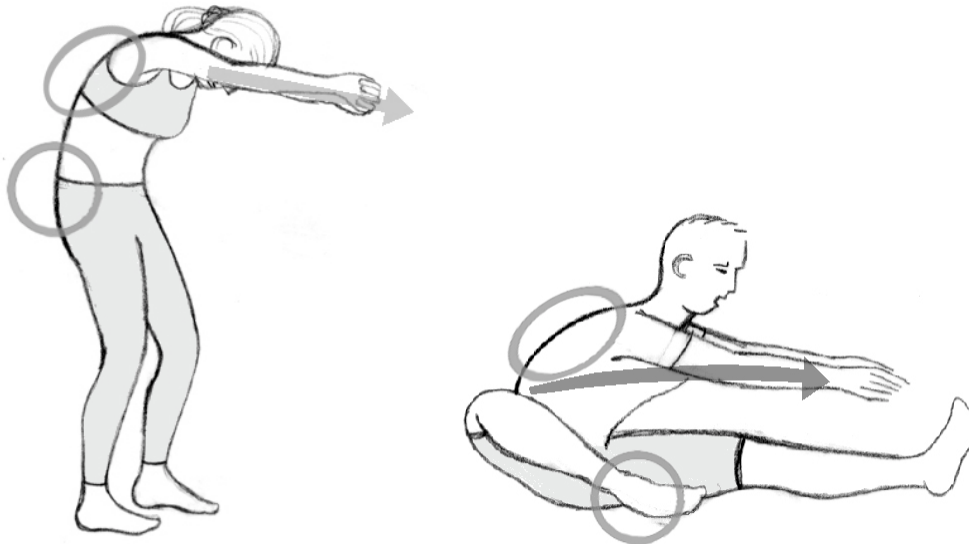


**Kann man Faszien trainieren ? Kann man ein einzelnes Gewebe trainieren?
und, ist das Angebotene – wichtig? – sinnfrei? oder gar schädigend?
Karin Albrecht, star – school for training and recreation, Schweiz**



Faszien-Training, ein Trend im Mantel von Wissenschaftlichkeit, mit eigenartigsten Bewegungs-Empfehlungen. Aus dem Blickwinkel „jede Bewegung ist besser als keine Bewegung“ kann man auch diesen Trend vorbei ziehen lassen. Aus dem Blickwinkel von Rückentraining, Training mit Erwachsenen bzw. älteren Menschen müssen die Empfehlungen kritisch betrachtet werden. Nur; wo sind die Kritiker? Warum ist es so still?

Grundsätzliches kurz und bündig:

Für das Training, nicht für Therapie, teilt sich Faszien-Training in zwei unterschiedliche Anwendungen, das Rollen über harte Rollen/Bälle und Bewegungen/Übungen.

Das Rollen über harte Rollen

Das Rollen mit den harten Rollen, soll ein Training abschliessen oder der Hauptteil eines Trainings sein.

Entweder wird also ein Training mit einer Selbst-Massage abgeschlossen, oder diese Selbst-Massage beansprucht den Hauptteil der Trainingszeit. Dabei werden viele unterschiedliche Tools zum Massieren eingesetzt, um die Faszien „wie einen Schwamm auszupressen“.

Dabei beschäftigen mich folgende Fragen:

- **Seit wann ist Selbst-Massage Training?**
- **Wo sind die Untersuchungen was solche Selbst-Massagen wirklich bewirken?**
- Wie geht es dem Lymph-System, wenn die Lymphe in die falsche Richtung gepresst wird?
- und wie geht es den Teilnehmern mit einem geschwächten Lymphsystem? (jedem Lymphtherapeuten wird bei dieser Vorstellung blümerant).
- Wie geht es Venen, wenn auf die Venenklappen grosser Druck in die Belastungs-Richtung ausgeübt wird? Und wie geht es den Teilnehmern mit Venenschwächen und Krampfadern?
(Venenschäden sind sehr häufig zu finden. Nach Schätzungen sollen *ein Drittel der*

Erwachsenen unsymptomatische Schäden in mindestens einem Venensegment haben. Bei > 80 % sollen kleine Krampfadern (Besenreiser) auftreten und bis zu 30 % eine Stammvarikose haben. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit fortschreitendem Alter und Frauen sind drei Mal häufiger als Männer betroffen. Die ersten Schäden können sich mit 30 Jahren zeigen. Wikipedia)

- Wird in den angebotenen Ausbildungen auf diese Problematik hingewiesen?

Wenn junge knusprige Sportler mit gut trainierter Muskulatur über die Rollen rollen und ihnen das gut tut, dann habe ich damit überhaupt kein Problem. Beim Rest der Bevölkerung habe ich grosse Fragezeichen und Bedenken.

Die zweite Anwendung sind Übungen, bzw. das Bewegungs-Training.

Die empfohlenen Übungen sind teils seltsam, jedoch harmlos. Da werden Beine in der Luft „tentakelt“ und geschwungen, Dehnungen unter neuer Begrifflichkeit dynamisch und statisch (mit völlig absurden Begründungen und Versprechen gesegnet) meist unpräzise, ausgeführt. Ein Chrüsi-Müsi an eigenartigen Übungen, nicht der Rede bzw. der kritischen Aufregung wert.

Dann jedoch werden auch schädigende Übungen empfohlen. Für Rückenkunden, für Kunden mit Rückenschmerzen sowie für Erwachsene und ältere Teilnehmer werden Übungen empfohlen, mit schädigenden Auswirkungen, welche der Rede wert sind.

Basierend auf der (neuem?) Erkenntnis, dass Faszien reagieren, sogar auf vegetative und emotionale Befindlichkeiten, und Schmerz „senden“ können, wird das Faszien-Gewebe in neues Licht gerückt. Das ist natürlich völlig in Ordnung, die Krux dabei sind jedoch die Rückschlüsse, Behauptungen und Empfehlungen für Bewegung und Training.

Dass Schmerz aus der Faszie gesendet werden kann, ist erwiesen, jedoch, ob die Faszie (z.B. die thorakolumbale Rückenfaszie) bei Rückenschmerz Ursache oder Symptom ist, ist noch nicht mal richtig diskutiert.

Die Aussage, dass die Faszien Ursache von Rückenschmerz ist, würde bedeuten, dass die Faszie der Schlüssel zu Verbesserung ist. Dass die Faszie eine ursächliche Rolle bei Rückenschmerz hat, ist eine reine Behauptung. Eine Interpretation welche einzig und allein auf die Erkenntnis baut, dass sich Faszien bei chronischen Rückenpatienten umbauen (strukturell und neural).

ja und?

warum sollte sich ein Körper-Gewebe nicht anpassen?

Jedes Gewebe passt sich an, vom Muskel bis zum Knochen baut der Körper den ganzen Tag um, warum sollte die Faszie hier eine Ausnahme sein?

Natürlich ist die Faszie nicht Ausnahme, es ist ja ein lebendiges Material.

Für mich ist das auch nicht die Frage, sondern; ist die Faszie Ursache oder Folge?

Das ist die relevante Frage, um den besten Schlüssel für eine Lösung zu finden. Denn, wo Ursache, da der präziseste Schlüssel.

Wenn wir die Turnover-Rate der Gewebe anschauen, ist es ganz offensichtlich, dass die Faszie sich nicht als erstes umbaut, bestimmt nicht die grosse, zähe, thorakolumbale Rückenfaszie welche von ihrer Struktur her dick, stabil und zäh ist wie eine Sehne.

Somit kann in *Training und Bewegung* der Schlüssel nicht die Faszie sein. In der Therapie, z.B. Osteopathie könnte es anders sein, könnte.

Wobei wir uns bewusst sein müssen, dass es überhaupt nicht klar ist, wann und wie eine Faszie auf eine Übung reagiert. Es gibt weder eine Studie, nicht mal eine Kurzzeit-Beobachtung der empfohlenen Faszien-Übungen. Es kann sehr gut sein, dass, wenn man an einer Faszie zieht oder reisst, wie dies mit den Faszien-Übungen empfohlen wird, diese

mit noch mehr „Schutz-Tonus“ und Schmerzmeldung reagiert.

Und dabei haben wir noch nicht von den anderen anwesenden Strukturen gesprochen, den Bandscheiben, den Fazettengelenken, dem Bandapparat der Wirbelsäule usw.

Wer immer empfiehlt, Rücken-Kunden mit Schwung und Zusatzgewicht in eine Beugung zu schwingen, ist nicht nur naiv.

Woher kommen diese eigenartigen Bewegungsempfehlungen?

Der Mensch, die Kunden, der Markt verlangt immer wieder nach neuen Ideen, neuen Trends. Das ist total in Ordnung, das gibt Unruhe, Stress und Innovation.

Ein harmloser Stress war z.B. der Zumba-Stress. Laien wurden nach einem 2 Tageskurs (welche Ausbildung genannt wird) als Trainerin mit weltfremden Honoraransprüchen in den Markt gespült und gleichzeitig wurde durch eine noch nie dagewesene Marketing-Aktion eine enorme Nachfrage nach Zumba produziert Das hat sämtliche Vorgaben aller Qualitätskriterien in der Schweizer Bewegungsbranche durcheinander gebracht – jedes Fitnesscenter musste sich entscheiden, wollen wir Geld mit diesem Trend verdienen und Laien unterrichten lassen, und, dürfen diese Laien mehr Honorar verdienen wie unsere ausgebildeten Trainer? Und, wie soll ich das der Qualicert erklären?

Warum nenne ich diesen Stress harmlos? Weil Zumba Tanzen ist, auch nichts anderes sein will als Tanz, welches, wenn es nicht exzessiv betrieben wird, kaum Schäden anrichtet.

Wissenschaft ist Wissenschaft, Therapie ist Therapie und Training ist Training - Punkt.

Ganz anders ist es mit dem Faszien-Trend. Dieser kommt in einem wissenschaftlichen Mäntelchen daher und gibt Bewegungs-Empfehlungen, auch für Rückenkunden und ältere Kunden, als gäbe es Studien zur Umsetzung. Es werden Trainingsbücher veröffentlicht, von Wissenschaftlern ohne Trainer-Erfahrung und ohne Trainer-Ausbildung.

Die Arbeit eines Wissenschaftlers ist Wissenschaft, auch wenn sein Hobby Bewegung ist. Wenn ein Wissenschaftler (Grundlagenforscher) Trainingsbücher herausgibt, der keine Bewegungs-, Trainer-Ausbildung hat und nicht über Jahre hinweg Gruppen und/oder Personen bewegt und begleitet hat, dann ist das so, wie wenn jemand, der eine Küche nur betritt um die Köchin zu küssen und das abgetragene Geschirr auf die Theke zu stellen, ein Kochbuch herausgibt. Das mag romantisch sein, professionell ist es nicht.

Fehlendes Wissen und fehlende Kompetenz

Viele der empfohlenen Übungen sind höchst bedenklich (u. A. das fliegende Schwert oder das „Stampfen“ sowie viele, viele Übungen der Faszio-Gruppe, usw.). Wer akzeptiert eigentlich diese Übungen, wer lehrt Trainern solche Übungen für Rückenkunden?

Natürlich gibt es Ausbilder, denen schlicht die Kompetenz zu Übungsanalysen fehlt. Die vor lauter „Zug an den Faszien“ vergessen, dass ein Mensch auch Bandscheiben, Fazetten-Gelenke usw. hat und die auch die Gesetzmässigkeiten dieser Gewebe nicht verstehen – leider. Das sind die Ausbilder, die keine Fragen beantworten und keine Argumente und Begründungen haben.

Aber es gibt auch Kompetente Ausbilder, die genau verstehen

Nur, warum ist es so still?

Wo sind die professionellen Stimmen? wo sind die kritischen Stimmen?

Mir scheint, dass diese Kolleginnen und Kollegen lieber selber schnell ein Faszien-Büchlein oder eine Faszien-DVD herausgeben um in der Bugwelle auch noch ein paar Euro's zu verdienen.

Das ist sehr schade, denn sie werden immer die Nummer 2 und „unter ferner liefen“ sein und sie handeln gegen ihre eigene Kompetenz. So verliert man Glaubwürdigkeit und Profil. Niemand spricht von ihren Produkten, ich sehe und höre nichts! Und das für ein paar hundert Euro?

Um was geht es eigentlich? Welche Fragen gilt es zu beantworten?

Kann man ein einzelnes Gewebe trainieren? Gibt es Übungen, die speziell das Faszien-Gewebe trainieren? Gibt es neue Übungen? Übungen, die in einem Grund-Übungsrepertoire nicht integriert sind?

Wie soll mit einem „Rückenkunden“ gearbeitet werden? Wie muss heute ein Rückentraining aufgebaut und strukturiert sein?

Dabei geht mir nicht um Therapie, was die Therapeuten machen, ist ihre Verantwortung. Bei meiner Kritik geht es mir weder um Erkenntnisse der Grundlagenforschung noch um therapeutische Massnahmen und Techniken, es geht mir einzig um Training und Bewegung.

Alter Wein in neuen Schläuchen

Kürzlich unterrichtete unsere langjährige Ausbilderin Nicole Doka eine Antara Stunde und eine Erstbesucherin, eine Trainerin war ganz begeistert vom Antara-Training. In einem kurzen Austausch sagte sie zu Nicole, was auch sehr gefallen hat war, dass Nicole die Faszien in das Training integriert hat. „Faszien“? fragte Nicole, und die Teilnehmerin sagte: „ja, die Übung, wo in den Squats wippende Bewegung gemacht wurden.“ !?!

Im Bewegungskonzept Antara® machen wir gerne am Umkehrpunkt der Squats Endkontraktionen, kleine rhythmische Bewegungen, das ist eine ganz normale Squat-Variante um die Spannungsdauer zu erhöhen. Das lernt man in jeder Grundausbildung. Das hat mit Faszien-Training NICHTS, aber auch gar nichts tun.

Wer schult eigentlich so einen hanebüchernen Humbug?

Und warum glauben Trainer so einen Mist?

Folgende Fragen müssen gestellt und beantwortet werden:

Kann man ein einzelnes Gewebe trainieren?

Nein!

ein einzelnes Gewebe kann man nicht trainieren. Auch die Faszien nicht. Die Faszien sind untrennbar mit den Muskelfasern (unter anderem) verbunden. Auch die Myofasziale Einheit kann nichts ausrichten ohne **Senso-Motorik**, ohne neurale Ansteuerung.

Es ist falsch die Faszien von der Muskulatur mit all ihren Anteilen zu trennen und es gibt, vor allem jungen und schlecht ausgebildeten Trainern, eine falsche Vorstellung von Bewegung.

Gibt es eine neue Bewegung?

Nein!

Sind Dehnungen neu? Statische oder Dynamische?

Nein!

Nur ewige Dehn-Gegner schütteln erstaunt den Kopf, dass ihnen das Thema schon wieder um die Ohren fliegt (gibt es die emotions-geladenen Dehngegner überhaupt noch? Ich denke, diese sind schon seit vielen Jahren eine aussterbende Spezies).

Gibt es eine neue Übung, eine Übung, die speziell die Faszien trainiert?

Nein!

So zu tun, als bräuchte es besondere Übungen um Faszien zu optimieren, ist falsch. Jede Bewegung, jede Übung beeinflusst auch das Faszien-Gewebe. Sogar eine Kräftigungsübung an einem Gerät, welche versucht relativ isoliert einen Muskel zu beglücken, beeinflusst das Faszien-Gewebe.

Kann man Faszien auch NICHT Trainieren?

Nein!

Jede Trainerin und jeder Trainer der eine Grundausbildung besucht hat, weiss wie man kräftigt. Im Group-Training findet dies immer in funktionelle Ketten statt. Jeder gut ausgebildete Trainer weiss wie man dehnt, dynamisch, statisch usw.

Dehnungen sind ein Teil jedes Trainings, teilweise sogar Ziel eines Trainings. Bei den Empfehlungen der Faszien-Vertreter werden Dehnungen empfohlen, mit neuen Terminologien, und eigenartigsten Versprechen, die weder untersucht noch bewiesen sind.

Der Mensch kann, seit tausenden von Jahren gewisse Bewegungen machen, Beugung – Streckung, Rotation, Seit-Neigung, usw.
Jeder Trainer kombiniert diese Bewegungen, das nennt man Übungen und Übungsabläufe. Es gibt keine Bewegung oder Übung die die Faszien *nicht* bewegt, was jedoch nicht bedeutet, dass jede Übung sinnvoll ist.

Faszien und Rückentraining

Rückenthemen allgegenwärtig, Rückenschmerz, wahrscheinlich eines der komplexesten Themen aller Schmerzthemen.

Rückenschmerz lässt sich **nicht** auf ein Gewebe reduzieren, auch nicht auf die Faszie. Auslöser für Rückenschmerz und chronischen Rückenschmerz ist vielseitig, multifaktoriell.

Das kann auf der Körper-Ebene beginnen „monotones sitzen in Beugehaltung“, chronische Fehllhaltung, Ent-Lordosierung, Überlastung, Fehlbelastung, Leistungssport, Bewegungsmangel, genetische Disposition usw.

Bei Frauen kommen Geburten dazu, eine Extrem-Leistung des Körpers, die im Core-System Schwächen auslösen und zu Instabilitäten führen kann

Auslöser können jedoch nachgewiesenermassen auch Psychisch/emotionales Befinden sein, wie Überforderung, hohe, bis überhöhte Ansprüche an sich selbst, Überforderung, Stress uvm.

Und, man kann ja auch Läuse und Flöhe haben, was in diesem Zusammenhang bedeutet, dass die Summation verschiedener Faktoren die Situation verschlimmert, einen Schmerz auslöst.

Wer Menschen mit Rückenschmerz ernst nimmt, sich ernsthaft in das Thema einarbeitet, wird niemals einen solchen Kunden mit Schwung und Zusatzgewicht in die Beugung donnern, oder Wurfbewegungen als Lösung anbieten, oder ausserhalb der Bewegungsachsen Gewichte stemmt.

Auch wird ein Trainer sich gut überlegen, ob er plötzlich Myofasziale-Ketten testen und mit seinen Kunden an Schmerzpunkten Hands-on Techniken anwenden will?

In der star – school for training and recreation wird zwischen den Aufgaben eines Therapeuten und denen eines Trainer klar und konsequent unterschieden.

Trainer-Qualität und Kompetenz ist und bleibt eine Frage der Ausbildung.

Nur mit ernsthafter Ausbildung, mit Fleiss, Disziplin und einer Prise Begabung wird sich ein Trainer anhaltend in dem schwierig Arbeitsumfeld positionieren können.

In der star- school for training and recreation kann man sich solides Wissen und differenzierte Praxis aneignen. Dies als Basis für gute Trainingsbegleitung und dem Aufbau von Expertenwissen.

In der Schlussrunde an einem Kongress in Wolfsburg, auf die Frage: „wie wird „Faszien-Training in der Zukunft entwickeln?“ meinte eine Kollegin, „ Faszien-Training wird jedes Training revolutionieren“

Ich war geplättet.

Wenn die in den einschlägigen Büchern empfohlenen Übungen und die Übungen der Beispielslektion der Zitierten ein Training revolutionieren, was haben denn diese Trainer bis jetzt unterrichtet?

Niemand braucht diese empfohlenen Übungen! Die Übungen sind alt und überholt, und, es gibt zu keiner „Faszien-Übung“ weder eine Studie, noch Kurz- bis Langzeit-Beobachtungen oder Auswertungen irgendwelcher Art.

Die Übungsempfehlungen für Rückenkunden sind verantwortungslos und höchst belastend. Heute trainiert man anders.

Trainer, lasst Euch nicht verrückt machen!

.... Trainer, überlegt Euch, mit wem mit den Rollen gerollt werden kann/darf.

Vergesst ein einzelnes Gewebe, man kann und muss kein einzelnes Gewebe trainieren.

Arbeitet mit den Menschen, bewegt die Menschen, stabilisiert sie, kräftigt sie, dehnt sie.

Bewegt die Menschen kreativ, mit Freude und Achtsamkeit – das ist wichtig. Der Trainer-Beruf ist einer der wichtigsten Berufe unserer Zeit.

Hinweis auf mein Video mit vielen Hintergrundinformationen „kann man Faszien auch NCHT trainieren?“ auf: www.star-education.ch, starOnline. Gratis anmelden und stöbern und wählen, schauen, viel Spass.



Karin Albrecht

Ausbilderin in der star – school for training and recreation, mehrfache Fachbuchautorin unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“ das Antara Lehrbuch. Die star bietet mit Karin Albrecht und dem Ausbildungs-Team Antara dipl. Ausbildungen an.

Antara, das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit. basiert auf den Grundlagen von lokaler und globaler Stabilisation, Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit: www.antara-training.ch