

Cellagons AbisZett

Für mehr Freude und Lebensqualität.

Nr. 2 | 2018

Faszinierende Faszien. | Gepflegt schön.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Was hält uns am Leben? Das Atmen, Essen und Trinken? Und was hält uns zusammen, aufrecht und in Form? Die Knochen und die Muskeln? Das Fleisch und die Haut? – Eine einfache Frage, so scheint es. Und im Grunde genommen müsste es eine genauso einfache Antwort geben, nämlich: Dass es etwas gibt, das alles im Körper am richtigen Ort und den Körper insgesamt funktionstüchtig hält.

Die Wissenschaft hat erst in neuester Zeit begonnen, nach Antworten auf diese Frage zu suchen und ist dabei auf eine komplexe Angelegenheit gestossen, die dieses «Jonglierstück» zu meistern vermag: die Faszien. – Lesen Sie selbst, was es mit diesem weissen Gewebe auf sich hat und welche fantastischen Aufgaben es in unserem Körper erfüllt.

Und dann freue ich mich, Ihnen ein neues Produkt der Cellagon-Familie im Schweizer Sortiment vorstellen zu können: Cellagon felice. Es dient der optimalen Versorgung der äusseren Haut und des Bindegewebes, der Haare und Fingernägel. Innerlich gut versorgt, führt es äusserlich zu einer gepflegten Ausstrahlung.

Nach diesen schönen und heissen Sommertagen wünsche ich Ihnen ein wohliges Eintauchen in die bunte Herbstzeit.

Herzliche Grüsse
Ihre Christina Zweifel



«Aussenstellen» des Gehirns: die Faszien

Faszien bringen und halten den Körper in Form. Ohne sie fielen Muskulatur und Knochen zu einem Haufen zusammen. Dank ihnen bleiben die inneren Organe an Ort und Stelle oder können, falls nötig, verschoben werden. Sie sind wesentlich für unsere Beweglichkeit und Kraft- und Energiequelle. Sie sind wichtig für die eigene Körperwahrnehmung, denn sie «schreiben» ständig die Geschichte unseres Denkens, Fühlens und Tuns mit. Sie können hauchdünn oder einige Millimeter dick sein und sind sehr reissfest. Sie sind überall im Körper zu finden und buchstäblich der «Leim» der uns zusammenhält. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Das Wort «Faszie» ist vom lateinischen «fascia» abgeleitet, das «Binde, Band, Bandage» bedeutet. Wir verwenden den Begriff heute zusammenfassend für das Bindegewebe. Damit gemeint sind die Weichteilbestandteile des Binde- und Stützgewebes, die den gesamten Körper als verbindendes und umhüllendes Gewebnetz durchdringen. Dieses sehr reissfeste kollagenreiche Gewebe umschliesst zum einen Gehirn, Knochen, Organe und Muskeln (jede einzelne Muskelzelle und -faser), zum andern hält es die inneren Organe zu-

sammen und an Ort – ähnlich losen, in Netzen verpackten Lebensmitteln. Wie die Häutchen um die Schnitze in Zitrusfrüchten, sind die Faszien also formgebend und trennend zugleich. Keine Lebensform kommt ohne diese elastischen Hüllen aus. Sie sind die Grundmatrix des Lebendigen.

Unbekannt, weil weggeschnitten.

Meist wird das Bindegewebe nur mit der Haut, speziell mit Cellulite, in Verbindung gebracht. Woher kommt die grosse Unkenntnis über die

« Bewegung macht beweglich. Und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen. »

Paul Haschek,
deutscher Theologe und Kamilianer-Pater

Faszien? Als man die Anatomie des Menschen zu studieren begann, ging es darum, die «Bauteile» des menschlichen Körpers – Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Gelenke, Organe, Gefässe, Nerven – so detailreich wie möglich zu beschreiben und abzubilden. Damit dies möglich war, schnitt man das störende, weissliche Gewebe, also die Faszien, weg. Bis heute lernen angehende Ärzte und Ärztinnen nach Lehrbüchern, in denen fast alles bis ins kleinste Detail beschrieben ist, mit ebenso detaillierten Abbildungen – und kaum einmal sind Faszien zu sehen ...

Faszien im Aufschwung

Die Faszienforschung hat mittlerweile erkannt, wie einflussreich das Bindegewebe ist. 2007 wurde der erste internationale Kongress, der Fasciae Research Congress, durchgeführt – 90 Jahre nach dem Tod von Andrew Taylor Stills, dem Begründer der Osteopathie und 28 Jahre nach dem Tod von Ida Rolf, der Begründerin des «Rolfing». Bei letzterer Methode werden alle Faszien im menschlichen Körper buchstäblich von Kopf bis Fuss durchgearbeitet.

Bis vor kurzem noch fast unbekannt, spielen in neuerer Zeit Körperwahrnehmung und Wundheilung, Kraftübertragung und Sprungkraft auch in der Neurologie eine wesentliche Rolle. Deren Zusammenhänge entdeckt und sichtbar gemacht hat Handchirurg Dr. Jean-Claude Guimberteau. Und Dr. Carla Stecco, Professorin für Anatomie

an der Universität Padua, hat mit ihrem «Atlas des menschlichen Faszien-systems» das erste Buch überhaupt zum Thema veröffentlicht.

Mittlerweile beschäftigen sich Forscherinnen und Forscher weltweit mit diesem faszinierenden, weisslich-fasrigen Gewebe. Dank hochauflösendem Ultraschall eröffnen sich ihnen – und uns – neue Welten.

Äusserst beweglich

Faszien bestehen unter anderem aus Kollagenfasern, Wasser und verschiedenen Klebstoffen. Diese Kombination sorgt für Elastizität und Gleitfähigkeit, sodass Organe leicht verschoben und Muskeln geschmeidig bewegt werden können. Als Verschiebeschicht gewährleisten sie also einen gewissen Bewegungsraum, ohne dass im Inneren ein Durcheinander entsteht. Dies ist wichtig, da sich z.B. bei tiefem Einatmen die Lungen ausdehnen und die umliegenden Organe entsprechend nach unten in den Bauchraum schieben. Dasselbe geschieht auch beim Darm oder wenn der Bauch sich bläht. Bei einer Schwangerschaft werden fast alle Organe verschoben, damit das Kind genügend Platz hat. Die Organe halten dieses Verschieben jedoch gut aus, da das Faszien-gewebe sie gleichzeitig auch schützt.

Drei Gruppen von Faszien

Faszien werden in folgende Gruppen eingeteilt:

- *oberflächliche Faszien:* Sie liegen im Unterhautgewebe und bestehen aus lockerem Faszien-gewebe sowie Fettgewebe. Sie verbinden sämtliche Organe und Gewebe miteinander, speichern Fett und Wasser, dienen als Puffer und ermöglichen die Verschiebbarkeit der Organe. Aufgrund ihrer hohen Viskoelastizität können sich oberflächliche Faszien deutlich dehnen, um z. B. Körperfett mit normaler oder pränataler Gewichtszunahme aufzunehmen.
- *tiefe Faszien:* Diese umschliessen jeden einzelnen Muskel, sämtliche Knochen und Gelenke und sind am faserigsten. Innerhalb des Muskels trennen sie zudem die einzelnen Muskelfasern voneinander, sodass diese nicht aneinander reiben. Zu den tiefen Faszien gehören auch Sehnenplatten, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Tiefe Faszien sind zudem mit zahlreichen sensorischen Rezeptoren ausgestattet. Diese reagieren auf mechanische und chemische Reize wie auch auf Temperaturschwankungen.

In dieses Faszien-gewebe eingebettet sind auch alle peripheren Nervenenden; sie liegen ausserhalb des Gehirns und Rückenmarks. Das führt dazu, dass die Faszien eine grosse Anzahl potenzieller Schmerzrezeptoren aufweisen, die unmittelbar auf Verletzungen der Faszien als auch der Nerven reagieren und grosse Schmerzen verursachen können.

- *viszerale Faszien (die Eingeweide betreffend):* Diese sind für die Aufhängung und Einbettung der inneren Organe sowie des Gehirns verantwortlich. Jedes einzelne Organ ist zum Schutz mit einer doppelten Schicht ausgestattet. Zu den viszeralen Faszien gehören u. a. die Hirnhaut, der Herzbeutel, das Brust- und Bauchfell.

Faszien und das autonome Nervensystem

Über die sog. sympathischen Nervenendigungen wirken die Faszien auch auf das vegetative Nervensystem, sind somit der «Aussenposten» des autonomen Nervensystems. Dieses können wir nicht bewusst kontrollieren; es regelt weitgehend selbständig lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung und Verdauung sowie einzelne Organe und auch Muskeln wie z. B. die inneren Augenmuskeln.



Und es beeinflusst auch die Faszien-spannung. Das heisst: Innere Gelassenheit senkt die Spannung im Körper. Stress dagegen kann die Grundspannung der Faszien steigern. Stehen die Faszien jedoch ständig unter hoher Spannung, fühlen wir uns wiederum gestresst und finden keine innere Ruhe. Lernen wir nicht, uns auf Faszien-ebene zu entspannen, wird die stete innere Spannung zu unserer zweiten Natur. Und wie bei einem dauerhaft gespannten Gummiband verlieren die Faszien ihre Flexibilität, verhärten sich, was wiederum die Beweglichkeit reduziert und Verspannungen und Schmerzen nach sich ziehen kann.

Verklebtes Faszien-gewebe

Neben Blutgefässen führen auch Lymphgefässe durch das Faszien-gewebe. Die darin fließende Lympheflüssigkeit dient dazu, Nährstoffe zu den Zellen hin und Stoffwechselabfallstoffe sowie Schadstoffe von den Zellen weg zu transportieren. Da der Lymphfluss ausschliesslich durch Muskelbewegung in Gang gehalten wird, ist das Lymphsystem auf ausreichende Muskelaktivität angewiesen. Bei einer länger anhaltenden Mus-

kelverspannung, z. B. im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich, kann der Lymphfluss dort aufgrund der fehlenden Muskelbewegung merklich beeinträchtigt werden.

Die Lymphe transportiert auch den Blutgerinnungsfaktor Fibrinogen. Dieses liegt in der Lymphe normalerweise gelöst vor. Bei einem Lymphstau reichert sich das Fibrinogen jedoch im Gewebe an und wird dort in Kombination mit anderen Substanzen zu unlöslichem Fibrin, einem körpereigenen «Klebstoff», dessen Aufgabe normalerweise das Verschluss von Wunden ist. Da keine Wunde vorhanden ist, verklebt das Fibrin stattdessen das umliegende Fasziengewebe, was zu erheblichen Schmerzen führen kann.

Der Körper merkt sich alles.

In seinem Buch «Faszien – Gewebe des Lebens» erklärt Peter Schwind unter anderem: *«Faszien <schreiben> ständig die Geschichte unseres Denkens, unseres Fühlens und unseres Tuns mit. Sie reagieren darauf, wenn wir immer wieder dieselben Bewegungen ausführen, z. B. bei der Bedienung der Maus am Computer. Sie reagieren auch auf die Gewohnheit, immer wieder in derselben Haltung vor dem Bildschirm zu sitzen. Sie bilden eine Brücke zwischen der Aktivität unserer Muskeln und unseren Emotionen. Sie stehen in Verbindung mit unseren Nerven und unserem Gehirn. Sie sind, angefangen von den ersten Stunden des Embryos bis ins hohe Alter, das Bindeglied zwischen allem, was unseren Körper und unsere Person ausmacht.»*

Der Körper speichert also jede Erfahrung, jeden «Schreck, der in die Glieder fährt», was sich sofort auf die Faszien auswirkt. Bereits eine einzige verklebte Faszie kann Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und zu Bewegungseinschränkungen führen. So erstaunt es nicht, weshalb auch Narben schmerzen können, weil sich dort Faszien verhakt haben. Und weshalb man mittlerweile auch in Betracht zieht, dass bei seelischen Erkrankungen auch neurophysiologische Signale der Faszien zugrundeliegen können.

Körperwahrnehmung dank der Faszien

Da sich in den Faszien auch die grösste Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen befinden, die unser Gehirn mit Sinnesempfindungen überschnitten, wird das Fasziengewebe häufig als «Sinnesorgan» bezeichnet. Über die Nervenfasern werden Signale bis in den Bereich des Grosshirns gesendet, das die emotionalen Befindlichkeiten steuert und uns ein Gefühl für das Selbst gibt. Erst durch die Signale der Faszien wird das eigene Körperbewusstsein ermöglicht.

Wenn der Rücken schmerzt.

Bei Rückenbeschwerden, deren Ursache nicht in der Wirbelsäule zu finden sind, sind es oft die Faszien, die diese auslösen. Dafür verantwortlich

ist das breite Fasziengewebe im Lendenwirbelbereich. Nicht selten wird die Bandscheibe als Ursache für unspezifische Schmerzen, die sich sonst nirgends zuordnen lassen, verantwortlich gemacht. Dabei ist es gerade bei sitzenden Tätigkeiten oft so, dass solche Schmerzen aufgrund von Bewegungsmangel entstehen können.

Eine wesentliche Rolle spielen dabei auch die persönlichen Trink- und Essgewohnheiten. Da die Faszien selber zu gut 70% aus Wasser bestehen, ist es wichtig, das Trinkverhalten zu prüfen. Grundsätzlich ist kohlenstoffarmes Wasser das am besten geeignete Getränk (siehe dazu Cellagons AbisZett 2/2011).

Faszien wollen gut genährt sein.

Wie immer ist auch für gut funktionierende Faszien eine gesunde, vielseitige Ernährung das A und O. Eine gute Ernährungsberatung wie auch eine Vollblutanalyse bei einer ärztlichen Fachperson können zeigen, wo es Versorgungslücken gibt, die sich allenfalls auf Geschmeidigkeit und Funktionstüchtigkeit der Faszien auswirken.

Hier sei kurz ein Spurenelement näher betrachtet: das Silizium (Kieselsäure). Es unterstützt u. a. die Produktion von Elastin und kollagenen Fasern, ist wesentlich für Haut, Haare, Nägel, Binde- und Knochengewebe und die Blutgefäße. Zudem ist es an vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt.

Silizium ist ein Spurenelement, das der Körper nicht selber herstellen kann. Entsprechend muss es mit der Nahrung aufgenommen werden. Besonders gute Siliziumquellen sind Gerste, Hafer, Hirse und Kartoffeln, Zinnkraut und Brennnessel. Wie immer beim Getreide sind die wertgebenden Inhaltsstoffe in den äusseren Randschichten – also im Vollkorn.

Faszien: Kraft- und Energiequelle

Was das Thema Kraft anbelangt, spielen die Faszien eine überragende Rolle. Durch Dehnspannung erzeugen sie nämlich Kräfte, die sie im Körper weiterleiten. Die Muskeln verstärken diese Kräfte um ein Vielfaches. Dabei gilt: Je elastischer die Faszien desto mehr Kräfte werden erzeugt und übertragen. Die Faszien dienen dabei also als Energiespeicher – und zwar alle Faszien im gesamten Körper.

Wie ist das zu verstehen? Ein Beispiel: Sobald wir mit unserem ganzen Körpergewicht auf dem Fuss stehen, werden dort die bindegewebigen Bänder und Faszien gedehnt, Ballen und Ferse weichen durch das Gewicht leicht auseinander, das Fussgewölbe senkt sich etwas. Die zähen, aber elastischen Faszien werden gedehnt, speichern die Energie und sind leicht vorgespannt. Verlagern wir nun das Körpergewicht minimal, wird diese Energie freigegeben. Der Schritt beginnt, der Fuss geht in seine ursprüngliche Form zurück, bis der Prozess wieder von vorn beginnt.



Straff statt schlaff

Durch ein gezieltes Faszientraining lassen sich Verspannungen und Verklebungen jedoch lösen, da das Fasziengewebe sich gut trainieren lässt. Bereits ein zehnmütiges Faszientraining zwei bis drei Mal die Woche belebt das Bindegewebe, hält die Faszien geschmeidig und trägt so zu einem straffen statt schlaffen Körper bei.

1899 schrieb Andrew Taylor Still (1828–1917), Begründer der Osteopathie: «Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns; und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie die Zentrale. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Mass an Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?»

Quellen/Hinweise

- Peter Schwind, **Faszien – Gewebe des Lebens**; Irisiana Verlag
- Carla Stecco, **Atlas des menschlichen Fasziensystems**; Urban & Fischer Verlag
- Manuel Eckardt, **Das 5-Minuten-Faszientraining: In 4 Wochen Flexibilität, Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig steigern** (mit kostenlosem Online-Video-Coaching); Humboldt Verlag
- Robert Schleip, **Faszien-Fitness**, Riva Verlag
- Dr. Jean-Claude Guimberteau, **Strolling under the skin**, Video (engl.) youtube
- www.zentrum-der-gesundheit.de
- www.ergotopia.de

Neu: «Cellagon felice» für Haut, Haare und Fingernägel

Die Natur bietet unendlich viele Lebensmittel, die direkt oder indirekt Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unser Aussehen haben. Was wirkt, ist der richtige Mix. Mit «Cellagon felice» hat die Firma Berner ein hervorragendes Produkt entwickelt, das für gesunde und kräftige Haare, für eine schönere, gut gepflegte Haut und für feste Fingernägel sorgt. – Dieses Cellagon-Produkt für die Schönheit, das sich bestens bewährt hat, ist jetzt auch in der Schweiz erhältlich. | zusammengestellt

von Christina Zweifel

«Cellagon felice» wurde zur speziellen Ernährung von Haut und Bindegewebe, Haaren und Nägeln entwickelt. Der Körper braucht eine Vielzahl von Nährstoffen, und in «Cellagon felice» sind die für das äussere Erscheinungsbild wichtigen Versorgungsstoffe in einer optimalen Kombination enthalten. Denn: Was innen nicht vorhanden ist, kann aussen nicht wirken. Allzu oft sind es die kleinen Dinge, die am Ende als Ganzes wirken.

Natürliche Schönheit kommt von innen.

Nachfolgend werden die besonderen Zutaten erläutert, die in «Cellagon felice» enthalten sind. Als erstes seien hier die *Schwarzkarotte*, das Pseudogetreide *Quinoa* sowie der Wirkstoff *OPC* (er ist in der Form von Traubenkernextrakt enthalten) erwähnt. Alle drei wurden im «Abiszett 1/2018» ausführlich beschrieben. Deshalb wird hier nicht weiter auf sie eingegangen.

Noni-Saft (*morinda citrifolia*)

Der in «Cellagon felice» verwendete Noni-Saft ist 100% rein und reich an wertvollen Polysacchariden, sog. Vielfachzucker. Sie gehören zu den prebiotischen Oligosacchariden, deren Verzehr sich direkt auf die Zusammenarbeit und Stoffwechselaktivität der Darmflora und damit – indirekt – auf die physiologischen Prozesse der Haut, der Haare und des Bindegewebes als Teile des gesamten Organismus auswirken.

Arganöl

Dieses Speiseöl wird durch Pressung aus den Samenplättchen der reifen Beerenfrucht (Foto)



des Arganbaumes (*Argania spinosa*) gewonnen. Der Arganbaum wächst ausschliesslich in den Gebieten der Arganeraie im Südwesten von Marokko. 2014 wurden die jahrhundertealten Kenntnisse und Praktiken zur Nutzung des Baumes und seiner Früchte als Immaterielles Kulturerbe der Menschheit anerkannt.

Diese somit einzigartige Zutat aus Marokko ist aussergewöhnlich reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Traditionell wird Arganöl nicht nur als Nahrungsmittel verwendet, sondern auch für die Schönheitspflege, insbesondere für die Haare.

Aloe Vera

Diese Pflanze, deren vielfältige Eigenschaften sich vor allem positiv auf die Haut auswirken, wird seit langem für Kosmetikprodukte genutzt. Der Saft der Aloe Vera ist sehr nährstoffreich und kann dazu beitragen, u. a. die Haut mit Feuchtigkeit anzureichern – eine Eigenschaft, die leicht zu erklären ist: Als Wüstengewächs ist die Aloe Vera bestrebt, so wenig Wasser wie möglich abzugeben. Durch das Regulieren der Feuchtigkeit kann sie ihre «Haut» vor dem Austrocknen schützen. Und eine Haut mit einem ausreichenden Anteil an Feuchtigkeit wirkt straff und glatt.

Vitamin-Boost

Cellagon felice enthält eine Vielfalt von Vitaminen. Die *B-Vitamine* tragen dazu bei, dass die Haut frisch und geschmeidig bleibt. *Calcium-pantothenat* und *Folsäure* unterstützen jene biologischen Vorgänge, die zum Erhalt einer kräftigen Haarstruktur beitragen. Und die Kombination von *Biotin* mit einer *Eisenverbindung* unterstützt von innen die Struktur der Fingernägel.

Spirulina-Alge

Sie wird auch «das grüne Gold des Wassers» genannt und gilt als hochwertige Nährstoffquelle, da sie reich an Proteinen, essentiellen Aminosäuren, Peptiden, Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren ist. Bis vor kurzem galt das Interesse an Spirulina ausschliesslich ihrem Nährwert. Das ist heute anders. Viele Studien deuten auf ihre effektiven, die Gesundheit unterstützenden Wirkungen hin.

Perfekte Ergänzung

Mit «Cellagon felice» kann nun in der Schweiz ein weiteres Produkt aus dem Hause Berner bezogen werden; ein Produkt, das das Gesamtangebot perfekt ergänzt.

Wie alle Cellagon-Produkte wird auch «Cellagon felice» in einer 500 ml-Glasflasche angeboten. Als tägliche Ration haben sich 35 ml Konzentrat, verdünnt mit etwa 2,5 dl Wasser, bewährt. Selbstverständlich kann immer auch mehr Wasser beigegeben werden.

«Cellagon felice» ist ein schmackhaftes und wohltuendes Produkt – für die Frau wie auch für den Mann geeignet.

Vier Vitalstoffgetränke: ein Team.

Cellagon Vertrieb Schweiz
Christina Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
info@cellagon.ch
www.cellagon.ch

Hersteller
H.-G. Berner GmbH & Co. KG
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz