Hilfsmaßnahmen für die Faszien (s. auch Bindegewebe):

Was Faszien brauchen:
Was Faszien brauchen, hängt davon ab, was sie leisten müssen. Und das ist weit mehr, als man bislang annahm. Es ist noch nicht lange her, da sagte man Bindegewebe statt Faszien.
Aber eigentlich sprach man nur vom schwachen Bindegewebe. Und reduzierte die vielen Fähigkeiten der Faszien auf eine einzige Funktion, nämlich die, den Körper straff zu halten. Oder eben nicht.
Faszien können aber weit mehr. Wissenschaftliche Forschungen haben neue, erstaunliche Ergebnisse geliefert. Eine davon dürfte viele Frauen aufatmen lassen:
Bindegewebe ist trainierbar:
Bisher glaubte man, schwaches Bindegewebe sei erblich bedingt und dass man nicht viel dagegen tun könne. Betroffene hatten sich schlicht damit abzufinden.
Jetzt gibt es neue Fakten. Zu verdanken ist das in Deutschland vor allem dem Rolfer und Humanbiologen Dr. Robert Schleip, der an der Universität Ulm über Faszien forscht.
Seine Erkenntnisse revolutionieren nicht nur sportliches Training, sondern zeigen auch, welch enorme Rolle Faszien für die Gesundheit spielen und wie wichtig die tägliche Ernährung diesbezüglich ist.
Faszien sind das Organ, das am meisten unterschätzt und verkannt wird, das aber einen enormen Einfluss auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude des Menschen hat.
Kurz: Sind die Faszien in Form, ist der Mensch in Form:
Wie bedeutsam das Bindegewebe ist, lässt sich vielleicht an einer Zahl ablesen:
20 Kilogramm.
Etwa so viel Fasziengewebe trägt ein normal gewichtiger Erwachsener durchschnittlich mit sich herum. Es besteht hauptsächlich aus Kollagen, Elastin und Wasser und umgibt alles im Körper: Muskelfasern, Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln, Organe und Nerven. Es findet sich in der Hirnhaut ebenso wie in der Lederhaut des Auges, im Knochenmark oder in den lymphatischen Organen.
Faszien sind das Zwischenraumorgan, denn sie füllen jeglichen Raum zwischen Zellen und Zellverbünden (=Organen). Diese Lücke zwischen den Zellen wird Extrazelluläre Matrix genannt.
Es gibt verschiedene Arten von Bindegewebe: oberflächliche, tiefe und viszerale Faszien. Die oberflächliche Faszienschicht (Fascia superficialis) ist wie ein Ganzkörper-Taucheranzug, der uns auf der Innenseite des Körpers umgibt – wie die Haut, nur eben auf der Innenseite.
Zu den tiefen Faszien gehören Bänder, Sehnen, Zwischenwirbelscheiben und Gelenkkapseln sowie alle bindegewebigen Umhüllungen der Muskelfasern bzw. Muskelfaserbündel. Sie müssen reißfest und belastbar sein, deshalb sind diese faszialen Strukturen straff-faserig, kollagenreich und zeltarm.
Die viszeralen Faszien schließlich schützen das Gehirn und die Organe und halten sie durch eine doppelte Faszienschicht an ihrem Platz.
Fettgewebe zählt übrigens auch zum Bindegwebe. Es besitzt fast keine Matrix, damit auch fast keine Festigkeit. In der Intrazellulärsubstanz findet sich aber ausreichend Platz für Fettzellen (Adipozyten).
Je nach Aufgabe und Funktion gibt es also verschiedene Arten von Bindegewebe.
Faszien ziehen von außen nach innen, von oben nach unten und von vorne nach hinten. Sie verbinden alles mit allem und bilden ein dreidimensionales Gitternetz, das dem Körper innerlich und äußerlich Stabilität, Form und Spannkraft verleiht.
Die Beschaffenheit dieses Netzes ist nicht nur sichtbar durch die Haut (fest und glatt oder schwammig und schlaff), sondern ist auch in den Bewegungen und der Körperhaltung eines Menschen deutlich erkennbar (geschmeidig und elegant oder steif und grobmotorisch).
Wie alt oder wie jung jemand wirkt, hängt maßgeblich vom Zustand seines kollagenen Fasernetzes ab.
Der Hype, den es derzeit um die Faszien gibt, liegt nicht nur an der Vielzahl ihrer bislang unbekannten Fähigkeiten, sondern auch daran, dass man das „Gewebe des Lebens“ (Peter Schwind) trainieren und pflegen kann. Mit Faszientraining und einer basenüberschüssigen, vitalstoffreichen Ernährung kann schwaches Bindegewebe effektiv gestrafft und viele weitere gesundheitliche Probleme verhindert bzw. behoben werden.
Die Fakten im Überblick: Faszien
• sind an der Übertragung von Muskelkraft beteiligt
• ermöglichen das reibungslose Gleiten von Muskeln und Organen. Ohne Faszien sind Bewegung und Koordination nicht möglich
• schützen Organe und halten Sie an ihrem Platz

• formen den Körper, halten ihn aufrecht, geben ihm gleichzeitig Stabilität und Beweglichkeit
• beherbergen Teile des Lymph-, Nerven- und Immunsystems, sind Wasserspeicher und Stoffwechselraum
• sind ein Kommunikationskanal, indem sie Informationen von Nerven und Organen weiterleiten
• sind sind überall, verbinden alles mit allem und gelten als das größte Sinnesorgan des Menschen

Der Körper ist sichtbar gewordene Ernährung: Grüne Blätter

Neben dem Faszientraining gibt es viele kleine Maßnahmen, die Faszien mit großer Wirkung beim Straffungsprozess zusätzlich unterstützen können. Die Zelle ist die kleinste funktionelle Einheit, aus der unser Körper besteht. In ihr finden existenzielle Vorgänge wie Atmung und Stoffwechsel statt. Alles (wirklich alles!), was wir zu uns nehmen, gelangt in unsere Zellen. Was Sie essen und trinken wird im Magen-Darmtrakt zerlegt, umgebaut, verwertet und erscheint dann wieder: äußerlich sichtbar als Körper. Jeder erschafft sich seinen Körper also selbst, mit dem, was er zu sich nimmt. Mit jedem Bissen.
Dieser Umstand ist sehr nützlich, denn jeder kann selbst wählen, es anders zu machen und dem Bindegewebe mit der Nahrung das zu geben, was es braucht. So lässt sich eine straffe, jugendlich wirkende Silhouette „er-essen“: ein Körper, der sich auffällig elegant und fließend bewegt.

Was Faszien brauchen:

Wasser:

ist ein Hauptbestandteil der Faszien. Trinken Sie deshalb täglich 40 ml stilles Wasser pro Kilo Körpergewicht. Nimmt der Wasseranteil im Körper ab, nimmt er auch im Gewebe ab.
Für unser Erscheinungsbild bedeutet das zum einen, dass der Polsterungseffekt durch das Wasser wegfällt. Zum anderen ist in der bindegewebigen Schicht auch Hyaluronsäure enthalten.
Sie wird wie Kollagen und Elastin auch von den Bindegewebszellen produziert und bindet Wasser an sich. Je mehr Hyaluronsäure produziert wird, desto mehr Wasser kann eingelagert werden, desto glatter wirkt die Haut und desto praller wird schließlich das Gewebe. Im Raum zwischen den Zellen befindet sich kein normales Wasser, sondern ein ’strukturiertes‘ Wasser in der sog. vierten Phase, das eine höhere Dichte und Viskosität aufweist. Mehr dazu hier: Wasser: Mittel der Lebens

Eiweiß:

Kollagen besteht aus Protein. Ohne Eiweiß können die Bindegewebszellen kein Kollagen herstellen. Diesen Baustoff sollten Sie also unbedingt mit Ihrer Ernährung zuführen. Besonders reich an Proteinen sind z.B. Mandeln. Wer Vegetarier ist, kann auch einmal rote Linsen, Goji Beeren, Süßlupinen, Kichererbsen oder Hanfsamen (nicht berauschend) ausprobieren. Gerade das Hanfprotein mit einem Anteil von 49% hochwertigem Pflanzeneiweiß kann vom Körper leicht verstoffwechselt werden und liegt in einer idealen Nährstoffkombination vor. Es enthält alle essentiellen Aminosäuren, hat einen hohen Eisen-, Magnesium und Ballaststoffgehalt, verfügt über Mineralien, Antioxidantien sowie Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren und ist frei von Gluten und Laktose. Es lässt sich in Wasser, Smoothies einrühren.

Vitamin C:

ist sehr wichtig für die Kollagenproduktion. Vitamin C ist an 16.000 Reaktionen im Körper beteiligt und in Verbindung mit Vitamin E wirkt es ausgezeichnet antioxidativ. Besonders viel Vitamin C findet sich in grünen Gemüsesorten wie Broccoli und Rosenkohl, in Fenchel, Petersilie, Paprika, Sanddorn, Hagebutte und Acerola, in Zitrusfrüchten, Erdbeeren und schwarzen Johannisbeeren.

Antioxidantien:

Antioxidantien binden freie Radikale. Freien Radikalen fehlt ein Elektron in ihrer chemischen Struktur. Dieses stibitzen sie sich bei anderen, u.a. bei den Eiweißen. Verliert ein Eiweiß ein Elektron, wird es selbst zu einem freien Radikal. Eine Kettenreaktion beginnt und setzt den Körper unter oxidativen Stress.
Freie Radikale greifen Kollagen- und Elastinfasern in den Faszien an und schädigen es nicht nur, sondern vermindern auch die Neubildung körpereigener Eiweiße. Als Folge lässt die Spannkraft des Bindegewebes merklich nach. Deutliche Zeichen von oxidativem Stress sind neben einem schwachen Bindegewebe auch graue, faltige Haut, Venenprobleme oder Krampfadern.
Antioxidantien können den oxidativen Prozess stoppen. Zu ihnen zählt zum Beispiel Vitamin E, das Freie Radikale mit Elektronen versorgt und sie so unschädlich macht. Vitamin C, sofern vorhanden, bringt das reduzierte Vitamin E unverzüglich wieder in seinen Ursprungszustand zurück.
Wer übersäuert ist und seinen Körper mit Nahrungsergänzungsmitteln beim Entgiften unterstützen möchte, wählt am besten OPC, das oftmals gleich mit Vitamin C kombiniert ist.
Neben Vitaminen gehören auch Mineralien, Enzyme, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe zu den Radikalenfängern. Oliven-und Kokosöl haben eine ebenso starke antioxidative Wirkung wie Beeren.

Blaubeeren zählen zu den sogenannten Superfoods und enthalten alle Antioxidantien, die Zellen vor Schäden zu schützen und sie sogar teilweise reparieren. Auch gut: Himbeeren. Gewürze sind eine schnelle Quelle für Antioxidantien. Flott wird eine Mahlzeit basischer, einfach indem man etwas gehackte Petersilie oder Schnittlauch darauf streut. Frisch verwendet, entfalten sie ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe.
Wodurch entstehen nun Freie Radikale? – Die Ursachen sind vielfältig. Häufigste Verursacher sind Gifte aller Art: Zigarettenrauch, Alkohol, Zucker, Reste aus Unkraut- und Insektenvernichtungsmitteln in Obst und Gemüse, industriell verarbeitete, d.h. gehärtete und erhitzte Öle und Fette, Medikamente und Drogen, Zusätze in Lebensmitteln (Aromen, Konservierungs- und Farbstoffe), synthetisch hergestellte Pflegeprodukte (Parabene), Luftverschmutzung, Elektrosmog, Chemikalien und Lösungsmittel.
Lysin und Prolin sind Aminosäuren, die maßgeblich am Aufbau von Kollagen beteiligt sind. Von allen Eiweißbausteinen sind diese beiden ganz besonders wichtig. Lysin verhindert den Abbau von bereits bestehendem Kollagen. Zusammen mit Prolin ist es weiterhin verantwortlich für die Quervernetzungen im Bindegewebe. Beide festigen aber nicht nur Bindegewebe und Knochen, sondern sorgen außerdem für ein starkes Immunsystem, schöne Haut, volle Haare und kräftige Nägel.
Lysin gehört zu den essentiellen Aminosäuren und kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. In der Nahrung findet es sich vorwiegend in tierischem Eiweiß: Fleisch, Fisch, Käse, Milch.
Wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, greift zu pflanzlichen Produkten wie Algen, Hanfmehl oder Süßlupinen. Bei Defiziten kann auf eine Supplementation durch Spirulina und Chlorella zurückgreifen. Entweder als Tabletten (Pressline) oder als Pulver für Smoothies und Joghurts.
Enzyme:
Papaya enthält viele verschiedene Enzyme, u.a. hat Papain, ein proteolytisches Enzym, eine breite eiweißspaltende Wirkung und ist wichtig für die Regulierung des Wasserhaushaltes. Es liegt in großen Konzentrationen in der noch grünen Schale von unreifen Papayas und in ihren Kernen vor.
Wenn Sie sich abwechslungsreich und mit frischen Früchten wie Ananas, Mangos und Kiwis ernähren, können Sie einem Enzymmangel entgegen wirken. Enzyme sind temperaturempfindlich. Das Obst sollte weder tiefgefroren noch wärmebehandelt sein. Am besten eignen sich biologisch angebaute und nicht mit Nitraten oder Dünger behandelte Früchte.
Falls Ihnen das alles zu viel ist, können Sie notfalls auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Achten Sie dabei aber bitte auf gute Qualität und biologische Inhaltsstoffe.
Grüner Tee ist voller Wirkstoffe und je nach Sorte variieren die Konzentrationen:
Für die Faszien ist auch Matchatee zu empfehlen, der über einen enorm hohen Anteil an Antioxidantien verfügt. Seine Catechine und Polyphenole aktivieren Enzyme, das enthaltene Mangan strafft das Bindegewebe.Neben Vitamin E findet sich in Grüntee auch Vitamin K, das eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel der Faszien spielt. Fünf Tassen decken den Tagesbedarf an Vitamin K.
Nehmen Sie Brennnesseln in allen Varianten zu sich:
als Tee, gedünstet als Beilage zum Fleisch, zur Suppe gekocht, abgebrüht zu Salat verarbeitet oder als Smoothie mit Banane oder Apfel kombiniert.
Der Gehalt an Kieselsäure in Brennnesseln ist hoch, das enthaltene Silizium kräftigt die Faszien. Mit seiner antioxidativen Wirkung hat die Brennnessel einen schützenden Effekt auf die Kollagenmoleküle, so dass sie nicht von freien Radikalen angegriffen werden und absterben.
Wenn Sie eine Detox-Tee-Kur machen wollen, dann begrenzen Sie die Einnahme auf 3 bis 4 Tassen täglich und trinken Sie zusätzlich ausreichend Wasser dazu. Wer sich gar nicht mit dieser Pflanze anfreunden kann: Hirse enthält auch viel Silizium.
Viele Menschen glauben, schwaches Bindegewebe sei erblich bedingt. Das kann, es muss aber nicht sein. Um gesund und stark zu sein, brauchen Faszien bestimmte Nährstoffe. Und oftmals besteht die Vererbung ganz einfach darin, eine schlechte Nährstoffaufnahme zu haben (wie es etwa bei der Stoffwechselkrankheit KPU der Fall ist).
Sollte ein grundsätzlicher Mangel vorliegen, gibt es eine elegantere Lösung als ein Dutzend verschiedene Nahrungsergänzungsmittel zu schlucken. Es gibt eine Pflanze, die als „Wunderbaum“ bezeichnet wird oder sogar als „nährstoffreichste Pflanze der Welt“.
Moringa-Blatt:
Was ist also drin in diesem tropischen Baum namens Moringa? – Es sind die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B7, C, D, E, K sowie Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, Kupfer und Zink, außerdem Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Chlorophyll, Carotin, Lutein und Zeaxanthin, Enzyme u.v.m.

Insgesamt enthält Moringa 90 essentielle Nährstoffe, davon 46 Antioxidantien, 14 Mineralstoffe, 8 Vitamine und 18 der 20 Aminosäuren. Das ist durchaus beeindruckend und es wird deutlich, warum diese Pflanze ‚Wunderbaum' genannt wird. Sie wirkt anti-entzündlich und gilt als Anti-ging-Geheimtipp.

Zusammenfassung:

Auch wenn Silizium, Zink, Kupfer, Mangan, Eisen, Vitamin A, C, E, B6 und Niacin für Faszien besonders wichtig sind, gilt: Eine abwechslungsreiche Ernährung mit allen in einem ausgeglichenen Verhältnis vorhandenen Mikronährstoffen ist wichtig. Alle Elemente, und sei es auch „nur" ein in winziger Menge benötigtes Spurenelement, arbeiten im menschlichen Körper wie im Räderwerk einer Uhr: zusammen. Sie kooperieren. Keiner agiert nur für sich. Wie überall im Leben machen die kleinen Dinge einen großen Unterschied.[1]

[1] Andanta Saatchi