Gesund, fit & schön

# Hochkomplexes Netzwerk Faszien

**Faszien finden sich nahezu überall im Körper. Sie umhüllen Muskeln, Knochen, Gelenke, Sehnen, Organe, Blutgefäße und Nerven - sogar Gehirn und Rückenmark sind von Faszien umgeben.**

Sie verbinden sämtliche Strukturen miteinander und sorgen dafür, dass der Körper als funktionelle Einheit arbeiten kann. Dabei übernehmen sie weit mehr Aufgaben als nur das Zusammenhalten einzelner Gewebe. Faszien ermöglichen Beweglichkeit, übertragen Kräfte, unterstützen die Durchblutung und den Lymphfluss, schützen Organe, begleiten die Wundheilung und spielen eine wichtige Rolle für das Immunsystem. „Faszien sind weit mehr als Bindegewebe. Sie bilden das tragende Netzwerk unseres Körpers und ermöglichen erst das harmonische Zusammenspiel aller Strukturen“, erklärt Prof. Marina Fuhrmann, Vorsitzende des Verbandes der Osteopathen Deutschland (VOD).



Lange galten Faszien nur als „Füllmaterial“. Werkfoto: VOD

## Gesamter Organismus

Für Osteopathen spielt das Fasziensystem eine wesentliche Rolle. Da sämtliche Körperstrukturen miteinander verbunden sind, werden Beschwerden nicht isoliert betrachtet, sondern immer im Zusammenhang mit dem gesamten Organismus. Einschränkungen der Beweglichkeit oder Spannungsveränderungen im Fasziengewebe können sich auf Muskeln, Gelenke, Organe oder das Nervensystem auswirken. Ziel der osteopathischen Behandlung ist es, solche funktionellen Einschränkungen aufzuspüren und die natürliche Beweglichkeit des Gewebes zu unterstützen.

## Zelluläre Ebene

Dabei beschränkt sich Osteopathie keineswegs auf die Behandlung oberflächlicher Faszien. Vielmehr wirkt sie direkt oder indirekt auf das gesamte fasziale Netzwerk - bis auf zellulärer Ebene. Die moderne Faszienforschung liefert zunehmend wissenschaftliche Erklärungen für Zusammenhänge, die in der Osteopathie seit 150 Jahren berücksichtigt werden. Sie verdeutlicht, dass der menschliche Körper nur als funktionelle Einheit verstanden werden kann. „Die Erkenntnisse der Faszienforschung zeigen eindrucksvoll, wie eng alle Strukturen unseres Körpers miteinander verbunden sind. Genau dieses ganzheitliche Verständnis bildet seit jeher die Grundlage der Osteopathie“, betont Prof. Marina Fuhrmann.

# Anstrengende Urlaubsfahrt

**In den Winterferien machen sich viele Urlauber auf die Reise. Ob mit Auto, Zug, Fähre oder Flugzeug, das lang ersehnte Reiseziel kann vielfältig erreicht werden. Für Menschen, die an der Reisekrankheit leiden, kann die Fahrt ans Urlaubsziel ziemlich anstrengend werden. Wie Übelkeit im Auto entsteht und was präventiv hilft, erklären die Experten des ADAC Hessen-Thüringen.**

Die Reisekrankheit (Fachbegriff: Kinetose) kann bei einer ganzen Reihe von Fortbewegungsarten auftreten. Grund dafür ist der Unterschied zwischen dem, was unser Gleichgewichtssinn dem Gehirn meldet und dem, was wir sehen. Blicken wir beispielsweise im Beifahrersitz auf eine unbewegliche Straßenkarte, während das Auto durch eine scharfe Kurve fährt, kann das Gehirn die widersprüchlichen Informationen nicht verarbeiten. Es kommt zu den typischen Symptomen der Reisekrankheit.

Die Reisekrankheit beginnt oft mit leichteren Symptomen wie Müdigkeit, Gähnen, Schweißausbrüche und Kopfschmerzen. Verschlimmert sie sich, können weitere Symptome auftreten, wie zum Beispiel: Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl, Kreislaufprobleme oder Hyperventilation. Besonders häufig betroffen, sind Kleinkinder und Frauen.

„Nicht jede Person reagiert gleich stark und mit den gleichen Symptomen auf die Reisekrankheit“, erklärt Oliver Reidegeld. „Wichtig ist, individuell auf die Betroffenen einzugehen. Gerade kleine Kinder können körperliches Unwohlsein oft noch nicht besonders gut benennen. Meist werden sie unruhiger oder klagen über Bauchschmerzen. Hier empfiehlt es sich, auffälliges Verhalten zu beobachten und im Zweifel eine Reisepause einzulegen.“



Wer für Reiseübelkeit anfällig ist, sollte vor Fahrtbeginn leichte Kost zu sich nehmen. Werkfoto: ADAC Hessen-Thüringen



Hier trifft das „Man gönnt sich ja sonst nichts“ auf das moderne „Ich nehm‘ mir Zeit für mich“. Werkfoto: FR L'Osteria SE

# Essen gehen ist Vergnügen

**„Man gönnt sich ja sonst nichts“ - dieser Satz klingt nach Boomer-Mentalität, nach der Generation, die gewohnt war, sich kleine Belohnungen zu leisten, wenn das Pflichtprogramm erledigt ist. Doch in Zeiten steigender Preise bekommt er eine neue Bedeutung.**

Heute ist der Restaurantabend keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern eine bewusste Entscheidung. Laut einer Befragung unter Deutschen, die ihre Gastro-Ausgaben einschränken, nennen acht von zehn der Befragten „zu hohe Preise“ als Hauptgrund, 37 Prozent verweisen auf die „eigene finanzielle Lage“. Zugleich bleibt der Restaurantbesuch laut einer weiteren aktuellen Umfrage mit 43 Prozent die beliebteste Ausgehoption am Wochenende.

Offenbar ist der Wunsch nach gemeinsamer Zeit stärker als der Drang zu sparen - solange das Erlebnis stimmt. Vor diesem Hintergrund ist ein Gesamterlebnis entscheidend, das ohne große Worte überzeugt. Essen gehen ist Vergnügen. Was dieses Gefühl trägt, ist einfach und stimmig: frisch gekochte Gerichte, Portionen, die verlässlich satt und zufrieden machen, und Momente, die lange in Erinnerung bleiben.

Während die Boomer und Teile der Gen X das Essen gehen als Belohnung verstehen, betrachten Millennials und Gen Z es zunehmend als Teil von Lebensqualität. Nicht „Ich gönn mir was“, sondern „Es ist mir das wert, weil es mir einen schönen Moment schenkt.“ oder „Ich leiste mir das, weil der Moment zählt.“. Der Unterschied mag klein wirken, ist aber entscheidend: Genuss ist kein Luxus oder Extra, sondern ein Ausdruck von Achtsamkeit und eine bewusste Entscheidung - für sich, für die Gemeinschaft, für den Moment.

# Ausblicke



Die Uckermark bietet mit ihren sanften Hügeln, glitzernden Seen, stillen Mooren und dichten Wäldern abwechslungsreiche Bedingungen. Die Weite und besondere Abgeschiedenheit der dünn besiedelten Region laden dazu ein, innezuhalten. Wanderschuhe an, Proviant eingepackt und los geht’s! Einmal quer durch die Region geht es über den Märkischen Landweg. Wer sich zunächst selbst überzeugen möchte, erkundet in zehn Tagesetappen das nordöstliche Brandenburg und entdeckt dabei eine beeindruckende Flora und Fauna mit See- und Fischadlern sowie unzählige Kraniche. Gelebte Traditionen wie die Flößerei in Lychen, Tabakanbau bei Schwedt/Oder sowie historische Stadtkerne in Templin und Angermünde machen jede Etappe auch kulturell zum Erlebnis. Foto: Ein lohnender Stopp entlang der Route - der Kranichturm in Mescherin eröffnet weite Ausblicke.

Werkfoto: TMU Uckermark/Anja Warning

# Hanteln

Hanteln zählen zu den vielseitigsten Trainingsgeräten. Kurzhanteln mit Gewichtsscheiben haben den Vorteil, dass sich das Gewicht je nach Übung und Trainingsniveau flexibel anpassen lässt. Entscheidend ist dabei eine zuverlässige Fixierung der Scheiben: Schraubverschlüsse oder hochwertige Schnellverschlüsse verhindern, dass sich diese während des Trainings lösen. Vor jeder Trainingseinheit empfiehlt es sich, die Verschlüsse kurz zu überprüfen. Das Material der Gewichte kann relevant sein: Gusseisen ist beispielsweise robust, kann aber Böden beschädigen. Gummierte oder kunststoffummantelte Hanteln reduzieren dagegen Geräusche und schützen den Untergrund. Auch die Griffstruktur ist wichtig: Gerändelte und rutschfeste Griffe sorgen für besseren Halt, besonders bei höheren Gewichten. Bei schweißtreibenden Einheiten können zusätzlich Trainingshandschuhe oder Magnesia den Grip verbessern.

Herstellernachweise: **Hochkomplexes:** Verband der Osteopathen Deutschland e.V. (VOD), Wilhelmstr. 42, 65183 Wiesbaden, Tel.: 0611/5808975-0; **Anstrengende:** ADAC Hessen-Thüringen e.V. Lyoner Straße 22, 60521 Frankfurt am Main, Tel.: 069/66078500; **Essen:** FR L‘Osteria SE, Otl-Aicher-Str. 60, 80807 München, Tel.: 089/38989890; **Ausblicke:** TMU Tourismus Marketing Uckermark GmbH, Stettiner Str. 19, 17291 Prenzlau, Tel.: 03984/7180717; **Hanteln:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0;
Redaktionelle Bearbeitung: AST