

# INHALT

Vorwort	4
---------	---

## THEORIE

Entdecken Sie mit uns die Faszination Faszien!	6
--	---

### KAPITEL 1

Faszien: das vergessene Organ	8
Faszien: das Ganzkörpernetz	10
Die straffe Hülle ist wichtiger als viel Masse	16
Die 7 wichtigsten Faszienketten	17

### KAPITEL 2

Geniale Gewebe-Architektur	22
Stress fördert Faszienverhärtung	27
Die zwei Seiten der faszialen Viskoelastizität	28
Evolutionäre Biologie	30
Fazit fürs Faszientraining	40
Test: Sind Sie ein Tempeltänzer-Typ?	43
Test: Sind Sie ein Crossover-Typ?	45

### KAPITEL 3

Bindegewebe, Wasser und fließende Dynamik	49
Neues zum bekannten Thema Wasser	52
Fasern und Flüssigkeit	55
Selbstbehandlung: Faszienrolle	59
Selbstbehandlung: Saugmassage	61

## KAPITEL 4

<b>Zeig mir dein Bindegewebe – und ich sage dir, wie alt du bist</b>	62
<b>Bewegungsmuffel</b>	66
<b>Artgerechte Haltung des Menschen</b>	69
<b>Ernährung für das Bindegewebe</b>	76

## PRAXIS

<b>Das Training der Faszien</b>	86
---------------------------------	----

## KAPITEL 5

<b>Wie werden Faszien optimal trainiert?</b>	88
<b>Tools für das Faszientraining</b>	90
<b>Grundlagen des Faszientrainings</b>	92
<b>Gos für den Wikinger, No-Gos für den Tempeltänzer</b>	102
<b>Die Erfolgsformel für ein gesundes und straffes Bindegewebe</b>	103
<b>Die Grundpositionen</b>	108
<b>Trainingsempfehlungen für die Praxis</b>	112
Die Schulter-Ellenbogen-Kette	114
Die Brust-Armbeuger-Kette	122
Das abdominale Netz: gerader, schräger und querer Bauchmuskel	130
Die diagonale Rückenmuskel-Gesäßmuskel-Kette	138
Die Plantarsehnen-Fersenpolster-Achillessehnen-Kette	144
Die Fußgewölbe-Adduktoren-Beckenboden-Kette	152
Das Cellulite-Special: die Fascia lata	160
<b>Das Baukastenprinzip</b>	177
 Tipps und Tools	186
Register	189
Impressum	192