

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6
von Klaus Eder .....	
<b>Vorwort zur überarbeiteten</b>	
<b>Ausgabe 2018</b> .....	10
von Robert Schleip .....	

<b>Einführung:</b>	
<b>Warum Sie Ihre Faszien</b>	
<b>trainieren sollten</b> .....	15
Eine Reise in die unbekannte	
Welt der Faszien .....	20

<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Faszien und Bindegewebe –</b>	
<b>was ist das?</b> .....	23

Frische Faszien .....	24
Urstoff mit vielen Funktionen .....	25
Die Bausteine der Faszien .....	26
Typen und Funktionen des	
Bindegewebes .....	30
Das neue Bild vom Körper .....	32
Die vier Grundfunktionen	
der Faszien .....	33
Die tiefen Schnitte der	
Chirurgen .....	35
Höchstleistung: die Faszien im	
Bewegungsapparat .....	36
Die Informationszentren:	
Faszien als Sinnesorgan .....	39
<i>Ein ungewöhnlicher Fall:</i>	
<i>Ian Waterman – der Mann</i>	
<i>ohne Körpergefühl</i> .....	42
Die Wissenschaft von den	
Faszien .....	43
<i>Faszienpioniere: Alfred Pischinger und</i>	
<i>sein System der Grundregulation</i> ..	44
<i>Faszienpioniere: Elisabeth Dicke</i>	
<i>und die Bindegewebsmassage</i> .....	46

<i>Faszienpioniere: Ida Rolf, Begründerin</i>	
<i>von Rolfing und Struktureller</i>	
<i>Integration</i> .....	49
<i>Faszienpioniere: Andrew Taylor Still,</i>	
<i>Begründer der Osteopathie</i> .....	51
Die Volkskrankheit Rücken-	
schmerz – und neue	
Perspektiven .....	53

<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Die Prinzipien des</b>	
<b>Faszientrainings</b> .....	57

Gesunde Bewegung im Alltag .....	58
Was Sie wissen sollten, bevor Sie	
trainieren .....	60
Wie Muskeln und Faszien	
zusammenarbeiten .....	61
Faszienzugbahnen und das	
Spannungsnetzwerk .....	67
Wie reagiert das Bindegewebe auf	
Training? .....	78
Was Sie über Faszientraining	
wissen sollten .....	85
Nicht automatisch: Muskel- und	
Faszientraining .....	87
Dehnung und Training: Was die	
Faszien brauchen .....	88
Die vier Dimensionen des	
Faszientrainings .....	102
Bevor es losgeht: Welcher	
Bindegewebstyp sind Sie? .....	113
Die Tests zu den	
Bindegewebstypen .....	120

<b>Kapitel 3:</b>	
<b>Die Übungen</b> .....	131

Was Sie brauchen .....	133
Kleidung und Schuhe .....	136
Bevor es losgeht: wichtige	
Hinweise .....	136

Ihr Wegweiser: die vier Dimensionen des Faszientrainings .....	138
Achtsamer Atem unterstützt die Übungen .....	140
<b>Das Basisprogramm</b> .....	142
<b>Übungen für Problemzonen:</b>	
Rücken, Nacken, Arme, Hüften, Füße .....	156
Ein kleines Rückenprogramm .....	157
Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern .....	168
Rund um die Hüfte .....	176
Für Füße und Gang .....	183
<b>Für Wikinger, Schlangenmenschen und Crossover-Typen</b> .....	191
Wikinger mit festem Bindegewebe .....	192
Schlangenmenschen mit eher weichem Bindegewebe .....	195
Crossover-Typen .....	197
<b>Was Männer und Frauen interessiert</b> .....	199
Übungen und Tipps für Frauen ....	200
Übungen und Tipps für Männer ....	204
<b>Übungen für Sportler</b> .....	210
Sportartspezifische Faszienpflege .....	211
Selbsthilfe bei Muskelkater .....	212
Ausgleichsübungen für Läufer ....	217
Hinweise für Radfahrer .....	220
Der Alltag als Übung: mehr kreative Bewegung! .....	221
<b>Ältere Menschen</b> .....	225

<b>Kapitel 4:</b>	
<b>Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden</b> .....	229
Yoga früher und heute .....	231
Klassische Massage und manuelle Therapie .....	236
Akupunktur .....	237
Rolfing .....	238
Osteopathie .....	239
Pilates .....	241
Im Check: neue Faszientrends ....	242
<b>Kapitel 5:</b>	
<b>Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil</b> .....	253
Gefahr Übergewicht .....	254
Nicht rauchen .....	254
Trinken Sie genug .....	255
Eiweiß ist wichtig .....	256
Vitamin C für das Kollagen .....	257
Fit durch Zink, Kupfer, Magnesium und Kalium .....	257
Ausreichend schlafen .....	259
Von Kieselerde bis Gelatine – sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? .....	259
Die Debatte um Zucker .....	262
Entzündungen und die Faszien ....	263
Meine persönlichen Tipps .....	264
<b>Die Zukunft gehört den Faszien!</b> .....	266
<b>Anhang</b>	
Die Autoren .....	269
Weiterführende Literatur, Links und Adressen .....	270
Bildnachweis .....	271
Übungsübersicht .....	272
Register .....	274