine verbessern, gegen Krampfadern, beruhigt das Nervensystem, wirkt verjüngend, fördert den Schlaf



Heldenpose (od. Krieger 1 od. Ausfallschritt...)

Mit einem Bein nach vorne steigen. Beuge das rechte Knie bis oberhalb vom Knöchel oder darüber. Arme heben, Nacken nicht überstrecken! Das linke Bein sollte gestreckt sein, je nach Asana kann der linke Fuß auch schräg gesetzt werden. Die Position ca. 5-10 Atemzüge halten, danach die Seite wechseln.

Dehnung von Faszien und Muskeln: Hamstrings, Hüftbeuger, Schultern, Nacken, Bauch, Leisten und Rückenmuskulatur. Brustöffnung. Verbesserung der Ausdauer & Balance. Stimulierung der Verdauung. Durchblutung fördernd. Muskel kräftigend.

Gedrehtes Krokodil „Makarasana“

Beliebter „Bauch-Twist“ in vielen verschiedenen Varianten. Einfach: Arme in T-Form zur Seite, beide Knie auf eine Seite fallen lassen, den Kopf auf die andere Seite drehen. Tiefe Bauchatmung!

Dehnt passiv folgende Bereiche und löst Verspannungen: Hals, Schulter, Nacken, unterer Rücken, Brustbereich, Hüfte. Kann eine Skoliose verbessern. Tief in den Bauch atmen löst Verspannungen im Lendenbereich, trainiert seitl. Bauchmuskulatur. Optimiert Verdauung, regt Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse an, fördert die Entgiftung des Körpers. Entspannt das Nervensystem, ideal auch bei Nervosität, Ängste. Vorsicht bei Problemen im Ischiasnerv und Schwangerschaft!



Katze-Kuh

Im Vierfüßlerstand sind die Schultern über den Händen, die Hüfte über den Knien positioniert. Hebe mit der Einatmung den Kopf leicht an (Kuhpose) und blicke nach vorne, dein Nacken ist lang. In der Ausatmung den Rücken rund machen (Katzenpose). Dabei ziehst du dein Kinn zur Brust und deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule.

Löst optimal fasziale Verspannungen im Schulterbereich, gesamter Oberkörper bis zum unteren Rücken. Die Katze-Kuh mobilisiert auch Nacken und LWS. Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsegmente, kräftigt die Rückenmuskulatur, optimiert die Atmung. Bei Knieproblemen im Stehen oder am Sessel möglich.

Verspannte und verklebte Nacken-Schulterfaszien schnell lösen

Kleine aber sehr wirkungsvolle Flows

1. **Schultern hochziehen:** Im Stehen oder Sitzen die Schultern (ausnahmsweise) zu den Ohren ziehen, einige Sekunden halten und dann ruckartig fallen lassen. 3 mal oder öfter wiederholen.

2. **Watschelente:** Auf den Fersen, den ganzen Körper angespannt und Handflächen Richtung Boden gedrückt, auf und ab gehen oder zweimal um deine Yogamatte „watscheln“

Die Kombination von Anspannung und Entspannung sowie die Dehnung der Faszienstränge von den Fersen zu den Schultern kann schnell Erleichterung im Nacken-HWS und Schulterbereich bringen. Kann auch bei Migräne, Tinnitus hilfreich sein, meist in Kombination mit weiteren Übungen.

Oder: „Schulterkreisen“ und danach „gelangweilter Gorilla“ (im Ausfallschritt eine Hand baumeln lassen, schwingen...). Wunderbar vorbeugend: „Kellnerpose“ aus der Yogatherapie.

Illiosakrale Impulse für den Lendenwirbelbereich

In Rückenlage die Füße hüftbreit auseinander aufgestellt, nahe am Becken. Das Gesäß leicht anheben und wieder auf den Untergrund fallen lassen. Beim „Anheben und Fallen lassen“ das Gesäß von einer Seite zur anderen bewegen (wie ein springender Ball)

Die Faszien und Muskel werden gelockert, die Gelenke des Rückens und Illiosakralgelenke werden passiv mobilisiert (Gelenkflüssigkeit kann sich wieder gut verteilen und den Knorpel schmieren), die stark beanspruchten Bandscheiben im unteren Rückenbereich erhalten wieder „Raum zum Atmen“

„Stellung des Kindes“ – Balasana Aktiv / passiv

So einfach aber auch sehr effektiv, du dehnt viele Faszien: Einfach per Vorwärtsbeuge deinen Oberkörper auf die Oberschenkel, den Kopf auf die Matte oder Kissen ablegen. Deine Arme können nach vorne gestreckt werden (Aktiv - dehnt den Schulterbereich) oder die Arme befinden sich neben dem Körper (Passiv - entspannend und blutdrucksenkend). Das Gesäß kann anfangs auch von den Fersen gelöst sein und dann langsam absenken. Alternative: Knie mattenbreit positionieren.

Dehnt Faszien, streckt die Wirbelsäule und Oberschenkel. Entspannt Nacken, Schultern und Brustbereich. Reduziert Stress, Müdigkeit, Schwindel, senkt den Blutdruck. Hilfreich bei Magenproblemen & Verdauung, unterstützt den Atem. Wichtig! Den Kopf ablegen (Matte, Kissen...), um auch den Nacken zu entspannen.



Mehr im Internet.

Auf meiner Webseite www.gesundheits.yoga findest du weitere Informationen.

Von mir rezensierte Bücher zum Thema Faszien & Yoga: www.buch.yoga

Videos zum Üben zu Hause: <https://www.youtube.com/@GesundheitsYoga>

Beim Schreiben dieser Datei (22.1.2025) sind die Videos noch nicht komplett sortiert oder vollständig.

Letzte Aktualisierung: 22.1.2025. Alle Angaben sorgfältig überprüft, jedoch ohne Gewähr.

© Günter Fellner, RYS 200/300/YAA-500+ Yogalehrer, Januar 2025

www.gesundheits.yoga info@gesundheits.yoga Telefon & WhatsApp: 0677 629 222 41