WOHL & SEIN

Das unterschätzte Gewebe

Warum Faszien für Bewegung und Schmerzempfinden wichtig sind und wie man sie schützt

Leserfrage: Was sind Faszien, welche Bedeutung haben sie für unsere Gesundheit? Und was kann man tun, wenn sie schmerzen?

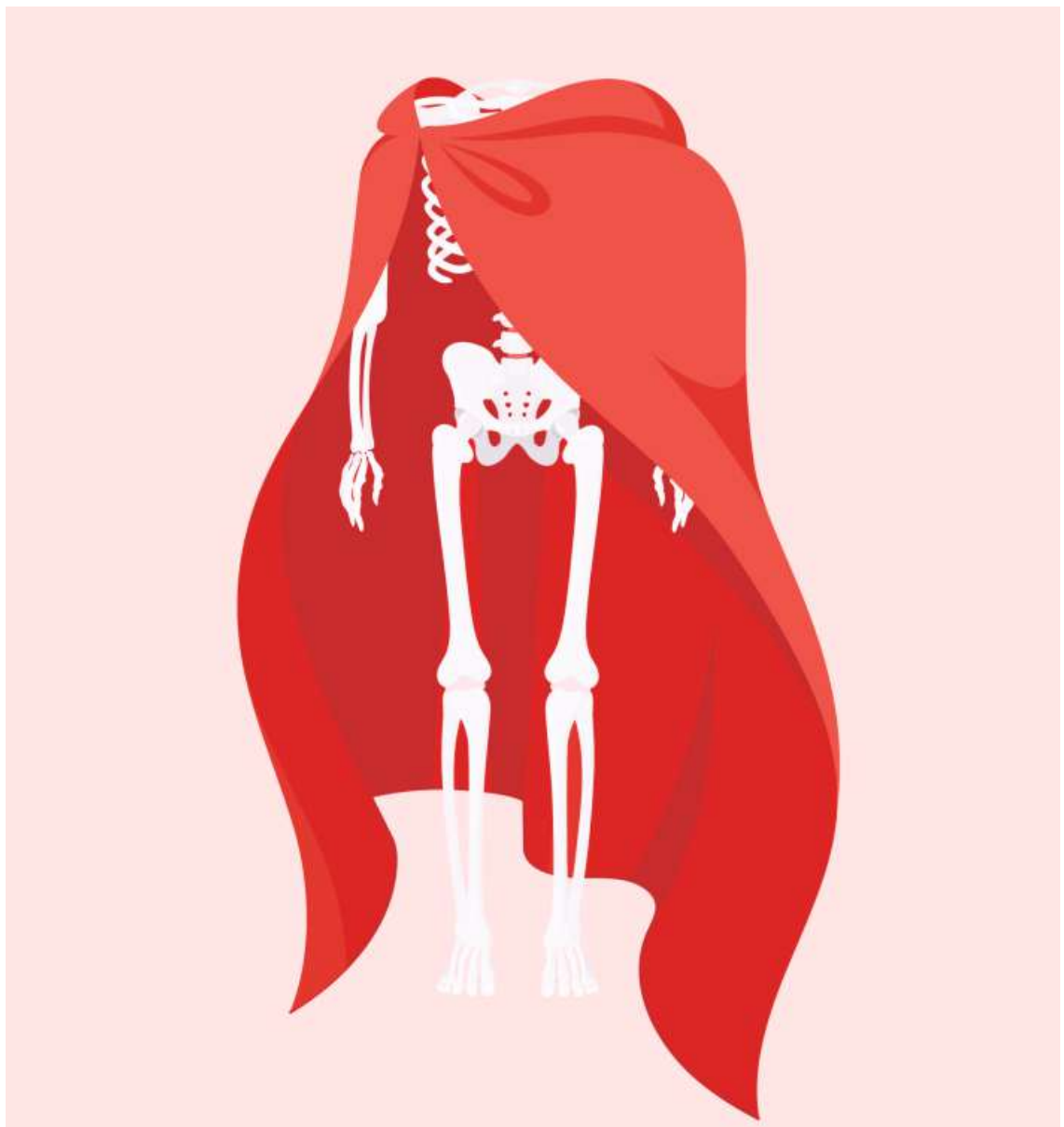


ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

In der Medizin wurden die Faszien lange Zeit vor allem als Hindernis betrachtet: Das weisse Bindegewebe rund um unsere Organe und Muskeln muss bei Operationen in aufwendiger Handarbeit entfernt werden. Darüber hinaus fand es lange Zeit kaum Beachtung. Faszien galten als «Verpackung», die unserem Körper Struktur und Halt gibt. «Heute weiss man, dass Faszien noch ganz andere Funktionen haben», sagt Professor Robert Schleip, Leiter eines Forschungsverbundes zu Faszien an der Technischen Universität München.

Inzwischen ist bekannt: Faszien übernehmen einen Teil der Kraftübertragung der Muskeln und bestimmen so mit, wie wir uns bewegen. Zudem enthält das Fasziengewebe mehr Nerven als jedes andere Gewebe. Es dient der Körperwahrnehmung und kann Schmerzimpulse ans Gehirn leiten. «Die Faszien sind ein wichtiges Sinnesorgan», sagt Schleip. Faszien reagierten sogar sensibler auf Reize als Nerven im Muskelgewebe und in der Haut.

Verhärtetes Gewebe

Faszien leiten Schmerzen weiter, wenn das Fasziengewebe sich verhärtet (in der Fachsprache: fibrotisiert), entzündet und verdickt. Verantwortlich dafür ist häufig das Kollagen – die faserartigen Proteine, aus denen Faszien vor allem bestehen. Sie können wuchern und verkleben. Dies geschieht insbesondere, wenn wir uns zu wenig bewegen – oder es umgekehrt übertreiben beim Sport.

«Manche Rückenschmerzen sind nicht wie früher vermutet der Muskulatur, sondern den Faszien zuzuschreiben», sagt Schleip. Studien zeigten, dass die Faszien bei Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen verklebter seien als bei gleichaltrigen gesunden Menschen. «Auch den Muskelkater sollte man eher Faszienkater nennen», sagt Schleip. Er ist Mitautor einer Studie, gemäss der nicht primär Mikrorisse in den Muskeln, sondern Veränderungen in den Faszien zu den typischen Beschwerden nach körperlicher Betätigung führen.

Weil sich das Fasziengewebe durch den ganzen Körper zieht und vernetzt ist, können Beschwerden auch anderswo spürbar sein als an ihrem Entstehungsort. Weil sie jedes Organ in unserem Körper umgeben, können sie gemäss Schleip sogar in den Organen Probleme erzeugen. So gebe es Hinweise, dass etwa gewisse Kopfschmerzen und Verdauungsprobleme mit faszialen Veränderungen zusammenhingen.

Yoga ist empfehlenswert

Die gute Nachricht: Die Verhärtungen bilden sich oft wieder zurück. Denn das Gewebe erneuert sich und lässt sich durch Bewegung und geeignete manuelle Therapien wieder lösen. Das Motto lautet: das Fasziengewebe geschmeidig halten.

Spezifische Übungen helfen, Verhärtungen in den Faszien zu verhindern oder zu lösen. Dazu gehören dehnende und hüpfende Bewegungen oder Übungen mit Rollen, die manchmal auch als «Faszienrollen» bezeichnet werden. Auch Körperübungen wie Yoga und Qi Gong seien empfehlenswert. «Wer gravierende körperliche Probleme hat, sollte diese allerdings erst ärztlich abklären lassen», sagt Schleip.

> Weil sich das Fasziengewebe durch den ganzen Körper zieht, können Beschwerden auch anderswo spürbar sein als an ihrem Entstehungsort.

Wer therapeutische Hilfe sucht, sollte beachten: Einen geschützten Beruf im Sinne von «Faszientherapeutin» oder «Faszientrainer» gibt es nicht. Therapeutinnen und Therapeuten im Bereich der Physiotherapie zum Beispiel haben aber bisweilen Aus- und Weiterbildungen zu Faszienarbeit besucht.

Auch in der Orthopädie sucht man inzwischen nach spezifischen Behandlungsmöglichkeiten für die Faszien. Um die Gleitfähigkeit der Faszien zu verbessern, injizieren Fachleute probeweise Hyaluronsäure in das Gewebe. Noch fehlt es gemäss Schleip allerdings an hochwertigen Studien zur Wirksamkeit dieser Therapie.

Auf dem Markt gibt es allerhand weitere Angebote, die den Faszien dienen sollen – von Kollagenpulver und Gelatine bis zu Faszientees. Allerdings ist nicht nachgewiesen, dass solche Massnahmen wirksam sind, um Schmerzen zu lindern oder die Faszien ganz allgemein gesund zu halten. Was die Ernährung betrifft, hat sich gemäss Schleip vor allem eine antientzündliche Nahrung als vorteilhaft für die Faszien erwiesen.

Was Schleip betont: «Alles, was unserer Gesundheit allgemein guttut, ist auch den Faszien förderlich. Neben einer gesunden Ernährung gehören dazu Bewegung und genügend Schlaf.»

Adrian Ritter

WOHL & SEIN ANTWORTET

In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.
Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

TISCH ODER THEKE

Ein Prosit auf die Promilleprobe

Von Urs Bühler

Einige Bonmots von Ernest Hemingway sind zum Brevier der Trinkfreudigen geworden. Und einen Rat beherzigt der Nachtfalter besonders gern: «Never sit at a table when you can stand at the bar.» So landet er auch im altehrwürdigen Luzerner Hotel Montana an der Theke, nicht in dessen «Hemingway-Rum-Lounge», sondern in der «Louis-Bar».

Sie ist benannt nach Louis Armstrong. Als Statue steht der legendäre Musiker in der Lobby, unweit eines bunt blinkenden Wandgeräts, das an alte Spielautomaten erinnert. Statt Münzen auszuspucken, soll es aber den Promillegehalt im Blut messen. Die Verlässlichkeit des «Alcohol-Testers» wird unser Bartester natürlich auch prüfen, doch dazu später.

LOUIS-BAR HOTEL MONTANA

Adligenswilerstr. 22, 6006 Luzern
Telefon 041 419 00 00

Der hohe Saal der klassisch schönen «Louis-Bar» lässt Luft zum Atmen, ebenso die leicht erhöhte Lage: Man schwebt über dem Overtourism, der die Leuchtenstadt unten im Sommer erfasst, und geniesst zumindest tagsüber eine Traumsicht auf See und Berge. Kurz vor Mitternacht ist an diesem Samstag nicht gerade der Teufel los wie in Armstrongs «Hellzapoppin'», aber es herrscht feierliche Betriebsamkeit, untermalt von leiser Musik aus der Konserve. An den meisten Abenden spielt ein Barpianist, donnerstags spät gibt es sogar Jam-Sessions.

Alle Tischchen sind belegt, an der hufeisenförmigen Theke sind noch zwei Hochstühle frei, ein Angestellter trägt flugs einen dritten herbei. Der Falter fühlt sich mit seiner Begleitung vom ersten Moment an willkommen geheissen vom vierköpfigen Team, das emsig herumwieselt, und ordert eine Negroni-Variation mit dem Beinamen «Kyoto» (Fr. 19.–): Säure, Süsse, Bitterkeit sind schön austariert, der Hauch von Yuzu streift am Ende den seitlichen Rand der Zunge. Die gleiche Zitrusfrucht verleiht der apart präsentierten Hausvariante des Whisky Sour (Fr. 19.–) ihren Charakter. Auf Wunsch wird Hahnenwasser gebracht, unentgeltlich und in Kelchen. Zum Knabbern gibt's eine geröstete Nussmischung statt billiger Chips.

Der Barmanager Levent Yilmaz zeigt sich so angetan davon, Mixology-Begeisterte am Tresen zu haben, dass er eine Sommerkreation zum Verkosten bringt: Sein Dirty Martini mit etwas Olivenlake ist noch gar salzig, er wird weiter tüfteln, bis das Ergebnis allenfalls im «Beach Club» ausgeschenkt wird. Diese spektakuläre Rooftop-Bar lockt bei trockenem Wetter von Mai bis September aufs Dach, mit Palmen und Seesicht. Doch wer glaubt, dort in Badehosen erscheinen zu können, täuscht sich: Das 125-jährige Hotel gibt in allen Bars den Dresscode «Smart Casual» aus, Trainerhosen sind ausdrücklich unerwünscht. Zum Glück sind Falter in ihrem samtigen Naturkleid stets korrekt angezogen.

Die täglich bis nach Mitternacht geöffnete «Louis-Bar», vor zwei Jahren umgebaut und aufgefrischt, ist bekannt für ihre Single-Malt-Sammlung. Die benachbarte «Hemingway-Lounge» wiederum brüstet sich mit der «grössten Rum-Auswahl der Schweiz». Das ist ebenso eine Reverenz an ihren Namenspaten wie das eingeflochtene Zitat «Meet me at the Hotel Montana» aus dessen «The Capital of the World». In dieser Kurzgeschichte von 1936 fällt der Satz tatsächlich schon im ersten Abschnitt. Allerdings spielt sie nicht in Luzern, sondern in Madrid.

Just dieser Tage ist die Nebenrolle dieses Raums als Zigarren-Lounge aufgehoben worden. Diesen Tribut an den Zeitgeist hätte der Haudegen Hemingway so wenig goutiert wie die Verteufelung von Alkohol – und das oben erwähnte Messgerät an der Wand neben dem Lift hätte er ohnehin links liegengelassen. Die Anleitung stellt klar, der Test liefere «kein Beweismittel»; doch die verwendeten Messzellen seien weltweit bei Kliniken und Polizeien im Einsatz, würden regelmässig kalibriert und lieferten «genaue Ergebnisse».

Vorausgesetzt natürlich, die Handhabung ist korrekt, und da hapert's wohl in diesem Fall: Beim Falter weist die grünblaue Anzeige einmal 0,619 Promille aus, dann 2,892, bei einem Begleiter sind's plötzlich 3. Das hiesse, dass beide spitalreif wären, was sie garantiert nicht sind.

Ans Steuer gehören beide nicht mehr nach zwei starken Drinks. Also ab in die «kürzeste Standseilbahn der Schweiz», die sich gleich neben der Lobby per Selbstbedienung anbietet. Es gibt sie seit über hundert Jahren, doch keine Bange: Sie ist umfassend modernisiert. Knapp eine Minute benötigt sie zur fast vierzig Höhenmeter tiefer liegenden Seepromenade. Dort wird der Falter, der sich ein Bett im «Montana» nicht leisten kann, im noch etwas älteren und überaus charmanten Hotel Beau Séjour träumen, womöglich von dem alten Mann und dem Meer.