

Schutz und Power für Faszien und Bindegewebe

Was die Ernährung für unser myofaszielles Gewebe tun kann | Dr. Gabriela Hoppe

Schmerzfrei und beweglich in jeder Lebenslage – wer wünscht sich das nicht? Wie wertvoll starke und gesunde Faszien, Gelenke, Muskeln und Knochen sind, merkt man meistens erst, wenn sie zu schmerzen beginnen oder uns an unseren normalen Bewegungsmustern hindern. Die gute Nachricht: Neben Bewegung ist Ernährung ein mächtiger Hebel, über den wir viel für (und natürlich auch gegen) unsere Fasziengesundheit tun können! In diesem Beitrag gehe ich anhand des Aufbaus der Faszien auf die wichtigsten Bau-, Nähr-, Schutz- und Regenerationsstoffe für unser myofaszielles Gewebe ein und gebe Tipps, wie wir unsere Faszien perfekt nähren, schützen und regenerieren können!

Während Ernährungstipps für gesunde Knochen, starke Gelenke oder gegen rheumatische Beschwerden schon länger die Runde machen, werden die Faszien in dieser Hinsicht bisher mehr als stiefmütterlich behandelt. Zu Unrecht, wie die aktuelle Studienlage zeigt. Das myofaszielle Gewebe umhüllt, durchdringt und vernetzt unseren gesamten Körper sowie seine einzelnen Teile und dient als wichtiges Versorgungs-, Stütz-, Sinnes- und Kommunikationsorgan. Es gehört zum Binde- und Stützgewebe und weist eine ho-

he Viskoelastizität auf: Im gesunden Zustand ist es reißfester als ein Stahlseil und gleichzeitig so biegsam wie Bambus.

Der Körper baut Körperstrukturen aus den zur Verfügung stehenden „Materialien“, die wir unserem Körper über unsere Nahrung zuführen, auf und um. Der Spruch „Du bist, was du isst“ trägt insofern mehr als ein Körnchen Wahrheit in sich, denn auch aus „minderwertiger“ Nahrung können im Regelfall die benötigten Strukturen gebaut werden – jedoch muss der Körper zwangsläufig Kompromisse eingehen oder auf körpereigene Ressourcen zurückgreifen, die dann an anderer Stelle fehlen. Das kann zu massiven Vitalitätseinbußen sowie zu verschiedenen Symptomen führen.

Auf die Faszien bezogen, sind Hauptprobleme Flüssigkeitsmangel, Ungleichgewichte im Säure-Basen-Haushalt (Übersäuerung), „falsche“ Zucker, Proteindefizite und Mikronährstoffmängel. Im myofaszialen Bindegewebe kann es dadurch zu Zirkulationsstörungen und Einlagerungen kommen, Faszien können verhärten, verdicken, verkleben oder sich sogar entzünden – starke Schmerzen sind häufig die Folge.

Je mehr Lebensmittel verzehrt werden, die als säurebildend gelten (z. B. Zucker, Weißmehlprodukte, Genussgifte, viele tierische Eiweiße), was unter anderem am PRAL-Wert

(PRAL = potential renal acid load) festgemacht werden kann, desto fester, verklebter, unelastischer und auch schmerzhafter ist das Bindegewebe und desto stärker sind Beweglichkeit und Allgemeinbefinden eingeschränkt.

Woraus bestehen Faszien?

Damit unsere Faszien perfekt versorgt sind, müssen wir ihnen also die perfekten Materialien liefern. Welche das sind, ergibt sich aus dem Aufbau des myofaszialen Gewebes (vgl. Tab. 1, S. 18).

Das lieben unsere Faszien

Um unsere Faszien gut zu versorgen, benötigen sie auch einige Bausteine.

Flüssigkeit

Die Matrix mit der interstitiellen Flüssigkeit spielt eine wesentliche Rolle bei der Versorgung unseres Körpers und all seiner Zellen. Unsere Faszien speichern rund 25 Prozent des gesamten Körperwassers und bestehen zu circa 80 Prozent aus Wasser.

Die Flüssigkeit, die wir uns zuführen, bildet die Basis unserer Körperflüssigkeiten inklu-

sive aller darin enthaltenen Nährstoffe und ist wichtig für Bindungsfähigkeit von Stoffen sowie für Versorgungsprozesse. Menge und Qualität des Getrunkenen hat darum entscheidenden Einfluss auf unsere Faszierversorgung. Ohne Versorgung verlangsamt sich die Zellaktivität und damit auch der Umbau.

Hinsichtlich der täglichen Trinkmenge sind circa 35 ml pro kg Körpergewicht eine gute Richtgröße. Extreme Flüssigkeitsverluste, zum Beispiel durch große Hitze oder intensive körperliche Betätigung, sollten natürlich zusätzlich ausgeglichen werden. Ich empfehle hochwertiges und unbelastetes stilles Wasser aus Glasflaschen oder aus einem hochqualitativen mehrstufigen Wasserfilter.

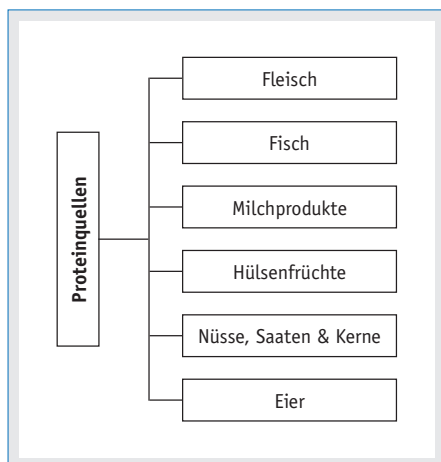


Abb. 1: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse, Saaten und Kerne sind wichtige Lieferanten für Proteine.

Erfahrungsgemäß kann der Mineralstoffgehalt des Wassers – sofern er innerhalb vernünftiger Grenzen liegt – weitestgehend vernachlässigt werden, da die Aufnahme von Vitalstoffen aus Nahrungsmitteln ungleich einfacher und effizienter erfolgt.

Proteine

Ein großer Teil unseres myofaszialen Gewebes besteht aus Proteinen. Auch sind sie Bausteine diverser anderer Körperstrukturen, was den Makronährstoff zu dem zentralen Baustoff macht.

Der Proteinbedarf eines „normal arbeitenden“ Erwachsenen beträgt circa 0,8 bis 1 g pro Kilogramm Körpergewicht – für körperlich stark beanspruchte Menschen, Menschen in besonderen Lebenssituationen, chronisch Kranke oder auch Leistungssportler gelten gegebenenfalls andere Zufuhrempfehlungen. Neben einer ausreichenden Zufuhr sind vor allem Qualität und Wertig-

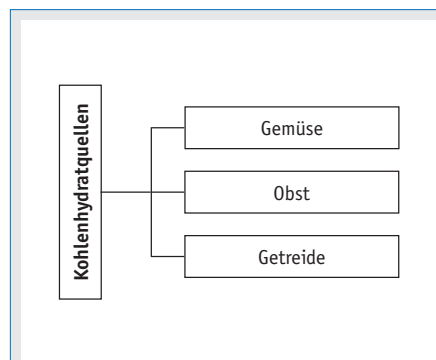


Abb. 2: Neben Getreide sind auch Gemüse und Obst wichtige Lieferanten für Kohlenhydrate.

keit des Proteins von Bedeutung: Je hochwertiger und unbelasteter das zugeführte Protein, desto besser ist es vom Körper zu verwerten. Ob tierische oder pflanzliche Quellen zu bevorzugen sind, kann nur individuell in Abhängigkeit des Stoffwechsels beantwortet werden – generell bergen pflanzliche Proteinquellen den Vorteil eines günstigeren Einflusses auf den Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Ich würde darum ohne Kenntnis des individuellen Stoffwechselgeschehens immer eine Mischkost mit pflanzlichen und tierischen Komponenten empfehlen.

Bestimmten Aminosäuren (das sind die kleinsten Proteinbausteine) kommt in Bezug auf die Faszien eine besondere Bedeutung zu. Hier steht das Kollagen im Vordergrund, dessen Tripelhelix aus langen Proteinketten besteht. Dichte Wicklung und vernünftige Wellung des Kollagens sind Voraussetzung für Elastizität und Spannkraft.

Weitere Aminosäuren im Überblick:

- **Glycin:** Glycin kommt überproportional häufig in der Kollagenhelix vor und trägt zur Stabilität und Quervernetzung bei. Glycin findet sich vor allem in Fleisch- und Fischprodukten sowie Hülsenfrüchten.
- **Prolin:** Prolin kann zwar aus Glutamin gebaut werden, jedoch reicht die Eigensynthese in der Regel nicht aus, um den Bedarf an diesem wichtigen Kollagenbaustoff (nach Glycin die zweithäufigste Aminosäure in der Helix) zu decken. Prolin findet sich vor allem in Sojabohnen, Dinkel und Linsen.
- **Achtung:** Eine gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C ist notwendig, um eine optimale Wirkung von Prolin zu erreichen.
- **Lysin:** Lysin verbessert die Vernetzung der Kollagenfasern, stabilisiert unser Kollagen (nach Prolin die nächsthäufige Aminosäure der Helix) und erhöht die Muskelbeweglichkeit. Es findet sich vor allem in Fisch, Käse, Schinken, Fleisch und Hülsenfrüchten.
- **Arginin:** Arginin verbessert nicht nur die Durchblutung, sondern fördert auch die Aktivität der natürlichen Killerzellen sowie des Wachstumshormons Somatotropin, das essenziell für Regenerations- und Slow-Aging-Prozesse ist. Nach Verletzungen ist der Argininbedarf erhöht. Arginin wirkt vorteilhaft auf Durchblutung und Regenerationsprozesse. Es findet sich vor allem in (Erd-)Nüssen, Erbsen, Bohnen, Linsen und Fisch.
- **Methionin und Cystein:** Die schwefelhaltigen Aminosäuren sind bedingend für eine ausreichende Proteinsynthese und die strukturelle Festigkeit myofaszialer Struk-

Bindegewebszellen	Fibroblasten mit hoher Synthesefähigkeit produzieren von Grundmatrix über Kollagen und Hyaluronsäure, Proteoglykane und Glykosaminoglykanen bis hin zu Enzymen verschiedene Faszienbestandteile.
Immunkompetente Zellen	Mastzellen, Makrophagen und Phagozyten übernehmen Aufgaben des Immunsystems, resorbieren, wirken je nach Art entzündungshemmend, gefäßerweiternd und hormonell regulierend.
Fettzellen	Sie übernehmen wichtige mechanische und metabolische Aufgaben und wirken thermoregulierend.
Nervenfasern	Über 80 Prozent freier Nervenenden mit einer hohen Anzahl Mechano-, Chemo-, Thermo- und Schmerzrezeptoren machen die Faszien zu einem unserer reichsten Sinnesorgane.
Extrazelluläre Matrix	Der Raum außerhalb der beziehungsweise zwischen den Zellen umfasst zum einen die Grundsubstanz mit einem Wasseranteil von 63 bis 69 Prozent sowie Proteoglykanen und Glykosaminoglykanen – Makromoleküle aus Zucker und Eiweiß, die zur Wasserbindung benötigt werden und am Stofftransport beteiligt sind. Zum anderen befinden sich in ihr die Strukturproteine Kollagen und Elastin . Insbesondere Windung und Wellung der Kollagenfasern im Zusammenspiel mit den Flüssigkeitssystemen des Körpers verleiht dem Bindegewebe enorme Elastizität.

Tab. 1: Bestandteile des myofaszialen Gewebes

turen. Methionin findet sich vor allem in Fisch, Schweine- und Rindfleisch, Sesam, Paranüssen, Cashewkernen und Sojabohnen. Cystein ist vor allem in Cashewkernen, Paranüssen, Erdnüssen, Dinkel, Seezunge und Sojabohnen enthalten.

- **Glutamin:** Die mengenmäßig bedeutendste Aminosäure im Muskelgewebe kommt vor allem in sich schnell erneuernden Zellen (z. B. den Immunzellen) vor und ist insbesondere bei starken Stressbelastungen wichtig. Bei der Muskelproteinsynthese kommt Glutamin eine Schlüssel-funktion zu. Es findet sich vor allem in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Dinkel, Hafer und Käse.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate kennen wir in erster Linie als Energiequelle. Sie sind aber auch wichtiger Baustoff, um die Makromoleküle in der Grundsubstanz des Bindegewebes zu bilden. Eine Unterversorgung mit Kohlenhydraten führt unter anderem dazu, dass Proteoglykane und Glykosaminoglykane nicht vernünftig gebildet werden können. Da die Makromoleküle über ihre Sulfatgruppen Flüssigkeit binden, sind sie essenziell für die Versorgung, Elastizität und den Verletzungs- beziehungsweise Entzündungsschutz unseres myofaszialen Gewebes. Eine gravierende Folge eines Kohlenhydratmangels kann Dehydrierung sein, was fasziale Verklebungen und Verletzungen sowie Heilungsverzögerungen begünstigt. Auch in dem für gesunde Knorpel so wichtigen Chondroitinsulfat und in Hyaluronsäure stecken im Übrigen Zuckermoleküle.

In Bezug auf die Kohlenhydrate ist entscheidend, wie viele und **welche** Kohlenhydrate wir zu uns nehmen. Viele Menschen ernähren sich auskunftsgemäß „low carb“ oder sogar „no carb“. Im Regelfall verzichten sie aber nur auf Getreide. Neben Getreide zählen jedoch auch Gemüse und Obst zu den Kohlenhydraten (vgl. Abb. 2, S. 18).

Unser Gewebe liebt mikronährstoffreiche, komplexe Kohlenhydrate aus Gemüse und Obst. Sieben Portionen pro Tag sind eine gute Richtgröße für eine vernünftige Basisversorgung. Meiden sollten wir hingegen „leere“ einfache Kohlenhydrate (s. u. „Killerfoods“). Kohlenhydrate sollten in jeder der vorzugsweise drei Hauptmahlzeiten vertreten sein und einen Anteil von circa 40 Prozent ausmachen.

Ein kleiner Tipp am Rande: Gut kauen gehört dazu, wenn Kohlenhydrate optimal verdaut werden sollen.

Nähr- und Vitalstoffe

Einige wichtige Faziennährstoffe lassen sich gut über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen:

- **Fette:** Sie sollten ebenfalls in jeder Mahlzeit vertreten sein und einen Anteil von circa 30 Prozent ausmachen. Dabei ist es entscheidend, auf die „guten“ Fette zu setzen, die fit und nicht fett machen. Besonders wichtig: Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, da sie die Kollagensynthese erhöhen, Stoffwechselfunktionen verbessern und zudem entzündungshemmend wirken.

Ich empfehle die tägliche Zufuhr von circa 1 g Omega-3-Fettsäuren. Dabei erweist

sich eine Kombination der kurzkettigen ALA (Alpha-Linolensäure) und der langkettigen DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) als sinnvoll, da die Synthese von DHA und EPA aus ALA unzureichend ist. Ein Verhältnis DHA:EPA von 2:1 scheint günstig. Während letztere beiden vornehmlich in Fisch- und Algenprodukten zu finden sind, finden sich ALA in pflanzlichen Produkten wie Hanf, Leinsamen, Nüssen und entsprechenden Ölen.

- **Vitamine:** Die Vitamine A, C und E stechen durch ihre antioxidativen Eigenschaften besonders hervor. Vor allem Vitamin C ist auch bei der Kollagensynthese (Hydroxylierung von Aminosäuren) beteiligt. Vitamin D ist unerlässlich für einen gesunden Skelettaufbau und Knochenhalt sowie für gesunde Entzündungsreaktionen.
 - **Mineralstoffe:** Für die Faszien erweisen sich insbesondere Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan und Zink als interessant. Sie sind unter anderem an stabilen Strukturen, Zellregeneration, Heilungsprozessen und Entzündungsbekämpfung beteiligt.
 - **Kieselsäure:** Silizium regt die knochenbildenden Zellen zur Kollagensynthese an, ist für Bildung und Aufrechterhaltung von Knochen und Knorpeln wichtig und hilft, Wasser zu binden. Es steckt vor allem in Ackerschachtelhalm, Kartoffeln, Bambus, Petersilie und Brennnesseln.
- Bestimmte faszienrelevante Nähr- und Vitalstoffe nehmen wir schwerlich über die normale Nahrung auf. Sie können im Falle von Mängeln gegebenenfalls über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden:



Dr. Gabriela Hoppe

„Erfolg durch Ernährung“ lautet das Motto von Dr. Gabriela Hoppe, die als Ernährungsspezialistin und Heilpraktikerin seit vielen Jahren in eigener Praxis tätig ist. Sie setzt vor allem auf maßgeschneiderte Ernährungskonzepte, die sie auf Basis von Laboranalysen komplett individualisiert entwickelt. Gabriela Hoppe begleitet nicht nur ihre Praxispatienten bei der Erreichung von Gesundheits- und Fitnesszielen, sondern coacht auch Profi-, Leistungs- und Breitensportler in Sachen leistungssteigernder Ernährung. Um ihre Patienten bestmöglich zu versorgen, gründete sie mit einer Kollegin das interdisziplinäre Praxiskonzept „Bestform Hannover“.

Ihre Ansprüche, Erkenntnisse und Erfahrungen lässt sie zudem seit 2016 als Produktentwicklerin der Marke „Maxxpro“ in Premium-Sportnahrung made in Hannover einfließen. Sie ist geschäftsführende Gesellschafterin des Startups, das gleichermaßen Leistungssportler wie gesundheitsbewusste aktive Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen möchte und neben intelligenten Rezepturen insbesondere die Verträglichkeit im Fokus hat.

Ernährung ist Gabriela Hoppes Herzsthema – sie lehrt in einer Heilpraktikerschule und gibt ihre Begeisterung und viele alltagstaugliche Ansätze auf Workshops & Events sowie auch in Unternehmen mit Leidenschaft weiter.

Kontakt:

Dr. Gabriela Hoppe
c/o Melnik Health Academy
Hohenzollernstr. 11
30161 Hannover
Tel.: 05139/9824698
info@erfolgdurchernaehrung.de
www.bestformhannover.de

- Kollagenhydrolysat: Dieses aufbereitete Kollagen ist vom Körper gut verwertbar.
- Chondroitin: Vorrangig als Knorpelkomponente, wirkt es strukturbildend, wasserbindend und gleichzeitig entzündungshemmend.
- Glucosamin: Ebenfalls vorrangig als Knorpelbestandteil, fördert Glucosamin den Schwefeleinbau und wirkt zugleich entzündungshemmend sowie schmerzreduzierend. Glucosamin ist auch in Grünlippmuschelextrakt enthalten, das vielfach in diversen Gelenkpräparaten enthalten ist.
- Hyaluronsäure: Sie fungiert als Wasserspeicher und „Gleitmittel“ zwischen den Faszien und ist auch wichtige Knorpelsubstanz. Als Produkt von Glucosamin und Chondroitin kann sie vom Körper selbst synthetisiert werden.

Schutz- und Regenerationsstoffe

Zu den protektiven und regenerierenden Stoffen zählen in erster Linie antioxidative, stoffwechselanregende und entzündungshemmende Stoffe.

Sie können Platz in der täglichen Ernährung finden und stecken vor allem in folgenden Gewürzen:

- Kurkuma ist kollagenbildend, entzündungshemmend, regenerativ, blutzuckersenkend, dazu noch hemmend für die Verletzungsanfälligkeit und förderlich für die Nervenreizweiterleitung – Kurkumin ist ein wahres Superfood. 1 TL täglich ist eine gute Richtgröße. Da es fettlöslich ist, sollte ein wenig Öl dazu gegeben werden. Ist durchdringende therapeutische Wirkung gewünscht, sollte auf entsprechende Präparate gesetzt werden, um wirksame Dosierungen zu ermöglichen.
- Ingwer (schon 1 cm tägl.) entfaltet, frisch gerieben, durch die Gingerole nennenswerte stoffwechselanregende, fettverbrennende, antioxidative, antivirale, antibakterielle und antientzündliche Eigenschaften.
- Chili ist durchblutungsfördernd, stoffwechselanregend, energiestoffwechselanregend und vor allem schmerzlindernd. Doch man sollte sich langsam herantasten: Auf drei bis fünf Schoten täglich darf man es über kurz oder lang bringen, um den Schutz durch das enthaltene Capsaicin zu erhalten.
- Zimt (1 TL tägl.) wirkt nicht nur blutzuckerstabilisierend, sondern entfaltet auch antientzündliche Effekte. Bitte verwenden Sie hochwertigen Ceylonzimt, um das in hohen Dosen schädliche Cumarin zu minimieren. Schwangere und Kinder sollten

Zimt nur in sehr geringen Dosen zu sich nehmen.

- Grüne Kräuter (1 EL tägl.) liefert uns ein reichhaltiges Arsenal an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Letzteren werden eine Fülle gesundheitsfördernder Eigenschaften zugeschrieben (u. a. entzündungshemmende Wirkungen).

Einige Schutzstoffe lassen sich über die Nahrung nur schwierig aufnehmen. Hier kann ggf. auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden:

- OPC und Resveratrol: Diese mächtigen Antioxidantien wirken gleichzeitig antiinflammatorisch.
- Co-Enzym Q10: Der mächtige Radikalfänger ist gleichzeitig wichtig für Zellenergie.
- Methylsulfonylmethan (MSM): Als Teil der schwefelhaltigen Aminosäuren wird MSM zum Teil separat zugeführt, wenn es um Proteinaufbau, Antientzündlichkeit, Schmerzlinderung, arthritische Veränderungen und antioxidatives Potenzial geht.

Killerfoods für die Faszien

Allen positiven Nähr-beziehungsweise Vitalstoffen, mit denen wir unsere Faszien aufbauen, umbauen, nähren, schützen und regenerieren können, stehen eine Reihe kontraproduktiver Lebensmittel gegenüber. Diese können dazu führen, dass das Bindegewebe massiv belastet wird, Ungleichgewichte im Säure-Basen-Haushalt („Übersäuerungsprozesse“) entstehen, die myofaszialen Strukturen schlecht versorgt werden und der Organismus extremem Stress ausgesetzt wird. Dadurch können Auf- und Umbauprozesse suboptimal ablaufen, es kann zu Zirkulationsstörungen und Einlagerungen sowie schmerzhaften Veränderungen des Fasziengewebes kommen.

Folgende Lebensmittel beziehungsweise Stoffe sind kontraproduktiv für gesunde und starke Faszien:

- Raffinierte und industriell verarbeitete nährstoffarme Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehlprodukte, Nudeln, Reis, typische Sättigungsbeilagen
- Zuckerreiche Kohlenhydrate wie zum Beispiel Süßigkeiten oder Gebäck
- Künstliche Süßstoffe wie zum Beispiel Acesulfam-K, Cyclamat oder Aspartam
- Gesättigte Fettsäuren und Transfette im Übermaß
- Omega-6-Fettsäuren im Übermaß
- Lebensmittelzusatzstoffe wie Aromen, Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel, die wir alle häufig in indus-

triell verarbeiteter beziehungsweise in Fertignahrung finden

- Genussgifte

Im Übrigen sind auch einseitige Ernährung sowie Diäten beziehungsweise Crashkuren Gift für die Faszien. Studien zeigen, dass insbesondere die Kollagenproduktion sehr reagibel auf Veränderungen in der Nahrungsaufnahme ist. Bereits bei kurzfristigem Nahrungsentzug wurden massive Einbußen in der Kollagensynthese festgestellt – das variiert in Abhängigkeit der Dauer und des Grads der Einschränkung.

Schon gewusst?

Werden Stoffwechselabfallprodukte oder andere Einlagerungen nicht oder nur ungenügend aus dem Bindegewebe abtransportiert, führt das dazu, dass das myofasziale Gewebe an Elastizität verliert. Wir sehen das von außen häufig in Form unschöner Dehnungsdellen (Cellulite oder landläufig „Orangenhaut“). Was unseren Faszien gut tut, wirkt sich auch positiv auf Cellulite aus: Ausgewogene, naturnahe, basenüberschüssige Ernährung, die eine vernünftige Mikronährstoffversorgung sicherstellt und vor allem ausreichend Flüssigkeit. Präparate, die die Ausleitungsfunktionen des Körpers unterstützen und insbesondere die Matrix (also das Zwischenzellgewebe) entlasten und deren Milieu regulieren, können hier unterstützend wirken.

In meiner Praxis setze ich je nach Symptomatik häufig Milchsäurepräparate ein oder rege über phytotherapeutische oder spagyrische Präparate den Lymphabfluss an und/oder unterstütze die ausleitenden Organe.

Die in meiner Praxis am häufigsten verwendeten Präparate sind:

- bei starker Belastung des Bindegewebes die bewährte Viererkombi Phönix Silybum spag., Phönix Solidago spag., Phönix Urtica-Arsenicum spag., Phönix Thuja-Lachesis spag. über 45 Tage (auch bekannt als Phönix-Ausleitungskonzept),
- bei moderater Belastung Milchsäure Pflüger Tabletten oder Tropfen,
- zur Festigung des Bindegewebes und bei ödematösen Einlagerungen Ceres Equisetum arvense Urtinktur,
- bei gestautem Lymphabfluss gegebenenfalls zusätzlich Lymphomyosot.

Zudem unterstütze ich oftmals homöopathisch: Überproportional häufig kommen hier je nach Anamnese und Symptomenkomplex Lachesis, Ruta, Natrium chloratum, Silicea, Equisetum, Rhus toxicodendron oder

Calcium fluoratum zum Einsatz. Ranocalcin von Pflüger HM kann ein wirksames Komplexmittel bei Schwäche von Bindegewebe und Knochen sein.

Fazit: Geduld zahlt sich aus

Eine bewusste, naturnahe und mikronährstoffreiche Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind die Basis für Faszien- und regenerative Stoffe können bei Bedarf über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden und positive Wirkungen entfalten.

Die Ernährung schafft die Rahmenbedingungen für gesunde und elastische Faszien, stellt alle „Materialien“ in ausreichender Menge zur Verfügung und schafft ein entsprechendes Milieu. Untrennbar verbunden damit kommt dann die Bewegung ins Spiel. Denn der ständige Wechsel von Be- und Entlastung beeinflusst über die biomechanische Stimulation Versorgungsprozesse, Syntheseprozesse und Struktur des myofasziellen Gewebes.

Gute Ernährung kann also vernünftiges aktives Bewegungsverhalten im Alltag nicht ersetzen und umgekehrt gilt dasselbe.

Auch bei perfekter Ausgestaltung von Ernährung und Bewegung bleibt dabei eines zu berücksichtigen: Insbesondere das Kollagen in den Faszien baut sich nicht über Nacht auf und um. Da das Bindegewebe schlechter durchblutet ist als beispielsweise Muskelgewebe, dauert der bindegewebige Umbau typischerweise mehrere Monate, insbesondere bei untrainierten Schmerzpatienten.

Faszienernährung ist also ein Langzeitprojekt. Dafür ein umso nachhaltigeres, in das sich Investitionen wirklich lohnen! ■

Keywords: *Faszien, Stoffwechsel, Nahrungsergänzung*

Literaturhinweis

[1] Leitzmann, Claus et al.: *Ernährung in Therapie und Prävention. Ein Lehrbuch.* Haug 2009.

[2] Müller, Stephan: *Richtig essen für die Faszien.* Südwest Verlag, 1. Aufl. 2016

[2] Slomka, Gunda: *Faszien in Bewegung.* Meyer & Meyer Verlag, 4. Aufl. 2015