



## **BGM– Newsletter: Frühjahr 2016**

### **Faszien faszinieren**

Fast jeder kennt es: Ein lästiges Ziehen oder Stechen im Rücken - der Rückenschmerz ist in unserer Industrienation zur Volkskrankheit geworden. Bei der Ursachenfindung werden in der Schulmedizin meist herkömmliche Mittel angewendet, wie zum Beispiel Röntgen oder MRT. Dabei lassen sich unspezifische Rückenschmerzen oftmals nicht auf eine bestimmte Ursache zurückführen. Durch herkömmliche Methoden kann lediglich festgestellt werden, ob eine körperliche Anomalie vorliegt, wobei Störungen im Muskelgewebe oder in den Weichteilen oft vernachlässigt und nicht beachtet werden (1). Neuerdings hört man in diesem Zusammenhang immer häufiger vom Begriff Faszie.

Doch was genau hat es mit Faszien auf sich, und wie kann Faszientraining helfen, Schmerzen zu lindern? Um dies zu verstehen, bedarf es zunächst einiger Informationen über die Muskelfaszie.

Die Muskelfaszie besteht aus drei Schichten und ist für unseren Körper lebenswichtig. Sie zählt zu den Weichteilkomponenten des Bindegewebes, welche den gesamten Körper zusammenhalten und umfassen. Jeder der schon einmal Fleisch zubereitet hat, kennt diese milchigen, weißen Häute die das Steak umhüllen. Dabei handelt es sich um die Faszien. An der Universität Ulm beschäftigt sich Dr. Robert Schleip, Gründer des Faszienforschungszentrum und renommierter Forscher auf diesem Gebiet, explizit mit diesem Thema. „Ohne diese Häute würden Muskeln zerlaufen wie Gelee“, sagte Dr. Schleip in einem Interview (2). Hinzuzufügen ist, dass selbst Organe durch die Kraft der Faszien an ihrem Platz gehalten werden.

Solch ein wichtiger Bestandteil des Körpers kann logischerweise auch Schmerzen verursachen. Im Idealfall gleiten die verschiedenen Faszien-schichten aneinander vorbei, der Muskel ist somit beweglich. Durch einseitige Körperhaltung, zu wenig Bewegung, aber auch aufgrund von Stress können die Faszien-schichten aneinander "kleben" bleiben (3). Dies kann zu den typischen unspezifischen Schmerzen, die besonders häufig im Bereich des Rückens vorkommen, führen. Um solche Verklebungen wieder zu lösen, oder gar die Entstehung zu verhindern, sollten die Faszien trainiert werden. Selbst im Spitzensport ist das Faszientraining kaum mehr wegzudenken: In den Trainingsplänen von Miroslav Klose und Dirk Nowitzki spielt es eine wesentliche Rolle.

Faszienfitness ist laut Dr. Schleip ein echtes Multitalent, das sowohl zum Stressabbau, als auch zur Verbesserung der Beweglichkeit und dem Lösen von Verspannungen beiträgt (4). Wenn also Faszienfitness dem Körper so viel bringt, stellt sich die Frage, wie man diese Faszien mit kleinstmöglichem Aufwand bestmöglich trainieren kann. Das Faszientraining umfasst vier verschiedene Teilbereiche. Der wohl bekannteste Bereich ist das Dehnen. Dabei werden sowohl dynamische und schnelle, als auch langsame Bewegungen durchgeführt. Ein weiterer Bereich ist die aktive Faszienkontraktion durch Gegenbewegung. Dieses Prinzip wird auch „rebound elasticity“ oder „Katapultmechanismus“ genannt (5). Hierbei speichern Sehnen und Faszien Energie. Wird diese Energie im richtigen Moment freigesetzt, so können enorme Sprungleistungen erbracht werden. Die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und daserspüren von Zugspannung können ebenfalls zu einer Steigerung der Faszienfitness beitragen. Der größte Trend liegt momentan beim Training mit der Faszienrolle - einer einfachen Rolle aus Schaumstoff. Dabei werden Verklebungen durch Eigengewicht gelöst (6). Sie kann nach persönlichen Wünschen unterschiedlich lang, breit mit Profil oder ohne sein. Zudem eignet sie sich sowohl für Einsteiger in weicherer Form, als auch für Fortgeschrittene in härterer Ausführung. Die Faszienrolle ist ein praktisches Allroundtrainingsgerät,



und punktet zusätzlich durch die handliche Größe, dadurch passt sie unter jedes Bett und findet auch in einer kleinen Wohnung Platz. Ohne viel Vorwissen können durch verschiedene Übungen, vor allem zeitlupeartige Rollbewegungen, beinahe alle Körperregionen mit nur einem Gerät trainiert werden. Durch die Rollbewegungen werden besonders die Versorgung und der Flüssigkeitsaustausch der Faszien gefördert, was

im Allgemeinen zu einem besseren Körpergefühl und einer gesteigerten Beweglichkeit führt (7). So bestätigen viele Betroffene von Rücken, Gelenk, oder Verspannungsschmerzen eine deutliche Verbesserung oder gar ein Verschwinden der Schmerzen durch das Training mit der Rolle. Hierbei ist ein Trainingsumfang von zweimal 10 Minuten pro Woche ausreichend ist, um einen Trainingseffekt zu erzielen (3).

Warum also nicht mal diese neue und effektive Methode ausprobieren, um etwas für die Gesundheit zu tun? Falls Sie Ihre Faszien unter professioneller Anleitung trainieren wollen, besuchen sie doch ab April unseren neuen Kurs Faszienyoga. Details dazu finden Sie unter **NEUE KURSANGEBOTE**

Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“

## **Quellen**

Quelle 1-

Focusmagazin online (2016). *Faszienfitness. Aufgerollt: Das kann der Fitnesstrend Faszienfitness wirklich*. Verfügbar unter: [http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/training/faszienfitness-aufgerollt-das-kann-der-fitnesstrend-faszientraining-wirklich\\_id\\_4393882.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/training/faszienfitness-aufgerollt-das-kann-der-fitnesstrend-faszientraining-wirklich_id_4393882.html) (zuletzt abgerufen am 25.02.2016)

Quelle 2 –

Spiegelonline (2016). *Bindegewebsnetz: "Faszien müssen stimuliert werden"*. Verfügbar unter:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/faszien-das-bindegewebe-ist-oft-verwickelt-in-sportverletzungen-a-946415.html> (zuletzt abgerufen am 25.02.2016)

Quelle 3-

Zentrum der Gesundheit (2016). *Verklebte Faszien – Ursache vieler Beschwerden*. Verfügbar unter:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/faszien-ia.html> (zuletzt abgerufen am 25.02.2016)

Quelle 4-

Schleip R. *Faszinierend: Das neue Organ und Multitalent*. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2015;4 (ohne Seitenangabe)

Quelle 5-

Medical Sports Network (2016). *Faszien Teil II: Vier Prinzipien der Fascial Fitness*. Verfügbar unter:

<http://www.medicalsportsnetwork.com/archive/958596/FaszienTeil-II%3A-Vier-Prinzipien-des-Fascial-Fitness.html> (zuletzt abgerufen am 01.03.2016)

Quelle 6-

Original Bootcamp (2016). *Faszientraining. 10 Minuten Faszien – Training für mehr Beweglichkeit. Neuste Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining*. Verfügbar unter:

<https://www.original-bootcamp.com/blog/faszien-training-beweglichkeit.html> (zuletzt abgerufen am 02.03.2016)

Quelle 7 -

Slomka G. (o.J.). *Faszien in Bewegung*. Meyer & Meyer. (ohne Seitenangabe).

## **Neue Kursangebote**

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein:

### **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen**

Im Kurs erlernen Sie wie Konfliktsituationen gelöst werden können oder erst gar nicht entstehen. Es sind sowohl Beschäftigte, die bereits den letzten Kurs besucht haben als auch Neueinsteiger herzlich willkommen. Der Kurs beinhaltet neue Übungssequenzen und baut nicht auf früheren Kursinhalten auf. Nach einigen Lockerungsübungen gibt es viele nützliche Tipps zur Selbstverteidigung und

Selbstbehauptung. Sie erlernen, wie man einen Angriff abwehrt und Konfliktsituationen aus dem Weg geht. Trainiert wird außerdem der Einsatz der Sprache und Körperhaltung.

Der Kurs findet am Montag 04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05. und 09.05. jeweils von 12.00 bis 13.00 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Anton Klotz und Eugen Kuhrke, Karateverein Laupheim

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Aqua Fit**

Aquafitness schult die Koordination und das Gleichgewicht. Die Bewegung im Wasser wirkt straffend, verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Besonders nach Verletzungen eignet es sich für ein gutes Aufbautraining. Aquafitness ist geeignet für Personen jeglichen Fitness-Levels und für jeden, der Spaß an der Bewegung im Wasser hat.

Der Kurs findet am Dienstag 5.4., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 31.05., 07.06., 14.06. und 21.06. jeweils von 17.45 bis 18.30 Uhr statt und beinhaltet eine insgesamt 1,5-stündige Nutzung des Bad Blaus.

**Veranstaltungsort:** Bad Blau, Boschstraße 12, 89134 Blaustein

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 30 Euro für 10 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Kick & Punch**

Energiegeladen. Explosiv. Kraftvoll. Kick & Punch ist eine Verbindung aus Selbstverteidigung, Kick-Boxen, Box- bzw. Karate Elementen und Herz-/Kreislauftraining, verbunden mit moderner Musik. Es ist leicht zu erlernen und enthält keine komplizierten Choreographien. Bei Kick & Punch handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination trainiert werden. Hier heißt es schwitzen, Spaß haben, powern und fit werden!

Der Kurs findet am Mittwoch 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., und 11.05. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Tanja Geiger, Fitnesstrainerin

**Veranstaltungsort:** wird noch bekannt gegeben

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **core & more**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Mittwoch 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. und 11.05. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** wird noch bekannt gegeben

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Faszien-Yoga**

Im Faszien-Yoga werden durch haltende Dehnungen und Mikrobewegungen Achtsamkeit, Feingefühl und Körperwahrnehmung verankert. Gezielte Bewegungen in der Spiraldynamik im dreidimensionalen Raum bauen Stress und Verspannungen ab. Das Bindegewebe(Faszien) wurde bisher offensichtlich unterschätzt. Es schützt, umhüllt, gibt Struktur, überträgt Kraft und versorgt unseren Stoffwechsel. Faszien haben ein Erinnerungsvermögen und reagieren auf Stress.

Der Kurs findet am Mittwoch 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. und 11.05. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Georgine Steininger-Scherb, Vedanta-Yoga-Schule Ulm

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Kochkurs Kreative Resteküche**

Kommen Ihnen diese Situationen auch bekannt vor? Die Tomaten sind nicht mehr ganz frisch, Sie finden eine Packung Haselnüsse, oder Sie werfen Nudelreste vom Vortag in den Mülleimer. Im Durchschnitt werden pro Jahr im privaten Haushalt rund 82 Kilogramm pro Person weggeworfen; über die Hälfte ist vermeidbar. In diesem Kurs bekommen sie Anregungen wie Sie aus Resten einfache, schnelle und günstig Gerichte zaubern können.

Der Kurs findet am Donnerstag 12. Mai von 16-19 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

**Kursleiterin:** Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 8 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Deep Work**

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung

zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07. und 20.07. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** wird noch bekannt gegeben

**Kursleiterin:** Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 24 Euro für 8 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

## **Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07. und 20.07. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** wird noch bekannt gegeben

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 24 Euro für 8 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

## **Balancing**

Balancing ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Nach der Yin-Yang-Philosophie bedingt das geistig-seelische Gleichgewicht das körperliche Gleichgewicht und umgekehrt. Das Training wirkt stabilisierend und mobilisierend. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird aufgebaut und gestärkt. Die Wirbelsäule wird entlastet, die Körperhaltung sowie die Körperwahrnehmung verbessert. Balancing hat einen positiven Einfluss auf unsere Stimmungslage, führt zur inneren Ausgeglichenheit und macht Spaß.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07. und 20.07. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Georgine Steininger-Scherb, Vedanta-Yoga-Schule Ulm

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 24 Euro für 8 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Komm mal kurz runter! - Raus aus dem Stress, rein in die Balance**

Der Kurs findet am Montag 06.06., 13.06., 20.06., 27.06. und 04.07. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Kirsten Klahold

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum des Hochschulsports

### **Kochkurs Salate, Dips & Smoothies**

Frisch, bunt & gesund lautet das Motto dieses Kurses. Mit frischen Zutaten kreieren wir frische Salat mit verschiedenen Dressings und backen frische Dinkelseelen mit feinen Dips. Dazu gibt es einen selbstgemachten grünen Smoothie aus wertvollen Zutaten.

Der Kurs findet am Donnerstag 23. Juni von 16-19 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

**Kursleiterin:** Julia Hertenberg, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 8 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team**

Projektteam 'Der Eselsberg bewegt sich'  
Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm  
Dr. Nanette Erkelenz  
M.Sc. Gesundheitswissenschaftlerin Meike Traub  
Tel.: +49 731/500-45373  
Albert-Einstein-Allee 11  
89081 Ulm