



Gesunder Rücken durch intakte Faszien

Von *Bowtech_D*

Erstellt am 15. Mär 2017 - 14:08

„Ich habe Rücken“ lautet eine oft gehörte Klage. Schließlich sind Rückenschmerzen nach den Infektionen des Atemtrakts die zweithäufigste Ursache für Arztbesuche. Dem kann jedoch jeder zum Beispiel durch entsprechendes Verhalten im Alltag oder regelmäßiges Training und Stärkung der Muskeln vorbeugen. Dazu regt auch der heutige „Tag der Rückengesundheit“* an, der jedes Jahr am 15. März zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufruft.

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig – und nicht immer auf dem Röntgenbild erkennbar, wie etwa verklebte Faszien. Die Faszien sind ein Gewebe-Netzwerk, das zwischen den einzelnen Muskelfasern und unter der Haut verläuft. Dieses Faszien-Netzwerk gibt dem Körper Struktur und sorgt dafür, dass der Bewegungsapparat über die nötige Spannung verfügt. Sind die Faszien verklebt, kommt es zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und gesundheitlichen Störungen.

Die Heilpraktikerin Regina Fischer beschreibt den Zusammenhang so: „Zum einen wird durch den Verlust der Zugkraft und Flexibilität der Faszien die Bewegungsfähigkeit der betroffenen Muskelfasern deutlich eingeschränkt, zum anderen können Nerven, die durch diesen Gewebebereich führen, gequetscht werden, was wiederum zu Schmerzen führen kann.“ Laut offiziellen Statistiken sind Rückenschmerzen übrigens am häufigsten in der Altersgruppe der 50- bis 70-Jährigen zu verzeichnen**. Auch das ist für Fischer leicht erklärbar: „Ältere Menschen weisen generell einen wesentlich niedrigeren Flüssigkeitsanteil im Körper auf. Unter diesem Flüssigkeitsverlust leidet natürlich auch das Fasziengewebe.“

Regina Fischer ist auch Vorsitzende des BOWTECH Deutschland e.V., der bundesweit ca. 500 Anwender der Original Bowen Technik – kurz Bowtech – als Mitglieder führt. Diese manuelle Entspannungstechnik arbeitet unter anderem mit dem Fasziengewebe: Die sehr sanften Grifffolgen lösen Verklebungen und arbeiten mit dem Zellgedächtnis. Das Fasziengewebe wird wieder geschmeidig und flexibel. Traumata werden gelöst. Auch präventiv, bei Stress oder einseitiger Belastung, ist Bowtech neben rückengerechter Bewegung und gesunder Lebensweise ein wichtiger Faktor zur Gesunderhaltung.

* Infos zum „Tag der Rückengesundheit 2017“ gibt es hier: <http://www.kleiner-kalender.de/event/tag-der-rueckengesundheit/57375.htm...> [1]

** Robert-Koch-Institut: Rückenschmerzen, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Dezember 2012, S. 12–14, Link: <http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichters...> [2]

Weitere Informationen:

BOWTECH Deutschland e. V.
Regina Fischer, 1. Vorsitzende
Klostergasse 20b
63694 Limeshain
Telefon: 0151-178 059 19
E-Mail: l.vorsitzender@bowtech-verein.de [3]
Internet: www.bowtech.de [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:42): <http://www.medkom24.eu/node/22201>

Links:

[1] <http://www.kleiner-kalender.de/event/tag-der-rueckengesundheit/57375.html>

[2] http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/Themenhefte/rueckenschmerzen_inhalt.html

[3] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>

[4] <http://www.bowtech.de>