

Faszien – Strukturen, die Halt geben

Geschrieben von [medinout Redaktion - LEXIKON](#) am 27.01.2016

URL: <https://medinout.com/faszien-strukturen-die-halt-geben/>

Faszien (lat. “fascis” = Bund, Bündel, Verbund) bezeichnen das Bindegewebe, das den gesamten Körper als umhüllendes, verbindendes Netzwerk durchdringt und ihm Halt und Form gibt.

Sie bilden netzartige kleine Schichten, Hüllen und Stränge aus faserigem Bindegewebe, die von immer größer werdenden Schichten eingepackt und miteinander verbunden sind. Sie umhüllen einzelne Muskelfasern genauso wie die ganzen Muskeln, Organe, Blutgefäße und Nerven. Die Gesundheit und die Spannungsverhältnisse in diesem Netzwerk sind entscheidend dafür, wie geschmeidig unsere Muskeln arbeiten, wie Knochen, Wirbel und auch Organe positioniert sind und wie unsere Gelenke belastet werden. Die Anteile des Bindegewebes, die zum Beispiel in der Osteopathie und im Rolfing unter dem Themenkomplex “Faszien” zusammengefasst werden, lassen sich in folgende Teilgebiete gliedern:

- Bindegewebe, welches Bänder, Sehnen und Kapselgewebe bildet
- die Hüllen der Körperhöhlen, Peritoneum, Pleura und Perikard mit ihren Umschlagfalten, die je nach Lage und Aufgabe als Ligamente, Mesenterien und Omenta bezeichnet werden
- die spinalen Membranen: Rückenmarkshäute
- die im eigentlichen Sinne umhüllenden großen Körperfaszias (Oberflächenfaszias)

Diese Anteile

- umhüllen und durchziehen alle Muskeln, Organe, Gefäße und Nerven (ZNS, PNS und VNS)

- trennen Strukturen und gewähren ihre Gleitfähigkeit untereinander
- verbinden Gewebe/Strukturen miteinander
- bilden "Spalten" für Gefäße und Nerven, um diese zu begleiten und vor Scherabrissen zu schützen
- bilden die Aufhängungen der Organe und sorgen für die optimal fixierte Organlage bei bestmöglicher Mobilität
- stellen eine Einheit zwischen dem Parietalen, dem Viszeralen und dem Kraniosakralen her
- geben dem Körper und all seinen Anteilen die Form, das Aussehen
- schützen einen gesamten Verbund aus funktionsgleichen Zellen vor übergreifenden Infektionen und
- können Spiegel unserer psychoemotionalen Gemütslage sein.

Einer der führenden Experten der aktuellen Faszien-Forschung ist der Körpertherapeut Dr. Robert Schleip.

Eines seiner aktuell viel beachteten Forschungsergebnisse ist, dass Faszien die Fähigkeit besitzen, sich unabhängig von Muskeln zu verspannen und zu lösen.

Erst in den letzten Jahren hat man erkannt, dass die Faszien auch ein Sinnesorgan sind. Dazu gehört die Eigenschaft, dass sie selbst Schmerz auslösen können – vermutlich viele Arten von Muskel- und Weichteil-Schmerzen. Ganz besonders interessant ist das zum Beispiel bei lumbalen Rückenschmerzen. Ein Großteil kommt hier nicht von den Bandscheiben, sondern neben Triggerpunkten höchstwahrscheinlich auch von den Faszien. Die Lendenfaszie ist sehr dicht mit freien Nervenendungen besiedelt, die auch Schmerz signalisieren können. Dabei zeigt sie bei Rückenschmerzpatienten zahlreiche Zeichen von Einrissen, Narben und Entzündungsprozessen.

Faszien sind das wichtigste Organ für Propriozeption, das heißt, die Wahrnehmung der

eigenen Körperhaltung und Bewegung, die Körper-Innenwahrnehmung. Sogar in den oberflächennahen Faszien-Membranen gibt es eine dichtere Besiedelung mit pro-priozeptiven Nerven, als in Muskelspindeln und Gelenkkapseln.