



„Warum gehen wir so oft davon aus, dass unsere Ängste eintreffen können, aber nicht davon, dass unsere Träume wahr werden könnten?“

Träumst du von einem durchtrainierten Körper? Komm zu uns!

DEIN VITAL UND BEWEGT TEAM

„ICH HAB RÜCKEN“

Ursache Faszie: Jeder dritte Deutsche ist wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Und erhält meist die Empfehlung: Muskulatur trainieren oder OP. Tatsächlich gehen immer mehr Menschen ins Fitnessstudio und immer öfter wird an der Bandscheibe operiert. Doch so oder so: Die Klage „ich hab Rücken“ wird nicht weniger.

Weil die Schmerzen weder von der Wirbelsäule noch von schwächelnden Muskeln herrühren, sagen Fasziensforscher. Häufige Ursache sei vielmehr die Faszie, genauer: die Thoracolumbalis, eine zwei bis drei Zentimeter starke Sehnenplatte, die

vom oberen Beckenansatz raufenförmig bis zwischen die Schulterblätter reicht. Helene Langevin, eine führende US-Medizinerin, wies in einer Studienreihe nach, dass die Thoracolumbalis beim Menschen mit chronischen Rückenschmerzen wesentlich dicker und steifer ist als bei gesunden Menschen. Als Ursache vermutete sie Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Mikroverletzungen – den Beleg lieferte eine Studie mit 20 Ferkeln. Eingeteilt in vier Gruppen wurden die ersten per Skalpell an der Lendenfaszie verletzt, die zweiten in ihrer Bewegungsfreiheit durch eine Fessel am Hinterlauf eingeschränkt, Gruppe drei wurde mit beiden Varianten traktiert, die vierte diente als Kontrollgruppe. Bei den Schweinen der Gruppe drei war die Flexibilität der Faszie nach acht Wochen um die Hälfte reduziert.

Ein indisches Forscherteam stellte zudem fest, dass die Muskelkraft von Menschen mit chronischen Rückenleiden nicht reduziert ist. Der Gang in die Muckibude dürfte also wenig gegen Kreuzschmerzen helfen. Es ist offenbar die mangelnde Geschmeidigkeit der Faszie, welche zu wenig oder falsch bewegt wird.

(aus: P.M. 07/2025)

FASZIENROLLE: IN WELCHE RICHTUNG

SOLLTEST DU ROLLEN?

Es wird empfohlen: Rolle in die Rückflussrichtung der Venen, also zum Herzen hin! Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Venenklappen schonen: Die Venen sind die Gefäße, die mit dem Herzschlag das Blut zum Herzen hin transportieren. Gleichzeitig pumpt das Herz natürlich wieder mit Sauerstoff angereichertes Blut durch den Körper. Das geschieht durch die Arterien. Damit aber das Blut in den Venen dann nicht zurückfließen kann und weiterhin auf dem Weg zum Herzen bleibt, haben Venen sogenannte Venenklappen. Einige Experten haben nun Bedenken, dass der hohe Druck beim Fasziensrollen negative Auswirkungen haben könnte, wie zum Beispiel die Bildung von Krampfadern oder eben, dass die Venenklappen umschlagen.

2. Flüssigkeit in eine Richtung anschieben: Was wollen wir mit der Faszien-Rollmassage eigentlich erreichen? Wir wollen die Zwischenzellflüssigkeit in Bewegung bringen. Dabei rollen wir, vereinfacht gesagt, einerseits die alte Flüssigkeit mit den Stoffwechselabfällen vor uns her und ermöglichen es dadurch, dass neue Zwischenzellflüssigkeit nachströmen kann. Wer einfach nur hin- und herrollt,

schiebt die verbrauchte Flüssigkeit nicht zielgerichtet über alle Bereiche hinweg an. Dies kann den Nachfluss von Nährstoffen und Sauerstoff blockieren und die Reparaturprozesse im faszialen Netzwerk verzögern.

(aus: www.liebscher-bracht.com)

ÜBUNG:

FASZIALES DEHNEN

Fasziales Dehnen unterscheidet sich vom klassischen statischen Dehnen. Es geht darum, sanfte, dynamische Bewegungen auszuführen, die deine Faszien in mehrere Richtungen dehnen. Ziel ist es, das Bindegewebe zu mobilisieren und Verklebungen zu lösen, um die Elastizität und Flexibilität zu fördern.

Einstiegsübungen sind:

Katzenbuckel und Kuhhaltung: Aus dem Vierfüßlerstand machst du deinen Rücken rund und streckst ihn dann ins Hohlkreuz. Diese Übung hilft, deine Faszien in der Rückenlinie zu dehnen.

Herabschauender Hund: Diese Yoga-Übung dehnt deine gesamte Rückseite, von den Schultern bis zu den Beinen, und fördert die Durchblutung.

Seitenstreckung im Stand: Stelle dich

aufrecht hin, greife mit einer Hand über den Kopf und neige dich sanft zur Seite. Wechsle die Seite. Diese Übung dehnt die seitliche Faszienkette.

Bewege dich spielerisch. Anders als beim statischen Dehnen ist es beim faszialen Dehnen wichtig, fließende und schwungvolle Bewegungen zu machen. Statt eine Position starr zu halten, solltest du in die Dehnung hineinschmelzen und leicht schwingen oder wippen. Dies regt die Elastizität der Faszien an.

(aus: www.blackroll.com)

REZEPT:

WARMER PAPRIKA- NUDELSALAT MIT ERDNUSSDRESSING

Für 2 Personen:

2 Paprika (gelb und orange)

1 Bund Koriander

100 g gesalzene Erdnüsse

200 g Farfalle-Nudeln

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

40 ml Gemüsebrühe

50 ml Milch

1 EL Essig

Salz, Pfeffer

3 EL Öl

1 TL Zucker

2 EL Sojasauce

1. Paprikas waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Koriander waschen, Stiele und Blätter getrennt hacken. Die Hälfte vom Knoblauch, die Gemüsebrühe, Milch 70 g Erdnüsse und die Korianderstiele im Mixer fein pürieren. Dressing mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Nudeln in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Mit den Paprikastreifen in heißem Öl 5 Minuten anbraten und mit Zucker und Sojasauce abschmecken. Dressing und Nudeln zugeben und alles verrühren. Mit Korianderblättchen und restlichen gehackten Erdnüssen bestreuen und anrichten.

(aus: Mit Liebe 03/2025)

AKTIONEN IM JULI

Feldenkrais®-Kurs:

Bewusstheit durch Bewegung

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

Montag 8.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de