



Das unsichtbare Netzwerk

Von *Bowtech_D*

Erstellt am 1 Dez 2015 - 10:02

„Liegt im Bindegewebe, den Faszien, die Lösung für die Volkskrankheit Rückenschmerz?“ fragte jüngst eine Autorin in der Apothekenumschau und stellte fest: „Immer häufiger hören Patienten jetzt bei Physiotherapeuten auch folgenden Satz: ‚Das ist aber verklebt.‘“ (1) Das kann auch der Physiotherapeut Alexander Minke aus Mönchengladbach bestätigen. Um verklebte Faszien zu lösen, wendet er eine spezielle Form der manuellen Therapie an, die mit sanften Griffen entspannend auf Muskulatur und Bindegewebe wirkt.

Minkes Interesse für das Bindegewebe wurde durch die Original Bowen Technik – in Deutschland kurz Bowtech genannt – angeregt: „Dieses Wissen um die einzelnen Punkte, die im Gesamten einen so großen Einfluss auf den menschlichen Organismus haben, war für mich als Physiotherapeut eine ganz neue Erfahrung.“ Die Bowen Technik wurde in den fünfziger Jahren von dem Australier Tom Bowen entwickelt. Er war – neben Andrew Taylor Still, dem Begründer der Osteopathie, und Ida Pauline Rolf, der Begründerin der Rolfing-Methode – einer der wenigen Praktiker, die die therapeutische Bedeutung der Faszien erkannten, lange bevor sie Gegenstand der Forschung wurden.

Strukturegebende Funktion

Die Schulmedizin hat das Bindegewebe lange vernachlässigt, es galt als inaktives Hüllmaterial. Heute weiß man, dass Faszien wichtige Funktionen übernehmen. Die Forschungsergebnisse der letzten zehn Jahre kommen nun wiederum praktizierenden Therapeuten wie Alexander Minke zugute. Als Grundlage dienen ihm bei seiner Faszienarbeit mit Bowtech vor allem die wissenschaftlichen Studien von Dr. Robert Schleip, Leiter des Faszien-Forschungs-Zentrums der Universität Ulm.

Die Faszien, die ein für uns unsichtbares Netzwerk im Körper bilden, bestehen aus Kollagen, Wasser, Zucker und Eiweißen. Sie bilden eine weiße, fast durchsichtige Hülle, die um Muskeln und Organe liegt, sie laufen zwischen einzelnen Muskelfasern und unter der Haut. Die Faszienzugbahnen verlaufen über den ganzen Körper, sie haben Halte- und Bewegungsfunktionen (2), geben dem Körper Struktur und sorgen dafür, dass unser Bewegungsapparat über die nötige Spannung verfügt.

Mit sanften Griffen Verspannungen lösen und Haltungsänderungen einleiten

Die Faszien spielen jedoch nicht nur für die Spannung im Körper eine bedeutende Rolle, sondern auch bei Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers. Und genau da kann die Bowen Technik ansetzen. Ein Bowtech-Griff besteht aus drei Sequenzen: Mit dem »slack«, einer sehr sanften Hautverschiebung, werden zunächst – nahezu ohne Druck – die Verklebung und Fehlbelastung der äußersten Faszien-schicht gelöst. Mit dem »challenge«, der circa drei Sekunden gehalten wird, wird der Muskel sanft gedehnt. Durch die Dehnung der Faszie wird eine elektrische Ladung in den Kollagenfasern produziert, die den Körper veranlasst, den Heilungsprozess einzuleiten. Mit dem »move«, einer rollenden Bewegung über die Struktur (z.B. den Muskel) werden schließlich tiefere Faszien-schichten erreicht. (3)

Der britische Bowen-Lehrer John Wilks (4) fasst die wissenschaftlich belegbare Wirkung der Bowen Technik in vier Punkten zusammen: Sie hilft bei der Wasseranlagerung am Muskel und dessen Bindegewebe; sie regt eine wirksame Versorgung des Gewebes über Nerven und Blutbahnen an, indem es mehr Flüssigkeit in das umgebende Bindegewebe bringt; sie unterstützt die Entspannung, indem es den Vagotonus steigert und die Stressreaktion senkt; und sie erlaubt propriozeptiven Pfaden sich zu ändern, was auf lange Zeit hin die Haltung ändert.



Bewegungseinschränkungen effektiv behandeln

Für den Physiotherapeuten Alexander Minke spielt neben der Bowen Technik das Faszienmodell (5) eine wichtige Rolle: Hierbei handelt es sich um eine manuelle Methodik zur Behandlung chronischer und akuter Schmerzzustände am Bewegungsapparat. Bei dieser medizinischen Sichtweise wird die Ursache für körperliche Beschwerden und Funktionseinschränkungen auf Bindegewebsverformungen zurückgeführt und korrigiert. „Dadurch können Schmerzen wie auch Bewegungseinschränkungen effektiv, messbar und nachvollziehbar behandelt werden“, erläutert Minke. Für ihn bildet die Verknüpfung beider Methoden die Basis für eine erfolgreiche Arbeit am Körper seiner Klienten: „Überbelastung, Fehl- und Schonhaltung oder einseitige Belastung führt meist zu einem Ungleichgewicht in unserem Körper. Das Verstehen des faszialen Netzwerks hilft mir bei der Arbeit mit Bowtech zur Ausrichtung der Körperhaltung.“

Quellen:

- (1) Annett Zündorf: Wie Faszien vor Rückenschmerzen schützen, in: Apotheken Umschau 13.10.2015
- (2) Tom Myers: Anatomy Trains, Myofaszial Meridians for Manual and Movement Therapists, Elsevier Health Sciences 2001; s. a.: Tom Myers/James Earls: Faszien-Release zur Verbesserung der Körperhaltung, München 2015
- (3) Ute Grams: Bowtech – die Originalmethode nach Tom Bowen, in: Der Heilpraktiker & Volksheilkunde 12/2010
- (4) John Wilks: Die Bowen Technik – the inside story, ISBN 978-0-9557063-2-5; und: die geheime Welt der Faszie (Seminarmaterial), s. auch: www.cyma.org.uk [1]
- (5) S. Typaldos: Orthopädische Medizin. Die Verbindung von Orthopädie und Osteopathie durch das Faszienmodell (1997). Deutsche Auflage: European FDM Association 2006, ISBN 3-200-00745-1; mehr dazu auch auf der Website von Alexander Minke: www.bowtech-impuls.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:31): <http://medkom24.eu/node/20937>

Links:

[1] <http://www.cyma.org.uk>

[2] <http://www.bowtech-impuls.de>