

<b>FASZIEN &amp; BINDEGEWEBE</b>	<b>2</b>
<b>ANATOMIE</b>	<b>2</b>
Was haben Bindegewebe und Faszien gemeinsam?	2
Arten von Faszien	6
Die Oberflächenfaszien	6
Die äußeren Faszien	6
Faszien des Kopfes und des Rückenmarks	7
Faszien des Gesichtes	7
Halsfaszien	7
Rumpffaszien	8
Faszien der oberen und unteren Extremität	10
Die Faszien der Mittelachse und des Zwerchfells	11
Brust- und Bauchhöhlenfaszien	12
Faszien des Beckens	12
<b>PATHOLOGIE</b>	<b>13</b>
Wie können Faszien verkleben und verhärten?	13
Stress	13
Bewegungsmangel	14
Kollagenosen als Bindegewebserkrankungen	16
Narben und Verwachsungen	16
Stoffwechselstörungen durch kranke Faszien	17
<b>FUNKTION</b>	<b>18</b>
Die besonderen Eigenschaften von Faszien	18
Elastizität	18
Viskosität	19
Die vielfältigen Aufgaben der Faszien im Körper	19
Stützfunktion	19
Schutzfunktion	20
Trägerfunktion	20
Faszien als Stoßdämpfer	20
Faszien als Sinnesorgan	21
Faszien als Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems	22
<b>TRAINING &amp; ALLTAG</b>	<b>25</b>
<b>BEDEUTUNG DER FASZIEN</b>	<b>26</b>
Faszien entscheiden über unsere Beweglichkeit	26
Faszien prägen das Erscheinungsbild	27
<b>MANIPULATION VON FASZIEN</b>	<b>28</b>
Faszienrolle	28

Faszienball	29
Ziel eines Faszien-Trainings	31
Vorteile des Faszien-Trainings	31
<b>THERAPIE</b>	<b>34</b>
<b>TRIGGERPUNKT-THERAPIE</b>	<b>34</b>
Manuelle Kompression	35
Manuelle Dehnung der Region um den Triggerpunkt	35
Manuelle Dehnung der oberflächlichen und intramuskulären Faszien	36
Manuelles Lösen verklebter Faszien	36
<b>ROLFING® ALS METHODE DER MANUELLEN KÖRPERARBEIT</b>	<b>37</b>
<b>FASZIENMASSAGE</b>	<b>39</b>
<b>AKUPUNKTUR</b>	<b>40</b>
<b>OPERATION</b>	<b>41</b>
<b>ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE FASZIEN</b>	<b>43</b>
<b>WASSER, VITAMIN C UND SPURENELEMENTE</b>	<b>45</b>
Wasser als Elixier des Lebens	45
Der Wasserhaushalt des Körpers	46
Warum wir ohne Wasser nicht leben können	46
Das Fasziennetz als Wasserspeicher	47
Wie viel Wasser benötigen unsere Faszien?	47
Vitamin C hält die Faszien gesund	48
Die Rolle des Vitamin C bei der Fasziengesundheit	48
Empfehlung für gesunde Faszien	50
Faszienfreundliche Spurenelemente	52
Was sind Spurenelemente?	52
Selen	53
Zink	53
Silizium	53
Empfehlung für die Zufuhr von Spurenelementen	54
Selen	54
Zink	55
Silizium	57
Sekundäre Pflanzenstoffe	58
Flavonoide in der Nahrung	58
Fasziengesundheit mit Kohl? Die Bedeutung der Glucosinolate	60
Empfehlung für die Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen	60
Flavonoide	60
Glucosinolate	61

<b>PROTEINE</b>	63
Ohne Proteine kein Leben	63
Die Aminosäuren im Überblick	63
Faszien benötigen Protein	64
Tierisches oder pflanzliches Eiweiß?	65
Empfehlung für die Eiweißzufuhr	66
<b>FETT IST NICHT GLEICH FETT</b>	69
Fett ist wichtig – allerdings nicht am Bauch	69
Empfehlungen für eine fasziengewebefreundliche Fettzufuhr	71
<b>WENN DIE FASZIEN SAUER WERDEN – DIE ROLLE DES SÄURE-BASEN-HAUSHALTES</b>	74
Kann der Körper sauer werden?	74
Idealzustand	74
Akute Übersäuerung (akute Azidose)	74
Chronische Übersäuerung (chronische Azidose)	74
Lokale Übersäuerung (lokale Azidose)	74
Säuretod	75
Übersäuerte Faszien als Ursache chronischer Schmerzen	75
Der Einfluss der Nahrung auf den Säure-Basen-Haushalt	75
<b>LOW-CARB ODER HIGH-CARB?</b>	78
Eine nie endende Diskussion	78
Vor- und Nachteile der Ernährungsformen	79
Die Bedeutung der Kohlenhydrate für ein intaktes Fasziengewebe	80
Wie viele Kohlenhydrate benötigen unsere Faszien?	81
<b>ERNÄHRUNG UND TRAINING – EIN UNTRENNBARES DUO</b>	84
Ernährung ist nicht alles – oder?	84
Faszientraining und fasziengewebefreundliche Ernährung	86
<b>REZEPTE</b>	89
<b>FRÜHSTÜCK</b>	91
Johannisbeeren-Orangen Smoothie	91
Dinkelbrot mit wenig Kohlenhydraten	92
Müsli mal anders	93
Johannisbeeren-Quinoa Porridge	94
Schoko Nusscreme	95
<b>MITTAGESSEN</b>	96
Geflügelspieß	97
Gemüsesuppe mit Rindfleischbällchen	98

Seezunge mediterran	99
Frittata Pisello	100
Courgettes Légume de Pommes	101
<b>ABENDESSEN</b>	102
Linsensalat	102
Minestrone	103
Fruchtiger Salat vom Babyspinat	104
Knuspriges Abendbrot	105
Glasnudelsalat an Rinderminutensteak	106
<b>SNACKS</b>	107
Blattspinat an Erdbeerbett	107
Carpaccio vom Steinpilz	108
Cheesecake Creme	109
Der rote Snack	110
Feigen-Körbchen	111
<b>SCHNELLES FÜR BERUFSTÄTIGE</b>	112
Makrele für Eilige	112
Spargel Omelett	113
Schnelle Hack-Lasagne	114
Fruchtige Kalbsleber	115
Smoothie Green Apple	116
<b>ANHÄNGE</b>	117
<b>TOP 10 NAHRUNGSMITTEL FÜR GESUNDE FASZIEN</b>	118
<b>LITERATURVERWEISE</b>	119