

## Faszination Mensch - in Zahlen

Der Mensch ist ein wirkliches Wunder der Schöpfung. Wussten Sie, dass der Mensch aus ca.  $10^{14}$  (100 Billionen) Zellen besteht, das es über 200 verschiedene Zellarten in unserem Körper gibt, das circa 50 Millionen Zellen in jeder Sekunde absterben aber auch genauso viele Zellen neu gebildet werden?

Gerne werde ich Sie in loser Folge zu weiter interessanten Zahlen und Zusammenhängen des menschlichen Körpers in den nächsten Heften informieren.

Quelle: K. Kunsch / St. Kunsch  
„Der Mensch in Zahlen“

Heute möchte ich Ihnen ein fast unbeachtetes Gewebe vorstellen:

### Die Faszien – das Organ der Form und Ordnung

Die Faszien sind Teil des Binde- und Stützgewebes des menschlichen Körpers. Es kommt im gesamten Organismus vor und übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben, die bis heute noch nicht völlig erforscht sind. So dient es der Formgebung und Stabilisierung des Körpers als Ganzes und seiner inneren Organe. Wie der Name Binde- und Stützgewebe andeutet, hat es eine verbindende und haltgebende Funktion. Was auf den ersten Blick nicht ganz so einleuchtend ist, dass es damit automatisch auch eine trennende Funktion ausübt. Es trennt unterschiedliche Gewebe voneinander z. B. einen Muskel von einem benachbarten Muskel oder von einem Knochen. Ein verkleben oder miteinander verwachsen wird verhindert und die Beweglichkeit sowohl des Muskels als auch des Knochens bleiben erhalten.

Alle Strukturen des Körpers werden von einer Bindegewebehülle - einer Faszie - umschlossen. Der Herzbeutel umschließt und schützt das Herz und trennt es von den Lungenflügeln, die Knochenhaut umhüllt die Knochen von außen wie die Hirnhäute das Gehirn. Rippen- und Lungenfell liegen als schützendes „doppeltes Blatt“ zwischen den Rippen und den Lungenflügeln.

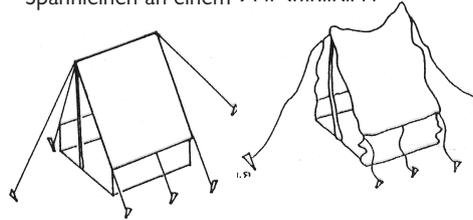
Durch seine großen Faszien wird der Körper in seinem Inneren geordnet. So trennt das Zwerchfell die Brustorgane Herz und Lunge von den Bauchorganen und bildet zwei Körperhöhlen in denen unterschiedliche Drücke herrschen, was für die Funktionen Atmung und Verdauung von grundlegender Bedeutung ist.

Weitere Funktionen sind das Speichern von Fett und Wasser (Zellen bestehen zu ca. 70% aus Wasser) und die Beteiligung an der Regulation des Stoffaustausches.

Weitere Funktionen und Zusammenhänge werden noch erforscht z. B. die Beteiligung am Immunsystem, sowie die Weiterleitung von Informationen unabhängig vom Nervensystem.

Gerade die Weiterleitung von Informationen klingt eigenartig, ist es aber bei näherer

Betrachtung gar nicht. Da es alles miteinander verbindet (Bindegewebe) und auch Halt gibt, wird der ganze Körper über seine Strukturen, zu ihnen gehören auch die Muskelhüllen mit den Sehnen, wie in einem dreidimensionalen Netz verwoben. Stellen Sie sich einen gläsernen Menschen vor. Jede Struktur von den Knochen, über Muskeln, inneren Organen, Blutgefäßen, Nerven und Lymphgefäßen sind klar und deutlich in ihrer Form zu sehen, ohne dass das eigentliche Gewebe vorhanden ist. Es ist nur die „Verpackung“, die Hülle einer jeden Struktur vorhanden. Dieses eng verwobene Netz gewährleistet in Verbindung mit den Knochen auch unsere aufrechte Körperhaltung indem es den Körper wie die Spannleinen an einem Zelt stabilisiert



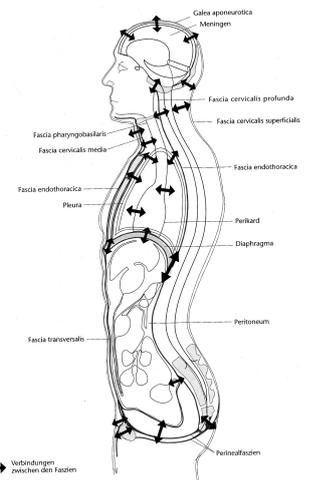
Der in Osteopathie und „Rolfing“ benutzte Begriff als „Organ der Schwerkraft“ wird so verständlich. Entsteht irgendwo eine „Verspannung“ überträgt sich diese auf das gesamte System und damit auf andere Organe, Strukturen oder Körperregionen. Somit wird der Spannungszustand einzelner Bereiche an den Körper übermittelt und der Körper kann nach Ausgleichsmöglichkeiten suchen. Bei länger bestehenden „Verspannungen“ ist es allerdings so, dass die ausgleichenden Gewebe sich anpassen müssen, was zu bleibenden Veränderungen an ihnen führen kann. Denken Sie nur an Fehlhaltungen durch eine einseitige berufliche Belastung. Der kritische Blick in den Spiegel zeigt eventuell schon deutlich, dass der Körper nicht mehr in eine seitengleiche Position, ins Lot, will.

Irgendwann später lässt Sie es der Körper dann auch durch Schmerzen spüren. Ort der Ursache und Ort der Wirkung müssen dabei nicht identisch sein. Dabei ist nicht nur ein Wechsel der betroffenen Körperregion möglich, sondern auch ein Wechsel des betroffenen Gewebes z.B. von Muskeln zu inneren Organen oder dem Nervensystem und von dort aus weiter auf andere Muskeln oder Organe. Hier liegt eine Ursache für häufig bestehende Teufelskreisläufe von Krankheit und Beschwerden. Dabei ist die praktisch - therapeutische Anwendung ein bekanntes Feld der Physiotherapie. Die Bindegewebsmassage als Reflextherapie war ein verbreitetes Anwendungsgebiet bei vielen funktionellen Erkrankungen u. a., des Herz - Kreislaufsystems, bei Beschwerden des Verdauungs-, Atmungs-, Nieren - Blasensystems bei hormonellen- und Menstruationsbeschwerden sowie bei Kopfschmerzen. Heute ist sie fast in Vergessenheit geraten, denn sie wird von Ärzten kaum verordnet. Mit fehlender Übung der Masseure und Physiotherapeuten wird es dann auch

immer schwieriger einen versierten Therapeuten zu finden, der alle Nuancen dieser medikamentenfreien Behandlung auszureizen vermag. Dabei könnte hier nicht nur ursächlich und kostengünstig behandelt werden, sondern auch Medikamentenkosten gespart und Nebenwirkungen, dieser mitunter unnötigen Medikamente, dem Patienten erspart werden. Trauen Sie sich doch ruhig, und fragen Sie ihren Arzt oder Therapeuten nach den Anwendungsmöglichkeiten für Sie! Die Anwendung in der Osteopathie und der Strukturellen Integration (Rolfing) habe ich weiter oben schon anklängen lassen. Gerade hier werden alle Nuancen der Behandlung in Betracht gezogen. Mit den Jahrzehnten der intensiven Forschung und Erfahrung hat sich ein ausgeklügeltes therapeutisches System von Diagnose und Anwendung etabliert mit dem alle Faszien-Strukturen behandelbar sind und ein positiver Einfluss auf die Gesamtkörperhaltung möglich ist.

Guido Rettig, Heilpraktiker

Quellen: Kunsch & Kunsch – „Der Mensch in Zahlen“ Meine Balance, Heft 2, Cranio-Fasziale Körpertherapie, Osteopathie / Heft 4, Die Schwerkraft / Heft 7, Auch Krankheit folgt Gesetzen



Faszien Seitensicht aus S. Paoletti