



Therapiezentrum  
Bennigsen

## Informationen zu „Faszinierenden Faszien“

Liebe Patientin, Lieber Patient!

Das Thema Faszien hat in der jüngsten Vergangenheit enorm an Bedeutung gewonnen. Faszien haben sich weg vom nutzlosen und leblosen Gewebe zu einer der wichtigsten Strukturen in unserem Körper entwickelt.

Früher betrachtete man Faszien nur als „Verpackungsmaterial“ das unsere Organe und Muskeln notwendiger Weise zusammenhält und unserem Körper Form verleiht.

*Heute weiß man dass Faszien..*

- ..Einfluss auf Muskeln, Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden haben
- ..trainierbar sind
- ..6x so viele Nervenendigungen besitzen wie Muskeln, und dadurch eine wichtige Position in der Informationsübermittlung haben
- ..Energie speichern und wieder freisetzen können (Katapulteffekt beim Springen)
- ..ca.30% der Muskelverbindungen enthalten die nicht am Knochen ansetzen sondern im benachbarten Gewebe und die Faszien damit dynamisieren

*Woraus bestehen Faszien?*

Faszien sind aus Bindegewebe aufgebaut. Sie werden aus Zellen, Kollagen, Eiweiß-Zucker-Verbindungen und Wasser gebildet. Dazu enthalten sie viele Nerven und Lymphbahnen.

*Wie sehen Faszien aus?*

Faszien durchziehen den gesamten Körper in einem dreidimensional angeordneten wellenförmigen, schereingitterartigem Netz. Sie bilden ein *Tensegrity* System welches unseren Körper stabilisiert.

Jede einzelne Zelle unseres Körpers ist mit dem Fasziennetz verbunden und reagiert damit auf Spannungsveränderungen, im Positiven – aber auch Negativen.

Die meisten Verletzungen an unserem Körper sind Faszienverletzungen!

Das schöne an den Faszien ist dass sie trainierbar sind!

Wir bieten Ihnen in unserer Praxis daher verschiedene Modelle zum Training der Faszien, z.B. durch spezifische Dehnungen und durch den Einsatz der Faszienrolle an.

Auch gezielte therapeutische Maßnahmen kommen bei uns zur Behandlung zum Einsatz. So arbeiten wir z.B. auch nach dem Faszien-disorsionsmodell nach Typaldos®

*Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Spezialisten für die Faszien*