

Gewebekontinuität der Faszien, oder:

Was die Welt im Innersten zusammenhält.

von Gavin Meissner

Wenn das Thema Faszien zur Sprache kommt, dauert es nicht lange, bis die Verurteilung zum *Hype* folgt. So treffe ich immer wieder auf Kollegen, die bei diesem Thema entnervt die Augen verdrehen. Ebenso treffe ich regelmäßig auf junge Absolventen renommierter Ausbildungsschulen für Pferdeosteopathie, die beklagen, dass das Thema Faszien gerade mal einen Tag in Anspruch genommen hat mit dem Hinweis, dass es sich um einen *Hype* handle, der auch wieder vorüber ginge.

Sogar der Spiegel entblödete sich nicht im November 2018 einen Artikel zu veröffentlichen, in dem meiner Einschätzung nach nicht nur versucht wurde, Dr. Robert Schleip, einen der führenden Forscher auf diesem Gebiet, implizit zu diskreditieren, sondern der inhaltlich von derart ergreifender Schlichtheit geprägt war, dass es sich nicht lohnt, als Pferdetherapeut auch nur einen Blick in den Artikel zu werfen (wer es dennoch nachlesen möchte, findet den Artikel in der Quellenangabe: Hackenbroch, 2018).

Der Begriff des Hypes lässt sich vom Fachbegriff der *hyperbel* ableiten, ein rhetorisches Stilmittel zur Übertreibung in der Literatur. Interessanterweise kommt der Vorwurf der Übertreibung wie so oft von jenen Personen, die sich überhaupt nicht intensiv mit dem Thema beschäftigt haben. Somit liegt diese Vorverurteilung weniger in fachlicher Kenntnis und einer konstruktiven Auseinandersetzung mit dem Thema, als in der Angst, in unserer schnelllebigen Zeit den Anschluss zu verpassen, begründet. Ein weiterer Grund mag sein, dass sich in den letzten Jahren immer wieder neu anmutende Therapie-Verfahren auf den Markt gedrängt haben, welche im selben Tempo auch wieder vom Markt verschwunden waren.

Doch bei dem Thema Faszien ist dies nachweislich nicht der Fall, im Gegenteil. Die Zahl der veröffentlichten Studien hat sich seit den 90iger Jahren mehr als verdoppelt (Quelle: Schleip, 2014), es vergeht kaum ein Jahr, in dem keine neuen, bisherige Theorien verwerfende Erkenntnisse an die Öffentlichkeit gelangen.

Mittlerweile ist die Erkenntnis, dass Faszien mehr sind als störendes Bindegewebe, welches jahrzehntelang gleichsam von Hobbyköchen wie von Präparatoren an Universitäten geringschätzig weggeschnitten wurde, (fast) überall angekommen. Konnte man vor wenigen Jahren ausschließlich Literatur finden, in der Muskeln komplett freipräpariert waren, so kann heute schon das eine oder andere Bild mit Faszien gefunden werden. Und tatsächlich hat die Entdeckung, dass Faszien sowohl Lymph- und Blutgefäße als auch

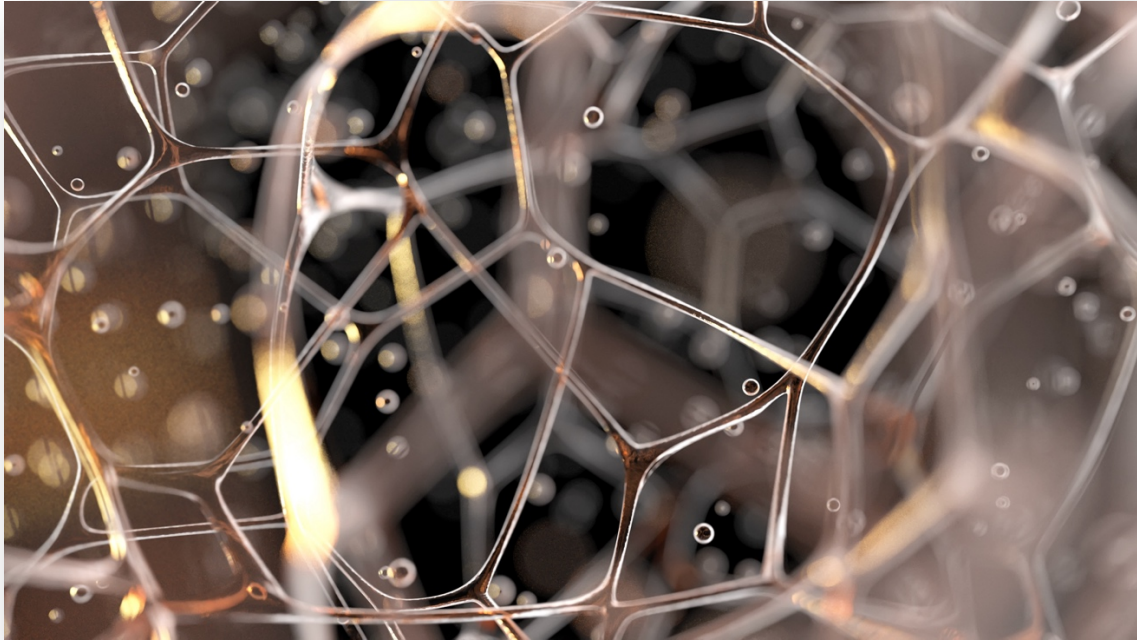
Nervengewebe enthalten, viele Techniken manueller Therapieformen verändert. Sanftere Methoden wurden entwickelt, die Sensomotorik steht immer stärker im Vordergrund.

Die für mich faszinierendste Entdeckung der letzten Jahre stammt vom französischen Chirurgen und Fasziensforscher Dr. Jean-Claude Guimberteau. Dank neuer Möglichkeiten bei bildgebenden Verfahren konnte das Faszien­gewebe *in vivo*, also am lebenden Objekt, untersucht und gefilmt werden, und das mit einer Vergrößerung und Präzision, die erstaunlich ist.

In der Anatomie, bzw. in der Wissenschaft generell besteht das Bedürfnis, Dinge isoliert und strukturiert betrachten zu können. Dieses im Wissenschafts­paradigma unserer westlichen Welt begründete, durchaus erfolgreiche Verfahren hat jedoch dazu geführt, dass Faszien lokal begrenzt und differenziert von anderen Faszien untersucht wurden. So entstand der Eindruck, der Körper verfügt über eine Rückenfaszie, eine Halsfaszie usw., räumlich getrennte Strukturen, welche, wenn überhaupt, auch getrennt voneinander behandelt werden müssten. Mit dem 2001 in englischer Sprache veröffentlichten Werk *Anatomy Trains, Myofascial Meridians for Manual & Movement Therapists* von Thomas W. Myers und der 2015 veröffentlichten Studie *Myofascia – The unexplored tissue: myofascial kinetic lines in horses, a model for describing locomotion using comparative dissection studies derived from human lines* von Elbrønd und Schultz gab es die ersten Hinweise sowohl in der Humanmedizin als auch Jahre später in der Welt der Pferdetherapie, dass Faszien (und ihre benachbarten Muskeln) eben nicht isoliert betrachtet werden können. Es wurden fasziale Verbindungen nachgewiesen die zeigten, dass biomechanische Abläufe nicht einzelnen Muskeln zugeordnet werden können, sondern das Ergebnis des Zusammenspiels mehrerer anatomischer Strukturen sind. Muskeln und Bindegewebe müssen fortan als Funktionseinheit betrachten werden.

Die von Guimberteau in seinem Werk *Faszien – Architektur des menschlichen Faszien­gewebes* veröffentlichten Bilder zeigen uns nun, dass diese Verbindungen noch viel tiefer reichen, als vermutet. Zwar wiesen Manual-Therapeuten schon länger darauf hin, dass es Verbindungen geben müsse, die viel weitreichender seien, als bislang angenommen, doch hielten die Erklärungsmodelle bisher keiner wissenschaftlichen Untersuchung stand (siehe z.B. Hartmann/Norton 2002).

Grafische Nachbildung der faszialen Struktur



Das Faszien­ge­we­be zeigt bei ge­nau­er Be­trach­tung einen frak­talen Auf­bau, d.h. die Art der Kon­struk­tion ist im­mer die­sel­be, egal ob auf mak­ro­sko­pi­scher, me­so­sko­pi­scher oder mi­kro­sko­pi­scher Ebene. Im Al­ltag ken­nen wir das von Sch­nee­flo­cken. Wenn wir eine Sch­nee­flo­cke un­ter dem Mi­kro­sko­p be­trach­ten, dann scheint die Sch­nee­flo­cke aus vie­len Sch­nee­flo­cken zu be­stehen, welche alle ge­nau­so ge­formt sind, wie eben jene eine Flo­cke, die wir ge­rade ver­grö­ßert be­trach­ten.

Die sich stän­dig wie­der­ho­len­de Struktur-Ein­heit der Faszie ist die von Guimberteau be­zeich­nete *Mikro­vakuole*, eine drei­di­men­sio­nale Struktur, die mit Hilfe von fei­nen Fi­brillen Räu­me formt, in wel­chen sich wie­der klei­nere Mikro­vakuolen be­fin­den, äh­nlich einem Spin­nen­netz, wel­ches sich in alle Rich­tun­gen fort­führt, je­doch deut­lich chaotischer, ohne die sicht­bare Sym­metrie eines Spin­nen­netzes. Inner­halb der Mikro­vakuolen be­fin­det sich eine Flüs­sig­keit, eine Art Gel, die das Vo­lu­men kon­stant hält und da­für sorgt, dass auf die Mikro­vakuole ein­wirkender Druck we­ter­ge­leitet werden kann.

Das Be­son­dere da­ran ist, dass sich diese Struktur durch den ge­sam­ten Kör­per zieht, es gibt kei­ne ab­ge­grenzte Struktur mit An­fang oder Ende (ab­ge­sehen von der räu­mlichen Be­grenzung un­se­res Kör­pers), eben­so wenig gibt es Frei­räu­me zwi­schen den bis­lang iso­liert be­trach­te­ten Strukturen. Bin­de­ge­we­bige Strukturen zie­hen von der Epi­der­mis zu den Mus­keln, um­schlie­ßen und durch­drin­gen diese, ver­tei­len sich in alle Rich­tun­gen, um­hüllen Or­gane und Ge­lenke, drin­gen vor bis zum Periost und zur Kor­ti­ka­lis, und der ein­zi­ge Maß­stab zur Dif­fe­ren­zierung scheint die Dichte des Bin­de­ge­we­bes zu sein. Faszien ver­bin­den und

formen, sie verteilen Kraft und schützen vor Druck, sie sorgen für Beweglichkeit und begrenzen diese.

Und so scheint es wenig verwunderlich, wenn pathologische Bewegungsabläufe nicht dort zu therapieren sind, wo sie sichtbar werden. Sanfte Berührungen wirken nicht ausschließlich am Ort der Berührung, sondern sowohl Nervengewebe als auch die mechanische Wirkung der Faszien bringen äußere Einwirkungen des Therapeuten an Orte im Körper, auf die man bei oberflächlicher Betrachtung keinen Einfluss haben sollte, einen Einfluss, vor dem sich selbst leidenschaftliche Gegner der Faszien-Technik kaum erwehren können. Oder wie Thomas Myers es so schön formuliert:

**„Die Oberfläche zu berühren, bedeutet
gleichsam in der Tiefe zu wühlen.“**

(Myers, 2015).

Quellenangabe

Elbrønd, Vibeke S., Schultz, Rikke M.: *Myofascia – The unexplored tissue: myofascial kinetic lines in horses, a model for describing locomotion using comparative dissection studies derived from human lines.* 2015

Guimberteau, Jean-Claude: *Faszien – Architektur des menschlichen Fasziengewebes.* Berlin 2016.

Hackenbroch, Veronika: „Was ist dran am Hype um die Faszienbehandlung?“, unter <https://www.spiegel.de/wissenschaft/faszien-was-ist-dran-am-hype-um-die-faszienbehandlung-a-00000000-0002-0001-0000-000160960512>, abgerufen am 10.02.2020

Myers, Thomas in Guimberteau, Jean-Claude: *Faszien – Architektur des menschlichen Fasziengewebes.* Berlin 2016. S. 79

Myers, Thomas: *Anatomy Trains, Myofascial Meridians for Manual & Movement Therapists.* London 2014.

Schleip, R., Huijing, P.A. (Hrsg.): *Lehrbuch Faszien.* München 2014. S. III