

Inhalt

Vorwort	6	<i>Faszienpioniere: Ida Rolf, Begründerin von Rolffing und Struktureller Integration</i>	49
von Klaus Eder		<i>Faszienpioniere: Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie</i>	51
Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe 2018	10	Die Volkskrankheit Rückenschmerz – und neue Perspektiven.	53
von Robert Schleip			
Einführung: Warum Sie Ihre Faszien trainieren sollten	15	Kapitel 2: Die Prinzipien des Faszientrainings	57
Eine Reise in die unbekannte Welt der Faszien	20	Gesunde Bewegung im Alltag	58
Kapitel 1: Faszien und Bindegewebe – was ist das?	23	Was Sie wissen sollten, bevor Sie trainieren	60
Frische Faszien	24	Wie Muskeln und Faszien zusammenarbeiten	61
Urstoff mit vielen Funktionen	25	Faszienzugbahnen und das Spannungsnetzwerk	67
Die Bausteine der Faszien	26	Wie reagiert das Bindegewebe auf Training?	78
Typen und Funktionen des Bindegewebes	30	Was Sie über Faszientraining wissen sollten	85
Das neue Bild vom Körper	32	Nicht automatisch: Muskel- und Faszientraining	87
Die vier Grundfunktionen der Faszien	33	Dehnung und Training: Was die Faszien brauchen	88
Die tiefen Schnitte der Chirurgen	35	Die vier Dimensionen des Faszientrainings	102
Höchstleistung: die Faszien im Bewegungsapparat	36	Bevor es losgeht: Welcher Bindegewebstyp sind Sie?	113
Die Informationszentren: Faszien als Sinnesorgan	39	Die Tests zu den Bindegewebstypen	120
<i>Ein ungewöhnlicher Fall:</i> <i>Ian Waterman – der Mann ohne Körpergefühl</i>	42	Kapitel 3: Die Übungen	131
Die Wissenschaft von den Faszien	43	Was Sie brauchen	133
<i>Faszienpioniere: Alfred Pischinger und sein System der Grundregulation</i>	44	Kleidung und Schuhe	136
<i>Faszienpioniere: Elisabeth Dicke und die Bindegewebsmassage</i>	46	Bevor es losgeht: wichtige Hinweise	136

Ihr Wegweiser: die vier Dimensionen des Faszientrainings	138	Kapitel 4: Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden	229
Achtsamer Atem unterstützt die Übungen	140	Yoga früher und heute	231
Das Basisprogramm	142	Klassische Massage und manuelle Therapie	236
Übungen für Problemzonen: Rücken, Nacken, Arme, Hüften, Füße	156	Akupunktur	237
Ein kleines Rückenprogramm	157	Rolfing	238
Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern	168	Osteopathie	239
Rund um die Hüfte	176	Pilates	241
Für Füße und Gang	183	Im Check: neue Faszientrends	242
Für Wikinger, Schlangenmenschen und Crossover-Typen	191	Kapitel 5: Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil	253
Wikinger mit festem Bindegewebe	192	Gefahr Übergewicht	254
Schlangenmenschen mit eher weichem Bindegewebe	195	Nicht rauchen	254
Crossover-Typen	197	Trinken Sie genug	255
Was Männer und Frauen interessiert	199	Eiweiß ist wichtig	256
Übungen und Tipps für Frauen	200	Vitamin C für das Kollagen	257
Übungen und Tipps für Männer	204	Fit durch Zink, Kupfer, Magnesium und Kalium	257
Übungen für Sportler	210	Ausreichend schlafen	259
Sportartspezifische Faszienpflege	211	Von Kieselerde bis Gelatine – sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	259
Selbsthilfe bei Muskelkater	212	Die Debatte um Zucker	262
Ausgleichsübungen für Läufer	217	Entzündungen und die Faszien	263
Hinweise für Radfahrer	220	Meine persönlichen Tipps	264
Der Alltag als Übung: mehr kreative Bewegung!	221	Die Zukunft gehört den Faszien!	266
Ältere Menschen	225	Anhang	
		Die Autoren	269
		Weiterführende Literatur, Links und Adressen	270
		Bildnachweis	271
		Übungsübersicht	272
		Register	274