

Stephan Müller



Richtig essen für die
FASZIEN



Mit Vorworten von
Nadine Angerer
und Dr. Robert Schleip

südwest



Stephan Müller

Richtig essen für die
FASZIEN

Stephan Müller

Richtig essen für die
FASZIEN

südwest

Inhalt

Vorwort von Dr. Robert Schleip	6
Vorwort von Weltfußballerin Nadine Angerer	8

Faszinierendes Bindegewebe 10

Was sind Faszien?	12
Ernährung und Faszien	17

Das lieben Ihre Faszien! 22

Proteine – elementare Bausteine des Lebens	24
Aminosäuren – an vielen Körperprozessen beteiligt	25
Kohlenhydrate – für eine gesunde Zellfunktion	28
Gutes Fett, schlechtes Fett	30
Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidanzien & Co.	33
Auch das tut Ihren Faszien gut	38
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	39

Die richtigen Nahrungsmittel 46

Powerstoff Eiweiß	48
Das geht runter wie Öl	48
Kohlenhydrate – am besten in Form von Obst und Gemüse	49
Obst – die bunte Vielfalt der Natur	50
Gemüse – reiche Auswahl	52
Der optimale Füllstoff – Salate und Pilze	59
Der sinnvolle Kräutermix	66
Für die Süßen	70
Gewürze – das gewisse Etwas	72
Nicht zu vergessen – geeignete Getränke	77

Das schadet Ihren Faszien	80
Alltägliche Ernährungsfallen	82
Fette, die Sie meiden sollten	82
Ungesunde Kohlenhydrate	85
Und sonst?	87
Selten und in Maßen	89
Gesunder Darm, gesunde Faszien	92
Entzündungshemmung und Darmsanierung	94
Rezepte für die Faszien	100
Frühstück	102
Salate	107
Suppen	112
Milchsaures Gemüse	116
Hauptgerichte	118
Desserts	128
Smoothie, Tee & Co.	134
Kleines Faszien-Abc	142
Vorteile für die Faszien auf einen Blick	149
Quellenverzeichnis	153
Literaturhinweise	156
Register	158
Impressum	160

Vorwort von Dr. Robert Schleip



Dies ist meines Wissens das erste Buch, in dem gezielt der Einfluss der Ernährung auf das Bindegewebe thematisiert wird. Speziell geht es um das muskuläre Bindegewebe (Faszien), das lange Zeit noch eine vernachlässigte Aschenputtel-Rolle in der Medizin spielte. Das rasant wachsende Feld der internationalen Faszienforschung hat jedoch in den letzten Jahren deutlich gezeigt, dass dieses weißfarbige Fasernetzwerk, das den gesamten Körper umhüllt und jedem Organ und jedem Muskel seine Form verleiht, mehrere überaus wichtige Funktionen erfüllt. Es beeinflusst nicht nur unsere Körperhaltung so-

wie unsere allgemeine Beweglichkeit oder Steifheit; es ist darüber hinaus auch eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, speziell für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Kein Wunder, dass es daher bereits zahlreiche Ratgeber darüber gibt, wie Sie dieses Gewebe mit Sport und Bewegung gesund erhalten können. Ob Ihr Bindegewebe steif, teigig, spröde oder jugendlich-elastisch geformt ist, das bestimmen in erster Linie die Bindegewebszellen, die Fibroblasten, indem sie regelmäßig ihr ganzkörperweites kollagenes Fasernetz aufrechterhalten und erneuern. Hierbei werden diese Zellen nicht nur durch ihre genetische Konstitution und das Ausmaß biomechanischer Stimulationen beeinflusst, sondern auch durch ihr biochemisches Milieu. Womit wir schon beim Thema dieses spannenden Buches sind, der Ernährung. So beginnen diese Zellen, in einer sauren Umgebung ein besonders hartes Fasernetz zu weben; und bei einer zuckerreichen Ernährung bauen sie zahlreiche kleine Kristalle in die Grundsubstanz ein, womit dieses spröde und brüchig wird.

Andererseits kann eine gute Ernährung ein gesundes Bewegungsverhalten im Alltag nicht ersetzen. Wenn jemand vor die (schreckliche!) Wahl gestellt würde,

entweder als chronischer Stubenhocker sich optimal zu ernähren oder bei einer durchschnittsdeutschen Hausmannskost sich artgerecht und gesund zu bewegen, dann wird in den allermeisten Fällen die zweite Option die eindeutig bessere Wahl für das Bindegewebe darstellen. Auch bei einer noch so gesunden Ernährung bedarf es einer aktiven Bewegungsbelastung, damit die über die Nahrung aufgenommenen Stoffe bis in die letzten Ritzen Ihrer Gelenkkapseln, Ihrer großen Rückenfaszie oder Ihrer Achillessehne vordringen können. Daher auch der nahezu einstimmige Rat aller Bindegewebeexperten sowie Faszientherapeuten: Kombinieren Sie unbedingt beides, aktive Bewegung plus gesunde Ernährung. Ihr Faszienetzwerk wird es Ihnen danken.

Wenn Sie diesen klugen Weg verfolgen möchten, darf ich Sie zur Wahl dieses exzellenten Ratgeberbuches beglückwünschen. Zum ersten Mal ist es einem Autor gelungen, ein kompaktes Werk, vor allem für den praktischen Alltag, zum Thema richtig essen für die Faszien zu veröffentlichen. Der Ernährungsexperte zahlreicher Weltmeister, Olympiasieger und anderer Spitzensportler Stephan Müller verbindet hier unsere tägliche Nahrungsaufnahme mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen für den Bereich der optimalen Faszienversorgung. Egal ob Sie es für Ihre Gesundheit, für mehr Leistungsfähigkeit, für eine schnellere Regeneration oder einfach nur für sich selbst tun wollen, hier bekommen Sie erstklassige Informationen und Tipps zur optimalen Erneuerung Ihres Bindegewebes. Die bei jedem Rezept aufgezählten Vorteile für die Faszien verschaffen einen schnellen Überblick über die Wirkungsweisen unserer täglichen Speisen auf den Körper.

Die von Stephan Müller auf attraktive Weise in diesem Buch vermittelten einfach umsetzbaren Ernährungstipps mit zahlreichen Rezepten basieren auf seiner jahrelangen intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema. Anstatt mit langen Literaturreferenzen und chemischen Formeln überschüttet er Sie hier mit zahlreichen praktischen Tipps sowie leckeren Rezepten. Es ist ein Buch, das motiviert; von einem Fachmann, der damit schon etlichen Spitzensportlern und vielen Endkunden zu einem elastischeren und geschmeidigen Bindegewebe verholfen hat. Beachten Sie hierbei jedoch, dass Ihr Kollagen in den Faszien sich

nicht von heute auf morgen auf- und umbaut. Der Umbau des Bindegewebes dauert üblicherweise mehrere Monate, zumal es schlechter als z. B. die Muskeln durchblutet ist. Dafür ist eine Erneuerung hier eine umso nachhaltigere. Faszien sind also eine Langzeitinvestition. Eine regelmäßige fasziale Bewegung und eine optimale Ernährungsversorgung werden Sie mit einem jugendlich-festeren Bindegewebe und einem geschmeidigeren Körper belohnen. Stephan Müller zeigt Ihnen, wie das geht, und nimmt Sie hierzu mit auf eine leckere und gourmetvolle Reise. Hierzu darf ich sowohl Ihnen als auch dem Autor von Herzen gratulieren.

Dr. biol. hum. Robert Schleip

Robert Schleip ist ein weltweit anerkannter Experte auf dem Gebiet der Faszien. Er ist nicht nur Autor und Herausgeber zahlreicher Fachpublikationen zu diesem Thema, sondern auch Direktor der Fascia Research Group der Universität Ulm sowie Forschungsdirektor der European Rolwing Association.

Vorwort von Weltfußballerin Nadine Angerer

Stephan und ich haben uns vor einigen Jahren während eines Ernährungseminars kennengelernt. Er, der Dozent, und ich, die begeisterte Zuhörerin. Sein Wissen über Ernährung ist riesengroß, und daher freut es mich umso mehr, dass er jetzt ein Buch speziell über die gezielte Ernährung zur besseren Versorgung des Bindegewebes (Faszien) herausgebracht hat.

Als langjährige Leistungssportlerin und ausgebildete Physiotherapeutin weiß ich, wie wichtig das Zusammenspiel und die Regeneration von Muskulatur und Faszien sind. Regelmäßige Bewegung, Massagen, gezieltes Dehnen und auch thermische Einwirkungen sind wichtig. Mit der gleichzeitigen gezielten Ernährung kann dies noch deutlich unterstützt und verbessert werden.

In diesem Buch beschreibt Stephan einfach, anschaulich und mit sehr viel Hintergrundwissen sowie zahlreichen leckeren Rezepten die Vorteile einer »faszienfreundlichen« Ernährung.

Lange wurde vor allem im Sport und im Fußball das Thema Faszien vernachlässigt. Neue Studien und meine eigenen Erfahrungen haben gezeigt, wie man beispielsweise Verletzungen durch gute Faszienpflege vorbeugen kann. Jeder, der dieses Buch liest, wird begeistert sein, neue Ansätze mitnehmen und seinen Horizont im Bereich Ernährung deutlich erweitern. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und beim Nachkochen der Rezepte.

Nadine »Natze« Angerer

Weltfußballerin und Europas Fußballerin des Jahres 2013

Beste Torhüterin der FIFA-Weltmeisterschaft 2007

(ohne Gegentor im ganzen Turnier)

Beste Spielerin der UEFA-Europameisterschaft 2013

Weltmeisterin (2003 und 2007)

Europameisterin (1997, 2001, 2005, 2009, 2013)

Olympische Bronzemedaille 2000, 2004 und 2008





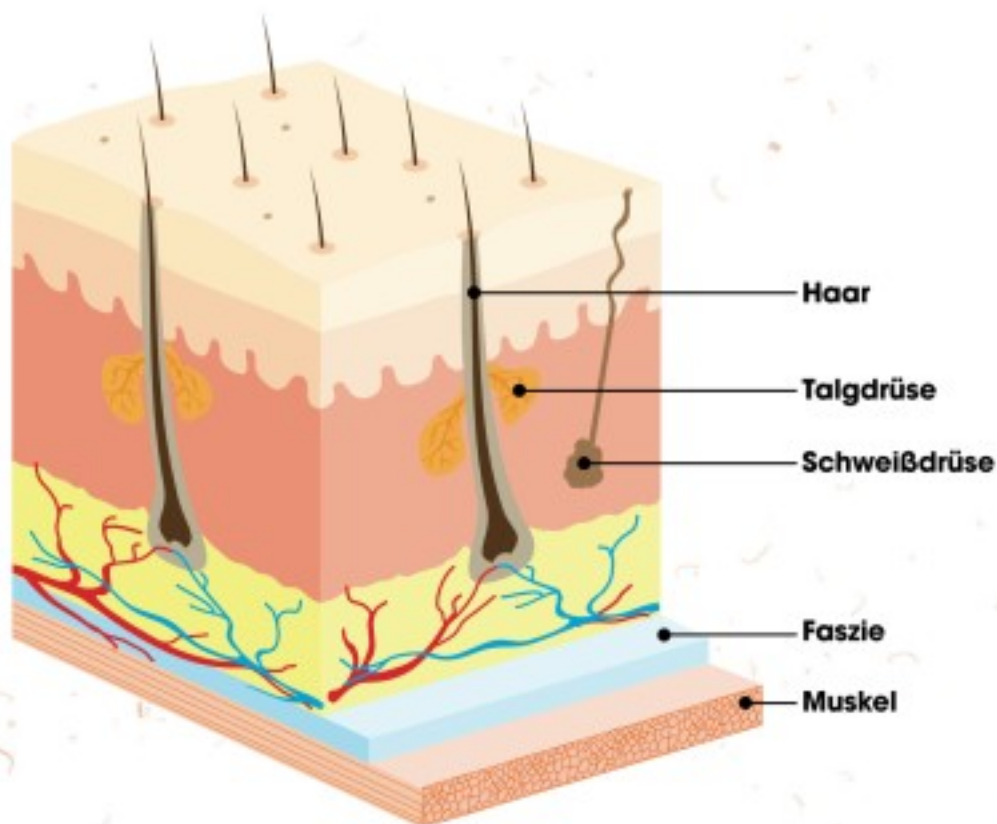


Faszinierendes Bindegewebe

Das Bindegewebe - heute spricht man von Faszien - umhüllt unseren Körper, die Muskeln und die einzelnen Organe wie eine zweite Haut. Damit haben die Faszien vor allem eine wichtige Schutzfunktion. Darüber hinaus verleihen sie unserem Körper jedoch auch Elastizität und bestimmen maßgeblich, wie fit wir uns fühlen und wie wir auf andere wirken. Wie Sie Ihre Faszien gesund und elastisch halten, erfahren Sie in diesem Buch.

Was sind Faszien?

Die Faszien, manchmal auch als Geflecht der Gesundheit oder Kommunikationssystem des Körpers bezeichnet, bilden ein faseriges, zwischen 0,3 und 3 Millimeter dickes Gewebenetz, das unseren gesamten Körper durchzieht. Es besteht hauptsächlich aus Kollagen, einem Strukturprotein, und umgibt Muskeln, Organe und Bänder. Die Faszien sorgen dafür, dass sich die einzelnen Teile unseres Körpers zu einem großen Ganzen zusammenfügen. Sie stützen und formen den Körper, übertragen Kräfte von Muskel zu Muskel und sind u. a. dafür verantwortlich, dass die Muskeln optimal zusammenarbeiten. Zusätzlich schützen sie den Körper vor äußeren Einflüssen, spielen also eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr, und wirken bei Bewegungen wie ein elastischer Stoßdämpfer.



Zwischen dem Oberflächengewebe der Haut und den darunterliegenden Muskeln umschließen die Faszien unseren Körper wie eine zweite Hülle.

Neben dem Muskel-, dem Nerven- sowie dem Oberflächen- und dem Drüsen- gewebe wie z. B. der Haut und den Schweißdrüsen stellen die Faszien als Binde- und Stützgewebe einen der vier Grundgewebetypen des menschlichen Körpers dar. Genau genommen umfasst das Binde- und Stützgewebe eine ganze Reihe von Gewebetypen, die sich in Form und Funktion zwar unterscheiden, in ihrer Entwicklung und in ihrem strukturellen Aufbau jedoch maßgebliche Gemeinsamkeiten aufweisen. Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven werden erst durch das Faszien- gewebe zu einem zusammenhängenden Organismus. Die Zellen der Faszien (Fibroblasten) produzieren je nach Aufgabe Unmengen unterschiedlicher Stoffe wie z. B. Kollagenfasern, die den Faszien ihre Zugfestigkeit verleihen und ihnen eine Dehnung von mehr als 100 Prozent ihrer Ursprungslänge ermöglichen.

Eines der reichsten Sinnesorgane des Körpers

Was man früher vielleicht als »Wunderheilung« abtat, lässt sich mittlerweile durch die Funktion der Faszien recht gut erklären – beispielsweise auch warum alternative Behandlungs- und Übungsmethoden wie Akupunktur, Yoga, Osteopathie, Biokinematik (ein spezielles Muskeltraining), Bewegung und Massage so effektiv sein können. Das Faszien- gewebe ist ein eigenes Organ und mit über 80 Prozent freier Nervenenden eines der reichsten Sinnesorgane des Körpers. Durch die hohe Anzahl an »Bewegungsmeldern« und Schmerzrezeptoren dient es uns zur Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und vor allem zur Propriozeption, zur Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum. Durch diesen »sechsten Sinn« ist es Menschen und anderen Lebewesen möglich, sehr feine und grazile Bewegungen durchzuführen und komplexe Bewegungsabläufe im täglichen Leben zu meistern.

Zudem spielt das Faszien- gewebe eine entscheidende Rolle im Kampf des Körpers gegen Krankheitserreger und Infektionen. Beispielsweise bilden unsere Faszien nach einer Verletzung oder einer Belastung durch bestimmte im Bindegewebe vorkommende Zellen, die Fibroblasten, die Grundlagen für den Heilungsprozess und eine schnellere Regeneration des Gewebes.

Heute ist bekannt, dass gesunde Faszien fest und elastisch zugleich sind, ähnlich wie bei einem Zugseil. Faszien können sich selbstständig zusammenziehen und durch ihre zahlreichen Nervenendigungen auch Schmerzen auslösen. Deshalb gelten die Faszien immer mehr als Ursache ungeklärter Krankheiten; dazu gehören beispielsweise auch Schmerzen im unteren Rücken, die keinen erkennbaren Grund, keine nachweisbare organische Ursache haben. Diese Schmerzen im unteren Rücken können durch die große Rückenfaszie (Fascia thoracolumbalis, siehe Abbildung unten) bzw. durch ein schlecht funktionierendes Faszien-system ausgelöst werden.

Die große Rückenfaszie besteht aus einer starken, dreilagigen Schicht. Ist die Gleitfähigkeit dieser Schicht beispielsweise durch Bewegungsmangel, Überbelastung oder mangelnde Versorgung beeinflusst, kann es zu einer Störung bei der Verschiebung der einzelnen Teilbereiche kommen. Dadurch werden die Nervenendigungen und Schmerzrezeptoren im Rücken aktiviert; sie senden Signale an das Gehirn, das Maßnahmen ergreifen soll, um das Gewebe zu schützen.

Seidenweiches Gleiten

Damit die Faszien wieder optimal »geschmiert« sind, sind die richtige Bewegung und vor allem die bestmögliche Versor-



Verklebungen der großen Rückenfaszie können Schmerzen im unteren Rücken auslösen.

gung mit geeigneten Nährstoffen von entscheidender Bedeutung. Dies kann schnell Linderung verschaffen und Heilung bringen.

Das folgende kleine Experiment soll verdeutlichen, wie es sich anfühlt, wenn die Faszien eben nicht optimal »geschmiert« sind. Nehmen Sie dafür zunächst zwei Seidentücher zur Hand und reiben Sie sie aneinander. Wiederholen Sie dies anschließend mit zwei Leinentüchern. Sie werden spüren, dass die Seidentücher viel »reibungloser«, viel glatter und leichter gleiten als die Leinentücher. Unser Ziel ist es, das sanfte Gleiten – wie bei den Seidentüchern – im Bindegewebe zu erhalten oder wieder herzustellen.

Ein großes Netzwerk

In der Literatur werden die Faszien häufig in verschiedene Bereiche unterteilt. Eigentlich besteht der Körper jedoch aus einer einzigen Faszie, die sich aus verschiedenen Anteilen zusammensetzt und die man sich wie ein großes Netzwerk vorstellen kann. Dadurch können sich Schmerzursache und schmerzender Punkt an verschiedenen Stellen im Körper befinden. Es kommt beispielsweise vor, dass Bewegungseinschränkungen und Verklebungen der Faszien im unteren Rücken Auswirkungen auf die Schultern oder den Nackenbereich haben. In diesem Fall, wie in vielen anderen Fällen, stellt die schmerzende Stelle nicht die Ursache der Schmerzen dar. Wie bereits erwähnt, können sich die Faszien selbstständig zusammenziehen; sie sind ein eigenständiges Organ und enthalten sogar Nervenendigungen. Aus diesem Grund sind sie auch schmerzempfindlich; sie können sich verhärten, sich entzünden, verdicken und so auch starke Schmerzen auslösen. Dies ist ebenfalls ein wichtiger Grund dafür, dass sich entzündungshemmende und antibakterielle Wirkstoffe so positiv auf das Faszien­gewebe auswirken. Und hier kommt nun die Ernährung ins Spiel.

Ausreichend Bewegung, ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training und die richtige Ernährung machen die Faszien biegsam wie Bambus und reißfest wie ein Stahlseil. Dadurch wird der Körper beweglich wie der einer Katze. Und diese Beweglichkeit können Sie sich auch mit zunehmendem Alter erhalten. So bleiben Sie in Beruf und Alltag aktiv, flexibel, fit und gesund.