



LnB

HEALTH



Liebe LnB Partnerinnen und Partner,

Bad Homburg, 6. April 2010

neue Forschungswege tun sich auf und wir befinden uns mittendrin. Sobald wir die ersten neuen Ergebnisse haben, lassen wir sie Euch wissen.

Bindegewebe, das „neue“ Organ

Ein Zusammenhang, der von der herkömmlichen, momentan praktizierten Medizin noch so gut wie nicht genutzt wird, ist die Rolle des Bindegewebes für die Gesunderhaltung. Das Bindegewebe, das bis zu zwanzig Prozent unseres Körpers ausmacht, wurde in den letzten 50 Jahren von der Medizin fast völlig ignoriert. Forschungen, die in den sechziger Jahren noch stattfanden, wurden eingestellt. Das Bindegewebe galt als Verpackungs- und Füllmaterial, das über keine speziellen Funktionen verfügt und das bei anatomischen Betrachtungen zumeist „weggeschnitten“ wird. Erst seit wenigen Jahren wird ihm wieder vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Diese Aufmerksamkeit gipfelte im ersten internationalen Fasziensforschungskongress an der Harvard Medical School vor zweieinhalb Jahren. Seit diesem Kongress rechnet man nicht nur die weißen Bindegewebsplatten im Körper, wie sie beispielsweise im unteren Rücken oder im Nacken vorkommen, zu den Faszien, sondern auch Bänder, die Bindegewebshüllen in und um die Muskeln und die Gelenkkapseln zu den Faszien. Wenn der Mensch entsteht, bilden sich aus einer Bindegewebschicht durch Faltungen immer mehr. Beim fertigen Menschen durchzieht dieses Geflecht von Faszien den ganzen Körper. Buchstäblich alles ist von dickeren und festen bis hin zu kleinsten häutchenartigen Bindegeweben umgeben und alles im Körper ist dadurch verbunden. Entfernt man alles außer den Faszien, bleibt ein Körpermodell übrig, das in Größe und Form wie ein Ganzkörperanzug ein Abbild des ursprünglichen Menschen ist. Das Bindegewebe ist wie das Netzwerk einer Spinne mit mehreren übereinander liegenden Schichten konstruiert. Dadurch kann es bestens Zugkräfte zwischen den entferntesten Stellen des Bewegungsapparates übertragen.

Die Funktionen des Bindegewebes sind vielseitig. Es unterstützt und ergänzt die Halte- aber auch die Bewegungsfunktionen der Muskeln. Es verlängert die Muskelfunktionen über mehrere Gelenke hinweg und findet deswegen in der von uns entwickelten Bewegungslehre mit den für die dauerhafte Schmerzfremheit so wichtigen Engpassdehnungen, besondere Beachtung. Denn wenn nur die Muskeln, aber nicht das Bindegewebe trainiert werden, verzichtet man auf große, bisher weitgehend ungenutzte Ressourcen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch für die manuelle Akutmaßnahme unserer Schmerztherapie spielen die faszialen Gewebe eine wichtige Rolle. In ihnen finden sich die Rezeptoren (Informationsempfänger), mit denen wir unsere hohe Wirksamkeit erreichen. Diese Rezeptoren ermöglichen auch den sogenannten Körpersinn: Die Wahrnehmung und Ansteuerung unseres Körpers. Ihre Informationsflüsse optimieren die Bewegungsführung. Alle Schichten müssen leicht aufeinander gleiten. Nicht ausgeschiedene Stoffwechselabfallprodukte, Giftstoffe aus der Umwelt, unverarbeitbare Eiweiß- und Lebensmittelszusatzstoffe verstopfen und verkleben diese Schichten. Wassermangel in den Geweben, ebenfalls hervorgerufen durch ungünstige Ernährung, verschlimmern diesen Effekt. Ungenutzte Bewegungswinkel lassen unfunktionelles Bindegewebe entstehen. Das Resultat sind Spannungen, Schmerzen und Dysfunktionen der beteiligten Muskeln und Organe. Die bei der Akupunktur beeinflussten Energieleitbahnen werden blockiert, der Austausch der Nährstoffe wird eingeschränkt. Experten, wie Dr. Robert Schleip, einer der weltweit führenden Fasziensforscher, der an der Universität Ulm das „Fascia Research Projekt“ leitet, und der von der Nutzung des faszialen Wissens für die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht begeistert ist, gehen davon aus, dass die Erforschung des Bindegewebes größte bisher ungenutzte Ressourcen für die Gesundheit zu Tage bringen wird.

Wie halten Sie ihre Faszien in Schuss? Wasserreiche, frische Nahrung wie Früchte, Gemüse und Salate und Bewegung in vielfältigen Winkeln und verschiedenen Körperhaltungen sind die Basis eines funktionierenden Bindegewebes.

Ich wünsche Euch eine erfolgreiche, wundervolle und gesunde Woche.

Eure

Dr. Petra Bracht