



Während meiner Ausbildung an der ISSÖ (Internationale Shiatsu Schule Österreich) in Graz wurde ich schon sehr früh an das Thema Faszie herangeführt. Saul Goodman, der Begründer der ISSÖ, hat sich in seiner Arbeit immer wieder mit den Faszien beschäftigt und hat dies auch zu Papier gebracht. Spannend fand ich schon damals, dass sich die Faszie emotionale Ereignisse merken kann und dass diese viele Jahre im Körper gespeichert werden können, bis sie sichtbar werden.

Wieviel Einfluss die Faszien auf unseren Körper haben, habe ich selber schmerzlich verspürt. 2002 musste ich mich im Herbst sehr über eine Aktion ärgern und prompt war mein gesamter Kiefer schief. Erst durch eine Shiatsu-Behandlung über die Galle, konnte diese Anspannung wieder gelöst werden und ich konnte wieder gerade zubeißen.

Auch bei meinem Sohn konnte ich gute Erfolge durch Faszien Arbeit erzielen und ihn vor einer Operation am rechten Mittelfinger bewahren. Seit 2001 beschäftige ich mich mit Faszien und ihren Einfluss auf unseren Körper. Nun möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen in diesem kleinen Büchlein weitergeben und hoffe, dass ich damit noch vielen Menschen auf dem Weg zum Verständnis des Netzwerkes der Faszie helfen kann.

Dr. Andrea Baumgartner



Was ist die Faszie überhaupt?

Die Wissenschaft hat bis heute die Faszie vergessen, weil es ursprünglich in der Anatomie als Hülle galt, die man vernachlässigen konnte. Die Faszie ist allerdings ein komplettes System, das Kraftübertragung, Wundheilung und Sprungkraft gibt. 20 kg unseres Gewichtes besteht aus Bindegewebe, es ist das Bindeglied zwischen Gewebe und Knochen, und umhüllt alle Muskeln und Organe und ist Füllmaterial für Hohlräume.

Dieses faserige Gewebe besteht aus Fibroblasten und Matrix. Die Fibroblasten produzieren das Kollagen und bilden damit die Matrix. Nur 10% des Volumens machen die Zellkerne aus. Durch die Bildung des Kollagens in den Fibroblasten kann Wundheilung entstehen, aber sie können auch verfilzen und somit die Funktion der Organe oder Muskeln beeinflussen. Besonders ohne Bewegung und regelmäßiger Dehnung verfilzen diese Kollagenfasern und beeinträchtigen so die Funktionen. Sie brauchen auch sehr viel Wasser, damit sie gegeneinander gleiten können, ansonsten sind sie wie Frottee, das reibt und sich entzünden kann. Damit mein Gewebe gesund bleibt, muss ich mich bewegen und viel trinken. Die Faszie besteht zu 70% aus Wasser und zur Bindung der Flüssigkeit sind die Fibroblasten wichtig. Die Fibroblasten haben unterschiedliche Aufgaben. So bilden sie einerseits das Kollagen, die anderen bilden Hyaluronsäure, was das Schmiermittel für die Faszie ist. Sie fungiert wie ein Schwamm und kann daher sehr viel Wasser speichern, was das Gewebe reibungslos gleiten lässt.



Wie wichtig die Narbenpflege ist, zeigt uns eine kürzlich durchgeführte Studie. So wurden Ratten mit einer Narbe am Bauch von einer Gruppe täglich massiert und die Kontrollgruppe nicht. Die massierten Ratten hatten eine viel raschere Wundheilung und das Fasziengebilde war schön strukturiert und nicht verklebt, wie bei den Kontrollratten.

Viele Kunden finden den Master Pointer angenehmer als den Daumen. Mit dem Stäbchen kommt man sehr fokussiert und direkt auf den Punkt, mit dem Daumen berührt man eine größere Fläche. Sind alle Faszien gelöst, so haben wir ein Wohlgefühl in unserem Körper, wir nehmen uns wieder als Einheit wahr und können aus unserem ganzen Potential schöpfen.

Fallbeispiele:

Der verkürzte Mittelfinger:

Meine ersten Kontakte mit der Faszie habe ich bei meinem Sohn gemacht. Er konnte mit 6 Monaten seinen rechten Mittelfinger noch immer nicht ausstrecken. Wir waren im Krankenhaus Speising, wo der Oberarzt meinte, dass der Finger sofort operiert werden müsse. Da mein Sohn noch wirklich klein war und natürlich auch sein Mittelfinger noch winzig war, so habe ich um Bedenkzeit von einem halben Jahr gebeten. Wenn mein Sohn den Mittelfinger mit einem Jahr noch immer nicht selbständig ausstrecken könne, dann würden wir operieren. Jeden Abend habe ich die Schulterblattfaszie meines Sohnes mit den Fingern palpiert und nur sanft meine Finger draufgelegt, bis mein Sohn mit der Schulter zuckte und aufzuwachen drohte. Denn tagsüber konnte ich ihm nicht auf der Schulter berühren. Also habe ich immer gewartet, bis er eingeschlafen war und habe dann mit der Arbeit begonnen. Als wir zu seinem 1. Geburtstag zur Kontrolle nach Wien fuhren, konnte er seinen Mittelfinger problemlos selber ausstrecken. Der Arzt hat mich gefragt: „Was haben sie gemacht?“ und ich antwortete. „Shiatsu mit Fasziertechniken“.



Stangl Gehen:

Lege dir einen Besen auf dem Boden und beginne nun von den Zehenspitzen an Zentimeter für Zentimeter über die Stange zu gehen und erforsche deine Fußsohle. Wo sind schmerzende Punkte, bei diesen verweilst du dann einige Sekunden, bis sich der Schmerz auflöst, dann nimm deine Erforschungsrunde weiter auf und gehe bis zur Fußsohle, dann wieder bis zu den Zehenspitzen. Falls deine Hände zu schwitzen beginnen oder der Mund ganz trocken wird, dann höre mit der Übung auf, setze dich und trinke ein Glas Wasser.

Diese Übung eignet sich sehr gut zum Entgiften und regt alle Stoffwechselprozesse an. Die gesamte Plantar Faszie wird bearbeitet und Stauungen gelöst. Die Spannungen aus dem Fußgewölbe können gehen und garantieren dir wieder einen guten Stand, alle Fußreflexzonen werden angeregt. Bitte diese Übung nicht während der Schwangerschaft machen, da eventuell Wehen angeregt werden können. Diese Übung bringt ganz rasch viel Energie in den gesamten Körper.

