

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 Knieprobleme im Stehen oder am Sessel möglich.

Verspannte und verklebte Nacken-Schulterfaszien 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 fallenlassen. 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 Fasziestränge 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.

3. **Thai Chi Schwung:** Oberkörper u.Arme schwingen entspannt von einer Seite zur anderen. Löst Verspannungen, ideal für den ganzen Körper

Oder: „Schulterkreisen“ und danach „gelangweilter Affe“ (im Ausfallschritt eine Hand baumeln lassen, schwingen...). 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 „sanft“ 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 und du dehnt die Faszien und deine „Äffchen im Kopf“ haben Pause. 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 Magenprobleme & Verdauung, unterstützt den Atem. Wichtig! Den Kopf ablegen (Matte, Kissen...), um auch den Nacken zu entspannen.

Letzte Aktualisierung: 13.10.2022. Alle Angaben sorgfältig überprüft, jedoch ohne Gewähr.

© Günter Fellner, RYS 200/300/YAA-500+ Yogalehrer. Zusatzausbildung: GesundheitsYoga und SeniorenYoga

Mehr im Internet.

Auf meiner Webseite www.gesundheits.yoga und www.yomavital.at 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>

Facebook: <https://www.facebook.com/yomavital.at>

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

Alles über unsere Faszien! GesundheitsYoga und FaszienGesundheit Handout

FASZIEN INFO 10/2025



Schön, dass du meine GesundheitsYoga oder FaszienGesundheits Kurse besuchst. Mit speziellen Körperübungen, welche unsere Faszien und auch Muskulatur dehnen, kannst du Verspannungen und Schmerzen lindern oder lösen oder vorbeugen. Hier einige Tipps rund um unsere Faszien, um mehr von den Bewegungseinheiten zu profitieren.

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

Faszien sind nicht nur Hüllgewebe, sondern ein sensibles Flüssigkeits- und Sinnesorgan!

FASZIEN WELT KONGRESS 8-2025 (www.frscongress.org)

Die neuesten Forschungsergebnisse der weltweit größten Fasziensforscher (z.B. Schleip) waren spektakulär: Faszien werden nicht mehr nur als „Bindegewebe“ gesehen, sondern als **aktives Flüssigkeitssystem!** (Sanfte, rhythmische Bewegungen und federnde Impulse fördern den Durchfluss mehr als harte Drucktechniken)

Stretching & Muskeltraining: Statisch-lang andauerndes Dehnen steigert die Muskelkraft (!)

Faszien & Psyche: Ultraschallbefunde zeigen: **verdickte Faszien-schichten bei Depressionen.**

Emotionaler Stress kann zu faszialer Adhärenz führen (Verzögerung von 48 Std.). Neue REHA Ansätze: Atemübungen, Singen bei ausgewählten Übungen.

Neue klinische Anwendungen bei **Rückenschmerzen**, Frozen Shoulder, Narben: Kombination von manueller Therapie, Bewegung und Achtsamkeit. Integration in Yoga- und Fasziengkurse, insbesondere für ältere Teilnehmer.

Sehnen (gehörten auch zu den Faszien!) reagieren am besten auf **dosierte, wiederholte Belastung** – weder Schonung noch Überlastung. 70-85% der maximalen Kraft (Anregung der Kollagensynthese).

Sehnen 48-72 Stunden Zeit geben zur Regeneration. Vitamin C und Kollagenhydrolysat zur Heilung. Bei **Achillessehnen- und Patellasehnenproblemen** sind strukturierte Belastungsprogramme erfolgreicher als reine Schonung oder passive Therapien. Weitere Infos & Seminare: <https://somaticsacademy.com/>

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)
- Eiweiß (mehrere Eiweißquellen kombinieren)
- Aminosäure L-Lysin (Hülsenfrüchte, Fisch)
- Aminosäure L-Arginin (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, Kräutertees, grüner Tee, etwas alkoholfreies Bier (da es auch Zucker enthält)

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 Elastan. Faszien fungieren dabei als ein Bindeglied zwischen den Muskeln und den Knochen.

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

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. Bereits bei Prä-Diabetes könnte die Einnahme von Metformin eventuell sinnvoll sein (verschreibungspflichtiges Blutzucker Medikament, das auch fibrotische Veränderungen (Verhärtungen und Verklebungen) im Bindegewebe reduzieren kann).

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

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 Massage-techniken: Faszien, Klassische, Medizinische und Sportmassage. Auch empfehlenswert: Massage mit Cranio Sacral nimmt direkt Einfluss auf das fasziale System (www.yomavital.at)

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

Faszienrollen Nicht passiv rollen, sondern während des Rollens aktiv Muskeln anspannen*
*Fascia Research Congress 2025 zur Steigerung der neuromuskulären Aktivierung und Verbesserung der Kraftkoordination.

Fasziengestaltung werden zur Behandlung von Triggerpunkten eingesetzt. Richtig angewandt sind sie sinnvoll zur Behandlung von Triggerpunkten, Verspannungen, Durchblutungsfördernd (Muskulatur) und Schmerzlinderung. **Neue Studien aus dem F.R.C 2025 zeigen, dass die Reize eine sensorische Stimulation bewirken und die Balance und Koordination verbessern.**

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. Die Einnahme von Kollagenhydrolysate können hilfreich sein, bei Hautalterung, Gelenkprobleme und sportlicher Belastung (sind aber keine Wundermittel)

Genanalysen für die Faszien-gesundheit: Gene wie COL1A1, COL3A1 oder MMPs beeinflussen die Produktion und den Abbau von Kollagen. Andere Gene beeinflussen die Regeneration... Genanalysen können heutzutage sehr sinnvoll sein und sind inzwischen auch leistbar. In Österreich bietet PermedioGenetik Analysen an: LifeStyleCheck, HealthRiskCheck. Unter folgenden Link bekommst du **25,- Rabatt** (ich bin Vertriebspartner): <https://permedio-genetik.com/discount/FELLNER>

Dauerfolgen verklebter und verspannter Faszien

Körper: Verspannungen, Dauerschmerz bei Faszienverklebungen über die Rezeptoren der Schmerzwahrnehmung. 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 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“)

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?) u.a. 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. mit Venenpumpe: In Rückenlage ein Bein nach oben strecken, das andere Bein ist aufgestellt. In der Ausatmung das gestreckte (od. Anfangs noch gebeugte) 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.).
Gegen verkürzte Hamstrings (OS-Beinrückseiten) und Rückenschmerzen vorbeugend. Durchblutung der Beine verbessern, gegen Krampfader, beruhigt das Nervensystem, wirkt verjüngend, fördert den Schlaf



Heldenpose (od. Krieger I 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.