

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Pro Senectute : Hilfe fürs Gewebe  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078651>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

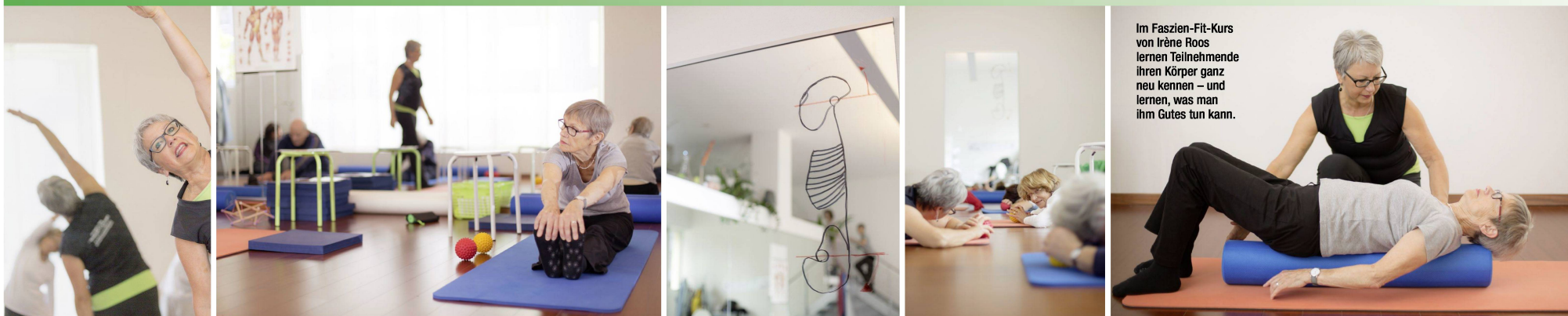
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Bilder: Marique Witthier

## Hilfe fürs Gewebe

Faszientraining liegt im Trend. Was Spitzensportler zu noch besseren Leistungen treibt, tut der Gesundheit auch im Alter gut. Pro Senectute Kanton Luzern bietet «Faszien-Fit» mit grossem Erfolg im Sportprogramm an.

leichtfüssig, elastisch, geschmeidig und kräftig – wer wünscht sich nicht, sich so zu bewegen. Dafür verantwortlich ist – sagt die neueste Forschung – unser Faszien-gewebe. Fussballstars verbessern dank Faszien-training ihre Schusskraft, Judokas fallen fitter, und Tänzerinnen springen scheinbar schwerelos in die Lüfte. Die Arbeit mit den Faszien, auch Bindegewebe genannt, ist angesagt – auch in den Sportprogrammen von Pro Senectute. Im Kanton Luzern wurde «Faszien-Fit» schon bei der ersten Ausschreibung ein Renner. «Wir hätten den Kurs gleich mehrfach führen können – mit so viel Interesse hatten wir nicht gerechnet», sagt Kursleiterin Irène Roos. Vorerst treffen sich nun zwei Gruppen wöchentlich in ihrem Gesundheitsatelier in Trübschen Stadt in Luzern. Im hellen, modernen Raum warten Turnmatten, Bälle, Rollen, Bänder, verschiedene Unterlagen und viel Fachwissen und Informationen auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Gesundheitsfachfrau ist es wichtig, im Kurs nicht nur Übungen

zu zeigen, sondern verständlich zu machen, welche Rolle Faszien im menschlichen Körper spielen und welchen Beitrag zur Gesundheit dieses Gewebe leistet. Das Faszien-gewebe, erklärt sie, durchzieht unseren Körper wie ein grosses elastisches Netz. Es umschliesst jeden Muskel, alle Knochen und Gelenke wie auch das Hirn. Es hüllt die Organe ein und dient deren Aufhängung und Einbettung im Körper. Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln bestehen ebenso aus Faszien-gewebe wie Hirnhaut, Herzbeutel, Brust- und Bauchfell. Eine der grössten Faszien befindet sich unter der Haut und stellt eine gleitende Schicht zwischen Muskeln und Haut dar. «Die Faszien geben uns inneren und äusseren Halt», betont Irène Roos. «Ohne sie würden wir in uns zusammenfallen», sagt sie und verdeutlicht dies mit einem hölzernen Spielzeug-Steh-auf-Männchen, das aufrecht steht oder per Knopfdruck schlaff zusammenfällt. Durch Verletzungen, Unfälle, Operationen, Überlastung, Fehlhaltungen, chronischen Stress, Ernährung und mit dem

Älterwerden kann das Faszien-gewebe verkleben und verhärten. Ein Verlust an Beweglichkeit und Elastizität ist die Folge, in betroffenen Regionen sind Blut- und Flüssigkeitszu- und -abfuhr erschwert. Laut neuesten Erkenntnissen sind Faszien weit häufiger als bisher angenommen Ursache von Schmerzen, etwa im Nacken, Schulter- oder Rückenbereich. «Wer Rückenprobleme hat, hat meist auch Faszienprobleme», vermutet Irène Roos. Anschaulich und mit vielen Beispielen erklärt sie die Funktionen der Faszien. Ein Modell aus mit Gummibändern verbundenen Hölzern illustriert etwa, wie die Faszien Bewegungen und Spannungen im ganzen Körper weiterleiten und Schmerzen deshalb auch weit entfernt vom eigentlichen Problemherd auftreten können. Sie zeigt, wie brüchig ein poröser Schwamm im trockenen Zustand ist, mit Feuchtigkeit getränkt aber weich und biegsam wird – genauso brauche das Faszien-gewebe Bewegung und Flüssigkeit, um geschmeidig zu bleiben. «Oder stellt euch ein Segelschiff vor, dessen

Mast von Seilen gehalten wird. Zieht ein Seil zu stark, verteilen sich Druck und Spannung ungleich auf die verschiedenen Seile. Geschieht das im Körper, verdicken sich die überbelasteten Faszien und verlieren ihre Elastizität.»

In ihren Lektionen lädt Irène Roos die Teilnehmenden ein, ihren Körper genau zu beobachten und zu lernen, neben den Muskeln auch das Faszien-system an ihren Bewegungen zu beteiligen. So kosten etwa Stehen oder Gehen durch kleinste Veränderungen und Variationen der Haltung deutlich weniger Kraft. «Jetzt könnte ich fast stundenlang spazieren» oder «So tut mir beim Treppensteigen gar nichts weh» merken Teilnehmende verblüfft.

Alltägliche Tätigkeiten fallen dank fiten Faszien plötzlich leichter, etwa das Haareföhnen oder das Einschrauben einer Glühbirne an der Decke. «Es sind die

Faszien, die für Dynamik im Körper sorgen, nicht die Muskeln», erklärt Irène Roos und verweist auf Beispiele aus dem Tierreich. Die erstaunliche Sprungkraft etwa einer Antilope oder eines Prosches sei nicht mit reiner Muskelkraft erklärbar, sondern nur durch den Einbezug der Spannkraft und Elastizität der Faszien.

Faszien können sich bis ins hohe Alter regenerieren. Die Übungen, die Irène Roos zeigt, sollen diesen Vorgang unterstützen und beschleunigen. Im Kurs arbeitet sie auch an der richtigen Körperhaltung, die für sie neben viel Bewegung die Grundlage einer wirksamen Faszienbehandlung bildet. Mit Noppenbällen und weichen Rollen, die auch empfindliches Gewebe gut verträgt, lernen die Teilnehmenden, wie sie schmerzende Körperregionen selber massieren können. Langsame Rollbewegungen über

einen Ball etwa regen den Stoffwechsel an, das Gewebe regeneriert sich und gewinnt wieder an Geschmeidigkeit.

Die Teilnehmenden sind sehr zufrieden mit dem Gelernten. Die meisten haben Erfahrung mit Gymnastik und verschiedenen Bewegungslehren, aber auch mit Schmerzen und Verletzungen. Elisabeth, die seit vierzig Jahren mit Rückenproblemen kämpft, erholt sich neue Anregungen für ihre täglichen Übungen, die sie neben Yoga und Krafttraining absolviert. Margot möchte präventiv Beweglichkeit und Gesundheit stärken. Alice, die unter der Bechterew-Krankheit leidet und regelmässig turnt, will mit den Übungen Rücken und Gelenke geschmeidig halten. Sie ist überzeugt: «Nur dank viel Bewegung geht es mir heute noch so gut.» Peter findet: «Als Mann ist man ja eher auf die Muskeln fixiert. Zu lernen, wie auch die Faszien mitarbeiten können, finde ich sehr interessant und wohltuend.»

Bei Irène Roos sind die Teilnehmenden mit Fragen an der richtigen Adresse. Die erfahrene Bewegungsfachfrau gibt gerne auch individuelle Tipps und zeigt Übungen für die eigenen Problemzonen. «Viele akzeptierten Schmerzen im Alter als normal – aber man kann auch dann einiges verändern.» Im Kurs möchte sie die Lust auf mehr und gesunde Bewegung fördern und ungünstige Bewegungsmuster verbessern. Gerade im Faszien-system, ist sie überzeugt, stecken viele Möglichkeiten, Beweglichkeit und damit Lebensqualität zurückzugewinnen. **Annegret Honneger**

### Pro Senectute Kanton Luzern

Im aktuellen Bildung-Sport-Kursprogramm «Impulse» von Pro Senectute Kanton Luzern wird der Kurs Faszien-Fit doppelt geführt: Das ganzheitliche Faszien-Training findet ab Donnerstag, 14. April bis 2. Juni jeweils an sechs Vormittagen statt (9 bis 10 Uhr oder 10.30 bis 11.30 Uhr). Zum neuen Kursprogramm gehören auch wieder verschiedene Exkursionen, Wanderungen und Ferienangebote sowie Kurse in den Bereichen Wissen, Kultur, Gesundheitsförderung, Computer, Sprachen und Sport.

Informationen sowie das Kursprogramm sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bereich Bildung (Telefon 041 226 1196), Bereich Sport (Telefon 041 226 1199), Mail [bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch). Alle Kurse können auch online unter [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch) gebucht werden.

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)