

Gesunde Faszien

So bleiben sie beweglich und geschmeidig

Faszien sind ein feines Netzwerk aus Bindegewebe, das unsere Muskeln, Knochen sowie Organe umhüllt und miteinander verbindet. Sie durchziehen den gesamten Körper und tragen wesentlich zu Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden bei. Sind Faszien geschmeidig und gut versorgt, können sie ihre Aufgaben optimal erfüllen. Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen können hingegen zu Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

So unterstützen Sie Ihre Fasziengesundheit

Regelmäßige Bewegung

Faszien profitieren von abwechslungsreichen Bewegungen. Besonders geeignet sind:

- Pendelbewegungen von Armen und Beinen
- Dehnübungen
- Übungen mit Faszienrollen oder Faszienbällen
- Hüpfen und Springen, wie lockeres Seil- oder Trampolinspringen

Ausreichend trinken

Eine gute Flüssigkeitszufuhr unterstützt dabei, dass das Bindegewebe weich und geschmeidig bleibt. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Wasser oder ungesüßten Tee.

Zeit für Entspannung

Stress kann zu einer erhöhten Muskelspannung beitragen. Entspannungsmethoden wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen helfen, den Körper zu lockern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Ausgewogen essen

Eine abwechslungsreiche, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung unterstützt die Gesundheit des Bindegewebes und kann zur Elastizität der Faszien beitragen.

AdobeStock_1413967321_boontharika

Extra-Tipp

Faszientraining wird in vielen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen angeboten. Auch Bewegungsformen wie Yoga oder Pilates fördern die Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und die Gesundheit von Faszien.