



WITZ:-)

U

nterhalten sich zwei Nachbarinnen. „Was macht eigentlich dein Mann jetzt?“ – „Er ist bei der Kripo.“ – „Und wie gefällt es ihm dort?“ – „Keine Ahnung, sie haben ihn erst vor einer halben Stunde abgeholt.“

E

inem Holzarbeiter begegnet im Wald eine hässliche Hexe mit Warze auf der Nase und Krähe auf der Schulter. „Ja, da schau her, ein schöner Mann! Hehehe, wenn du mir sagst, was für ein Tier auf meiner Schulter sitzt, darfst du eine Nacht mit mir verbringen!“ Der Mann ist erschüttert. Er denkt verzweifelt nach, dann beginnt er zu grinsen und sagt: „Ein Krokodil!“ Darauf die Hexe: „Ja, das kann ich gerade noch durchgehen lassen!“

SPRÜCHE

Aber hier, wie überhaupt, kommt es anders, als man glaubt.“

Wilhelm Busch

Die Gegenwart ist der Zustand zwischen der guten alten Zeit und der schöneren Zukunft.“ Zarko Petan

Durch Eintracht wachsen kleine Dinge, durch Zwietracht zerfallen die größten.“

Sallust



W. HEIBER FOTOSTUDIO / FOTOLIA.COM

Hype oder doch mehr?

Faszientraining ist momentan sehr angesagt: Ob die Methode auch hält, was sie verspricht, wollte die Raiffeisenzeitung von dem Sportwissenschaftler Michael Koller von der Sportordination wissen.

INTERVIEW: EVA PAKISCH

Herr Koller, was sind Faszien überhaupt?

Michael Koller: Bei den Faszien handelt es sich um kollagenartiges Bindegewebe, das alle Teile des Körpers zusammenhält, sie am richtigen Platz fixiert und alles mit einander verbindet. Dieses wiegt bei einem durchschnittlichen Menschen rund 23 Kilogramm.

Macht es tatsächlich Sinn die Faszien zu trainieren?

Koller: Ja, weil es wichtig ist, diese Gewebsstruktur bis in hohe Alter möglichst elastisch zu halten.

Was sind die Effekte des Trainings?

Koller: Das Faszienewebe hat eine geradlinige leichtgewellte Struktur. Bei Bewegungsmangel oder infolge von Verletzungen kann dieses aber im Laufe der Jahre verfilzen, das heißt: Es verhärtet sich und ist nicht mehr so elastisch oder dehnfähig. Diese Verfilzungen sind natürlich auch mit Schmerzen verbunden. So ist zum Beispiel oft eine Verfilzung der Lendenfaszie Ursache von Rückenschmerzen für die lange keine wirkliche Ursache gefunden werden konnte.

Werden die Faszien nicht ohnehin bei verschiedenen Sportarten automatisch trainiert?

Koller: Ja, die Faszien werden bei den meisten sportlichen Betätigungen mittrainiert. Das Pro-

blem ist aber: Das Bindegewebe wächst langsamer als Muskeln und wird so häufig überbelastet. Faszientraining ersetzt das normale Kraft- und Ausdauertraining nicht, sondern ergänzt es.



Warum ist dieser Trend überhaupt entstanden?

Koller: Dem liegen neueste Erkenntnisse aus der Humanbiologie zugrunde. Im deutschsprachigen Raum sind hier der Faszienforscher Robert Schleip und sein Team zu nennen, im angloamerikanischen Raum der Wissenschaftler Thomas Findley. Sie haben auf Basis neuerer Untersuchungsmethoden, die durch den technischen Fortschritt möglich wurden, erkannt, dass das Faszienewebe

eine wesentlich wichtigere Funktion hat als bisher angekommen. Früher wurde dieses lediglich als Verpackungsmaterial der Muskulatur betrachtet.

Eine Form des Faszientrainings, die derzeit sehr propagiert wird, ist das Training mit Rollen: Was kann das wirklich?

Koller: Das Faszientraining umfasst vier Hauptpunkte: Einerseits das elastische Federn wie wir es bei Lauf-, Sprung- oder Wurfbewegungen finden und andererseits das statische Dehnen über lange Muskelketten – wobei hier die verschiedenen Yogaformen sehr interessant sind. Dann haben wir, was wir ebenfalls im Yoga finden, das prorezeptive Verfeinern, also Wahrnehmungstraining sowie Körperreisen.

Das ist insofern wichtig, weil umso besser die eigene Körperwahrnehmung ausgeprägt ist, sich auch die Technik in der praktizierten Sportart verbessern lässt. Faszienrollen hingegen dienen dem Lösen von Verklebungen oder Verfilzungen. Dabei wird durch langsame Bewegungen, die vom Muskelansatz bis zum Muskelursprung oder umgekehrt gehen, das Gewebe durchmassiert. Das soll eine Schwammwirkung haben, wobei die gestaute Flüssigkeit aus dem Gewebe herausgepresst und durch das Lymphsystem abtransportiert wird, während sich das Gewebe mit neuer Flüssigkeit füllt. Ziel ist es, das Faszienewebe wieder gleit- und dehnfähiger sowie belastbarer zu machen. Für welche der vier Methoden man sich letztendlich entscheidet, ist von den individuellen Beschwerden und vom Trainingsziel abhängig. Wenn man Rückenschmerzen hat, sollte man eher mit der Faszienrolle arbeiten.

Spezielle Übungen, die das Bindegewebe trainieren gibt es zum Beispiel auch in Pilates oder speziell im Nin Yoga, einer derzeit ebenfalls im Trend liegenden Form des Yoga: Wie effektiv sind diese Methoden?

Koller: Diese Methoden haben die fasziale Dehnung dabei, wobei allerdings in manchen Yoga-Formen – wie das konkret beim Nin-Yoga ist, kann ich allerdings nicht sagen – die Übungen immer nur in einer Bewegungsrichtung erfolgen, das Faszientraining lebt aber sehr davon, dass man den Körper minimal nach rechts oder links rotiert oder zur Seite neigt, um auch andere Strukturen zu erwischen oder andere Ketten aufzudröseln. Das hat man im Pilates und Yoga leider nicht so.

Mehr Herzinfarkte bei kaltem Wetter

Kaltes Wetter korreliert mit einem höheren Risiko für schweren Herzinfarkt. Je zehn Grad Celsius Temperaturabfall steigt das Risiko für einen ST-Hebungs-Infarkt (STEMI) um sieben Prozent an. Das zeigt eine neue Studie der Universität von Manitoba im kanadischen Winnipeg, bekannt für seine heißen und trockenen Sommer

und besonders kalten Winter. Der ST-Hebungsinfarkt (STEMI), die Form des Herzinfarktes mit der höchsten Sterblichkeit, wird meist durch einen akuten Riss in Ablagerungen („Plaques“) in einer Koronararterie und dem daraus resultierenden Gefäßverschluss verursacht. „Die Studie konnte zeigen, dass es einen klaren

Zusammenhang zwischen den Außentemperaturen und dem STEMI-Risiko gibt. Dieses Risiko kann bis zu zwei Tage vor dem Herzinfarkt vorhergesagt werden. Wenn es dafür mehr Bewusstsein in der Öffentlichkeit und ausreichende Ressourcen gibt, könnte in Zukunft dieses vorhersehbare saisonale Herzinfarkt-Risiko besser

gemanagt werden“, fasst Univ.-Prof. Franz Weidinger, Vorstandsmitglied der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft, zusammen. „Auch für den plötzlichen Beginn von Wintersport im Zusammenhang mit kalten Temperaturen könnten diese Ergebnisse relevant sein.“

red