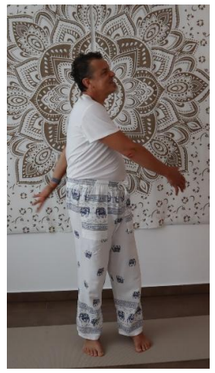
Katze und Kuh

Im Vierfüßlerstand stehen die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Lass mit der Einatmung den Brustkorb sanft nach vorn gleiten; der Nacken bleibt lang. Runde mit der Ausatmung den Rücken und neige das Kinn leicht zur Brust. Bewege dich ruhig im Atemrhythmus, etwa 6–10 Mal.

Mobilisiert die Wirbelsäule und fördert die Körperwahrnehmung. Bei empfindlichen Knien oder Handgelenken ist die Bewegung auch im Sitzen oder mit den Händen auf einem Sessel möglich. Die Variante im Unterarmstütz verbessert die Muskulatur im Schulterbereich (Rotatorenm.) und entlastet die Handgelenke.

Nacken und Schultern sanft lockern

Kleine Bewegungsfolgen für zwischendurch



1. Schultern heben und lösen: Ziehe die Schultern im Sitzen oder Stehen sanft zu den Ohren. Halte die Spannung kurz und lass beim Ausatmen bewusst locker. Drei- bis fünfmal wiederholen.

2. Watschelente: Gehe nur bei sicherem Gleichgewicht einige kleine Schritte auf den Fersen. Drücke die Handflächen leicht nach unten, ohne den ganzen Körper zu verkrampfen. Bleib bei Bedarf neben einem Sessel.

3. Tai-Chi-Schwung: Drehe den Oberkörper locker von einer Seite zur anderen und lass die Arme mitschwingen. Die Knie bleiben weich; der Kopf folgt der Bewegung.

Weitere Varianten: Schultern langsam kreisen oder einen Arm locker pendeln lassen. Bei der „Kellnerpose“ bleiben die Ellbogen am Körper; die Unterarme öffnen sich nur so weit, wie es angenehm ist.

Der Wechsel zwischen sanfter Anspannung und Entspannung kann wohltuend sein. Wähle einen kleinen, angenehmen Bewegungsumfang und lass den Atem frei fließen.

Sanfte Beckenimpulse (Illiosacrale Impulse / „Shakti Shake im Liegen“)

Stelle in Rückenlage die Füße hüftbreit nahe am Becken auf. Hebe das Gesäß wenige Zentimeter an und setze es weich und kontrolliert wieder ab. Beim „Anheben und Fallen lassen“ das Gesäß von einer Seite zur anderen bewegen, wie ein springender Ball. Vorsicht bei intensiveren „Fallen lassen“ bei Osteoporose, Wirbel- und Bandscheibenproblemen etc. (!)

Kann die Wahrnehmung und Beweglichkeit im Beckenbereich fördern. Kleine, ruhige Bewegungen helfen dir, deinen unteren Rücken bewusst zu spüren.

Stellung des Kindes – Balasana

Senke im Fersensitz den Oberkörper nach vorn und stütze die Stirn auf einem Kissen oder Polster ab. Die Knie dürfen etwas weiter auseinander stehen. Lege die Arme neben den Körper oder strecke sie bequem nach vorn. Bleib für einige ruhige Atemzüge in der Haltung.

Kann Rücken und Schultern sanft dehnen und Ruhe vermitteln – eine Pause für die „Äffchen im Kopf“. Bei Kniebeschwerden oder unangenehmem Druck wähle eine bequeme Sitzposition.

Stand 16.09.2026 · Allgemeine Übungshinweise, keine individuelle Empfehlung

© Günter Fellner · RYS 200/300/YAA-500+ Yogalehrer
Zusatzausbildungen: GesundheitsYoga, SeniorenYoga und Faszientherapie GLG
gesundheits.yoga · info@gesundheits.yoga · 0677 629 222 41

Buchrezensionen: buch.yoga Videos zum Üben: youtube.com/@GesundheitsYoga

YOMAVITAL
STUDIO FÜR GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

GesundheitsYoga, FaszienYoga, Massage und CranioSacral Balance im YOMAVITAL Gerasdorf yomavital.at

GesundheitsYoga und Fasziengesundheit

FASZIEN INFO

September 2026 · Wissen und Übungen für deinen Alltag

Gesundheits.Yoga

YOMAVITAL
STUDIO FÜR GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Schön, dass du meine GesundheitsYoga- oder Faszienkurse besuchst! Dieses Handout verbindet Hintergrundwissen, Ernährungstipps und einfache Übungen. Regelmäßige Bewegung, passende Belastung und Erholung können Beweglichkeit und Wohlbefinden unterstützen.

Faszien gehören zum Bindegewebe und sind reich an Nerven. Sie arbeiten eng mit Muskeln und Nervensystem zusammen. Eine verspannte Stelle ist jedoch nicht automatisch „verklebt“.

Faszienforschung 2025 und 2026

Der 7. Internationale Faszienkongress fand vom 10.–14. August 2025 in New Orleans statt. Aktuelle Forschung untersucht das Zusammenspiel von Gewebe, Belastung, Flüssigkeit und Nervensystem. [1]

Dehnen und Kraft: Langes, regelmäßiges Dehnen kann unter Studienbedingungen die Kraft steigern. Das lässt sich nicht pauschal auf kurze Yoga-Dehnungen übertragen; gezielte Kräftigung bleibt sinnvoll. 2]

Faszien und Stress: Fallstudien fanden zeitversetzte Zusammenhänge zwischen Stress und Gewebebeweglichkeit, beispielsweise verdickte Faszienschichten bei Depressionen. Emotionaler Stress kann zu faszialer Adhärenz führen (Verzögerung von 48 Stunden). Das Zusammenspiel wird weiter erforscht. REHA Ansätze: Atemübungen und Singen [3]
Neue klinische Anwendungen bei Rückenschmerzen, Frozen Shoulder, Narben: Kombination von manueller Therapie, Bewegung und Achtsamkeit. Integration in Yoga- und Faszienkurs.

Sehnen: Strukturierte, schrittweise gesteigerte Belastung kann bei Sehnenbeschwerden helfen. Intensität und Erholung müssen zum Befund passen; feste Prozentwerte gelten nicht für alle. [4]

Ausblick: Am 8. November 2026 bietet Robert Schleip das deutschsprachige Online-„Update aus der Faszienforschung“ an. Der nächste internationale Kongress ist für 2028 vorgesehen. [1, 5]

Ernährung für dein Bindegewebe

Eine abwechslungsreiche Ernährung versorgt auch Muskeln, Sehnen und Faszien. Eine spezielle „Fasziendiät“ ist dafür nicht nötig. [6]

Pflanzliche Öle und Nüsse
Zum Beispiel Raps-, Oliven- oder Walnussöl. Fettreicher Fisch liefert weitere Omega-3-Fettsäuren.

Eiweiß aus verschiedenen Quellen
Hülsenfrüchte, Tofu, Milchprodukte, Eier oder Fisch liefern Bausteine für körpereigene Proteine.

Gemüse und Obst
Vielseitig und bunt essen. Vitamin C, etwa aus Paprika, Beeren oder Brokkoli, unterstützt die Kollagenbildung. [7]

Vollkorn bevorzugen
Vollkornbrot, Hafer und Naturreis liefern Ballaststoffe und weitere Nährstoffe. [6]

WIKI Faszien kurz erklärt

Faszien sind ein körperweites Netz aus Bindegewebe. Sie umhüllen und verbinden unter anderem Muskeln, Organe, Nerven und Gefäße.

Zum Gewebe gehören Zellen, Kollagenfasern, elastische Fasern aus Elastin und eine wasserreiche Grundsubstanz.

Faszien übertragen Kräfte und tragen zur Körperwahrnehmung bei. Kollagen verleiht Zugfestigkeit, Elastin trägt zur Elastizität bei.

Ernährung und Regeneration

Aminosäuren und Nährstoffe

Kollagen besteht aus Aminosäuren, darunter Glycin, Prolin und Lysin. Eine ausreichende Eiweißversorgung liefert die nötigen Bausteine. Lysin und Arginin finden sich beispielsweise in Hülsenfrüchten, Nüssen und weiteren eiweißreichen Lebensmitteln. Einzelne Aminosäuren müssen bei ausgewogener Ernährung normalerweise nicht zusätzlich eingenommen werden.

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig. Vitamin D, Kalzium oder andere Präparate sollten jedoch nur bei begründetem Bedarf ergänzt werden. Mehr ist nicht automatisch besser; hoch dosierte Kombinationen sind keine allgemeine Empfehlung für gesunde Faszien.

Ausreichend trinken

Für gesunde Erwachsene gelten rund **1,5 Liter Getränke täglich** als Orientierung, am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Bei Hitze und stärkerem Schwitzen steigt der Bedarf. Ärztlich vorgegebene Trinkmengen haben Vorrang. Ein besonders mineralreiches Wasser ist nicht erforderlich. [6]

Zucker und Alkohol bewusst begrenzen

Süße Getränke und häufige große Mengen Süßigkeiten sind ungünstig für die Stoffwechselgesundheit. Wähle häufiger ballaststoffreiche Vollkornprodukte und genieße Süßes bewusst in kleinen Mengen. Alkohol ist kein geeigneter Flüssigkeitslieferant. [6]

Bei länger erhöhtem Blutzucker können sich Eiweiße in den Faszien durch Glykierung verändern. Dabei entstehen keine „Zuckerkristalle“ sondern veränderte „verklebte“ Eiweiße, die ihre normale Funktion schlechter erfüllen.

Was deinen Faszien außerdem guttun kann

Massage: Kann bei manchen Beschwerden vorübergehend Schmerzen und Spannungsgefühl lindern. Ob vor oder nach Yoga, richtet sich nach deinem Wohlbefinden.

Medikamente: Wiederkehrende oder starke Schmerzen sollten abgeklärt werden. Schmerzmittel nicht pauschal gegen „Faszienverspannungen“ einsetzen; Auswahl und Anwendung mit Arzt oder Apotheke besprechen.

Faszienrolle: Langsam und mit gut verträglichem Druck rollen. Die Muskeln müssen dabei nicht dauerhaft angespannt sein. Rollen kann kurzfristig die Beweglichkeit verbessern; ein mechanisches „Aufbrechen“ von Verklebungen ist damit nicht nachgewiesen.

Massagepistole: Kann kurzfristig die Beweglichkeit beeinflussen. Ein allgemeiner Vorteil für Balance oder Kraft ist nicht gesichert. Nur sanft auf Muskulatur anwenden, nicht auf Kopf, Halsvorderseite, Knochen oder akut verletzte Stellen.

Wärme: Angenehme Wärme kann entspannen. Wähle eine milde Temperatur; bei akuten Entzündungen oder gestörtem Wärmeempfinden vorher fachlichen Rat einholen.

Kollagenpräparate: Werden für Haut und Gelenke untersucht. Ein sicherer Nutzen zum „Lösen verklebter Faszien“ ist nicht belegt. Bewegung, ausreichendes Eiweiß und Vitamin C bleiben die Grundlage.

Erholung: Nach kräftigender oder ungewohnt intensiver Belastung braucht der Körper Zeit zur Anpassung. So wie Muskeln „verbessern“ sich auch die Faszien in den Ruhezeiten. Plane leichtere Tage und ausreichend Schlaf ein. Sanfte Alltagsbewegung ist meist auch dazwischen möglich; eine starre Pause von 48–72 Stunden gilt nicht für jede Übung.

Faszien und Beschwerden einordnen

Körper: Faszien können an Schmerzen beteiligt sein, etwa an Nacken, Schultern oder Rücken. Häufig spielen zugleich Muskeln, Sehnen, Gelenke und Nerven eine Rolle. Aus einer schmerzhaften Stelle lässt sich keine „Verklebung“ oder Organstörung ableiten.

Psyche: Stress, Schlaf und Stimmung beeinflussen Anspannung und Schmerzempfinden. Umgekehrt können anhaltende Schmerzen psychisch belasten. Entspannung und Bewegung können unterstützen; psychische Beschwerden brauchen bei Bedarf eigene Behandlung. [3]

Schmerzen richtig deuten: Ziehen, Brennen oder Stechen sind nicht faszienspezifisch. Neue, starke oder anhaltende Schmerzen sowie Taubheit oder Kraftverlust sollten medizinisch abgeklärt werden.

Yoga und Dehnübungen für den Alltag

Übe regelmäßig und abwechslungsreich. Ein sanfter Dehnreiz ist in Ordnung; stechender Schmerz ist ein Stoppsignal. Atme ruhig weiter und passe Bewegungsumfang und Dauer an dein Tagesgefühl an. Bei Beschwerden wähle mit deiner Lehrperson eine passende Variante.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Spanne im bequemen Liegen oder Sitzen nacheinander einzelne Muskelgruppen sanft an. Halte die Spannung etwa 5 Sekunden und lass dann für 15–20 Sekunden bewusst locker. Atme weiter und spüre den Unterschied. Schmerzhafte Bereiche auslassen.

Fördert die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung und kann helfen, zur Ruhe zu kommen. [8]

Dehnung der Beinrückseite (Hamstrings), Hüftbeuger, Venenübung



Stelle in Rückenlage ein Bein auf. Hebe das andere an und umfasse den Oberschenkel oder nutze einen Gurt am Fuß. Das Knie darf leicht gebeugt bleiben. Ziehe das Bein nur so weit heran, dass die Dehnung angenehm ist.

Lass Kopf und Schultern entspannt liegen. Halte 20–30 Sekunden, löse kurz und wechsle die Seite. Ein- bis zweimal wiederholen. Für die Venenpumpe zusätzlich den Fuß ruhig strecken und heranziehen.

Dehnt vor allem die Oberschenkelrückseite. Das Foto zeigt eine intensivere Variante mit angehobenem Kopf.

Tiefer Ausfallschritt - Heldenpose



Setze einen Fuß nach vorn und lege das hintere Knie auf eine weiche Unterlage. Das vordere Knie zeigt in Richtung der Zehen. Richte den Oberkörper auf und verschiebe das Becken nur so weit nach vorn, wie es angenehm ist.

Stütze die Hände am Oberschenkel ab oder hebe die Arme im schmerzfreien Bereich. Der Nacken bleibt lang. Halte für 3–5 ruhige Atemzüge und wechsle die Seite.

Dehnt vor allem die Hüftvorderseite des hinteren Beins. Bei empfindlichen Knien ist ein kleiner Ausfallschritt im Stehen eine Alternative.

Quellen:

[1] FRC 2025/2028 · [2] Warneke et al. 2022 · [3] Brandl et al. 2024
[4] Breda et al. 2021 · [5] Somatics Academy 2026 · [6] DGE Empfehlungen
[7] NIH Vitamin C · [8] Gesundheitsportal Österreich PMR