

Vorwort	3		
Einleitung	5		
Faszien-Begriff	11		
Historie	12		
Definition	14		
Faszien und Muskeln	16	Faszien und Sehnen	17
Struktur	19		
Faszien-Fasern	19	Faszien-Hüllen	24
Faszien-Schichten	21	Faszien-Eigenschaften	26
Funktion	29		
Halt der Hülle	29	Kläranlage des Körpers	31
Ordnung der Organe	30	Wahrnehmung der Sinne ...	31
Faszien und ...	35		
... Laufen	36		
Plantarfaszie: Dicke Polster an der Fußsohle	37	Achillessehne: Sprungfeder an der Wade	40
... Rollen	44		
Rehydriation: Rollen mit Genuss	44	Tonisierung: Rollen mit Leistungscharakter	45
... Yoga	48		
Faszinierende Anwendungsgebiete	53		
Schmerzen bei jedermann	54		
Knie	54	Rücken	56
Schulter	55		
Myofasziales Taping	59		
Verletzungsprophylaxe	64		
Triathleten	65	Läufer	68

Altersvorsorge – ohne Botox	71		
Attraktives Äußeres	73		
Cellulite: Glattes Gefühl	74	Stress: Körperliche Entspannung	80
<hr/>			
Faszinierende Hilfsmittel	85		
Schaumstoffrolle	86		
Kleine Bälle ganz groß	90		
Werkzeuge aus der Küche	92		
<hr/>			
Faszien-Training	95		
Viele Trainingsmöglichkeiten	96		
Für Einsteiger	98		
Staubsaugen in jedem Winkel	98	Vierfüßler und Hampelmann	99
		Füßeln mit der Rolle	100
Für Fortgeschrittene	102		
Rekeln wie eine Raubkatze	102	Laufen mit Hopsern	105
Beine ins Rollen bringen	103		
Für Profis	107		
Aushängen wie ein Affe	107	Holzhacken ohne Holz	110
Springen mit System	108		
<hr/>			
Anhang	117		
Trainingstagebuch: Faszinierende Fortschritte	118		
Danksagung	121		
Infoservice	122		
Literatur	122	Internetadressen	124
<hr/>			
Register	125		