

Tolle Momente

Viele gute Anregungen für Ihre Freizeit

PLUS:

Alle Termine zur Wiesn
Top-Adressen im Umfeld
Rätselspaß
und vieles mehr ...

REIZVOLL

*So empfinden die Bewohner
im Sprengel den Herbst*

ERSTAUNLICH

*Alles, was Sie über Faszien
wissen sollten*

Gewinnen Sie 2 Übernachtungen für 2 im schönen Karwendel

„Faszie“ nierend

Noch bis vor Kurzem galten Faszien - ein ausgedehntes Bindegewebnetzwerk in unserem Körper - als unscheinbare Verpackungsorgane. Von wegen! Jetzt wird mehr und mehr nachgewiesen, dass das alles umgebende und alles verbindende Fasziengewebe des Körpers für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, aber auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung hat

Faszien nennt man das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Es sind feine, zähe, bindegewebige, milchig-weiße Häute, die sicher jedem, der schon einmal Fleisch zubereitet hat, aufgefallen sind. Das Netz dieser Faszien geht durch den ganzen Körper und besteht hauptsächlich aus Kollagenfasern, die manchmal hauchdünn, aber auch millimeterdick sein können. Das, was TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Osteopathie, die Therapieform des sogenannten Rolwing sowie auch die manuelle Therapie bereits seit Längerem mit in ihr Behandlungswissen einschließen, wird jetzt verstärkt wissenschaftlich untermauert: Faszien haben für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und die Wahrnehmung unserer Bewegungen eine große Bedeutung. Sie sind das Organ, welches alles

mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Sie sind an praktisch jeder Muskelbewegung beteiligt und stabilisieren den Körper und bilden die Basis für Gesundheit und körperliche Höchstleistung. Werden Faszien verletzt oder verformen sie sich, kann das die Ursache für Schmerzen sein und die Beweglichkeit einschränken. Das fasziale Bindegewebe erfüllt außer der Funktion der Trennung der Muskeln weitere wichtige Aufgaben. Denn auch die Lymphe wird zwischen den Faszien abgeleitet. Das Lymphsystem mit den Lymphgefäßen als Leitungsbahnen ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im menschlichen Körper. Es ist auf den Transport von Nähr- und Abfallstoffen spezialisiert und entsorgt in den Lymphknoten auch Krankheitserreger wie Bakterien und Fremdkörper. Daneben kann-

ten die Wissenschaftler in der Bindegewebshülle auch viele Sinnesrezeptoren nachweisen. Faszien wirken als zusätzliches Sinnesorgan im Körperinneren - über ihre Nervenendigungen wirken sie auf unser vegetatives Nervensystem. Faszien verbinden aber auch solche Strukturen, die augenscheinlich funktionell nichts miteinander zu tun haben. Folgt beispielsweise der Osteopath mit seinen Händen einer Faszie, so gelangt er von einer Körperstruktur zur nächsten. Ist das Netz an einer Stelle defekt, kann dies oft zu Beschwerden in ganz anderen Körperregionen ▶



EXPERTENTIPP VON ANNE MOHR BARTSCH

Sanfte Behandlungsmöglichkeit bei Verletzungen, Schmerzen und Traumata

Die Craniosacrale Traumatherapie ist eine sanfte und zugleich sehr tief wirkende Körperarbeit, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht und Selbstheilung auf allen Ebenen unterstützt. Die Behandlung gehört zur Osteopathie, einer Form der manuellen Therapie. Diese Therapieform eignet sich zur Behandlung vieler Erkrankungen, wie Kopf- und Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Migräne, Sehstörungen, Lernschwierigkeiten, Gehirnerschütterungen, Nachbehandlung von Schädel- und Unfalltraumata oder Operationen, Dysfunktion des Kiefergelenks, emotionale Traumata, Stress und viele Symptome, die in Verbindung mit dem Zentralen Nervensystem stehen. Einer unserer Schwerpunkte ist die Behandlung von Schwangeren und Säuglingen bei Schwallerebrechen, Schiefhals, KISS, Beckenschiefstellung etc. Die Craniosacrale Traumatherapie ist eine wunderbare Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte auf sanfte Art wirkungsvoll zu mobilisieren, strukturelle Probleme zu beheben und auf der psychischen Ebene achtsam zu begleiten. Diese Wirkungen unterstützen wir zusätzlich durch myofasziale und viszerale Arbeit. Eine Behandlung dauert circa eine bis eineinhalb Stunden. Häufigkeit und Frequenz der Sitzungen richten sich nach den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen. Im Allgemeinen sind fünf bis zehn Sitzungen ausreichend.

Zentrum Craniosacrale Traumatherapie
Münchener Straße 9, 85540 Haar, Tel. (089) 460 62 62
www.craniosacrale-traumatherapie.de



Leitung: Anne Mohr-Bartsch (Heilpraktikerin)

Mein Team und ich bieten für Ihre Gesundheit:

- Craniosacrale Osteopathie – die „sanfte Therapie“ für Erwachsene, Säuglinge & Kinder
- Traumatherapie
- Systemische Familienarbeit
- Bioresonanz
- Klassische Homöopathie

In unserer Praxis finden auch interessante Fachvorträge, Aus- und Weiterbildung in craniosacraler Traumatherapie, Selbsterfahrungs- und Heilungsworkshops statt.

Münchener Str. 9 · 85540 Haar
Telefon: 089/460 62 62
info@craniosacrale-traumatherapie.de
www.craniosacrale-traumatherapie.de

RADIOLOGIE MÜNCHEN OST

Unser neues MRT, eines der weltweit ersten volldigitalen High-End-MRT's mit großem Tunnel. Das garantiert Ihnen Bilder in höchster Qualität und kurze Untersuchungszeit mit viel Komfort.



Dr. med. Christine Born, Dr. med. Bernd Roßmüller
Stefanie Britsch, Dr. Claudia Rummeny
und Dr. Carmen Rehnböck
Wasserburger Landstr. 274-76
81827 München · Tel. 089-520 34 70
www.radiologie-muenchen-ost.de



Truderinger Str. 302/RG
81825 München
Tel. 089 - 420 450 70
www.physio-truderinger-mitte.de

Unser Therapieangebot
Krankengymnastik | Massage | Manuelle Therapie | Triggerpunktbehandlung | Wirbelsäulentherapie nach Dorn | Migränetherapie nach Kern | Bowen-Therapie | Komplexe Reflexzonentherapie und weitere ...

Wellnessmassage
Gabriele Höfgen

- ◆ Lomi Lomi Nui Massage
- ◆ Klassische Massagen
- ◆ Aromaöl Massagen
- ◆ Thai Yoga Aromaöl Massagen
- ◆ Thai Yoga Massagen
- ◆ Hot Stone Massagen



Truderinger Straße 292
81825 München, Tel. 0176 72 606 026
info@gabriele-hoefgen-massagen.de

Duad Guad
Thai-Massage-Insel



Entspannung, Energie und Wohlbefinden durch traditionelle thailändische Massage

Adresse
Duad Guad
Thai-Massage-Insel
Wasserburger Landstraße 211
81827 München

Öffnungszeiten
Dienstag-Samstag 10:00-20:00 Uhr
Montag - Ruhetag

Bitte um Terminvereinbarung

Kontakt
089 - 43549252
duadguad@t-online.de
www.duadguad.de

bei uns gibt es auch Geschenkgutscheine!

führen. Funktionsstörungen können deshalb immer den gesamten Organismus betreffen. Darum behandelt die Osteopathie nie einzelne Beschwerden oder Krankheiten, sondern achtet immer darauf, dass der Organismus des Patienten als Ganzes einwandfrei funktioniert. Die Psyche spielt also auch hier, wie so oft, eine nicht unerhebliche Rolle. Konkret bedeutet das: Eine innere Gelassenheit senkt unsere Körperspannung. Stress dagegen kann die Grundspannung unserer Faszien steigern. Doch auch das Gegenteil trifft zu: Stehen unsere Faszien unter hoher Spannung, fühlen wir uns gestresst und finden keine innere Ruhe. Ohne sinnvolle Entspannungsmaßnahmen oder Therapie wird, wenn es dumm läuft, eine Spirale in Gang gesetzt, an deren Ende ein unbeweglicher, grobmotorischer Mitteldreißiger steht.

Einige heftige oder für uns ungewohnte Bewegungen reichen aus, um Muskeln zu zerren oder zu stauchen. Das lebendige Faszienewebe ist dabei in all seiner Verletzlichkeit involviert: Bei Verstauchungen, Schnittwunden, Knochenbrüchen oder Operationen kann es passieren, dass es durcheinanderkommt und stellenweise anschwillt, verhärtet oder verfilzt, sich das Gewebe ungunst verschiebt und die komplizierte Architektur Risse bekommt – das gilt in der manuellen Therapie übrigens seit Langem als bekannt. Die Heidelberger Wissenschaftler um Dr. Jonas Tesarz fanden 2010 heraus, dass besonders Rückenschmerzen nicht zwangsläufig nur auf Band-

TOP-ADRESSEN
FÜR EINE GEZIELTE THERAPIE UND IMMER IN IHRER NÄHE

Zentrum Craniosacrale Traumatherapie
Münchener Straße 9, 85540 Haar, Tel. (089) 460 62 62
www.craniosacrale-traumatherapie.de

Dank der Vielfältigkeit des Praxisteam in Fachrichtungen wie z.B. Geburtskunde, Homöopathie, Osteopathie, Familientherapie u. v.m. bietet Ihnen das Zentrum für Craniosacrale Traumatherapie in Haar ein weit gefächertes Spektrum an Therapiemöglichkeiten.

TRIGGOsan Centrum München, Dr. Wolfgang Bauermeister
Toni-Schmid-Straße 45, 81825 München, Tel. (089) 42 61 12, www.triggosan.de

Um Menschen zu helfen und die Ursache ihrer Schmerzen zu erkennen, hat Dr. Bauermeister mehrere Bücher geschrieben, von denen sein aktuelles Buch „Schmerzfrei durch Trigger-Osteopraktik“ im Buchhandel und im Online-Shop erhältlich ist.

Praxis Julia Hayden
Sansibarstraße 26A, 81827 München, Tel. 0171 / 1900446, www.praxishayden.de

Die Physiotherapeutin lernte auf der Suche nach neuen Ansätzen, ihre Patienten ganzheitlich zu behandeln und ihre Schmerzen zu lindern, die Rolwing® Methode kennen und ist seither überzeugt von dieser Art der Körper- und Bewegungsarbeit.

Physiotherapie und Sport-Reha Mauerer
Kreillerstraße 24 (direkt an der U-Bahnstation Josephsburg), Tel. (089) 26 80 06
www.sportreha-muenchen.de

Die Praxis hat sich vorwiegend auf die Behandlung orthopädischer, sportspezifischer und unfallchirurgischer Problematiken spezialisiert. Eine optimale Versorgung garantieren permanente externe wie auch hausinterne Fortbildungen und viel Leidenschaft für den Beruf.

Krankengymnastik Kanwischer & Scheunemann
Truderinger Straße 302, 81825 München
Tel. (089) 420 450 70, www.physio-truderinger-mitte.de

Das freundliche und kompetente Team kümmert sich umfassend um Beschwerden des Bewegungssystems. Zahlreiche Therapieangebote wie z.B. Manuelle Therapie, Craniosacral-Therapie oder Bowen-Therapie sorgen für Ihr Wohlbefinden.

„Viele Therapieformen bieten die Chance, Schmerzen ohne Medikamente zu behandeln.“

scheibenirritationen zurückzuführen sind, sondern oft durch eine verklebte und verhärtete Rückenfaszie hervorgerufen werden. Während früher nur Muskeln und Gelenke für Beschwerden verantwortlich gemacht wurden, sind nach neuesten Erkenntnissen die Faszien ebenso stark in die Wahrnehmung von Muskelspannungen und Gelenkpositionen involviert. Diese Erkenntnisse gelten als Meilenstein im Hinblick auf Prävention und Rehabilitation.



Mit der richtigen Therapie können viele Schmerzen gezielt und effizient behandelt werden

typisch, doch mit gezielten Übungen und Massagen haben Sie die Möglichkeit, einer schmerzhaften Verklebung selbst entgegenzuwirken. Die Faszienrolle, als sogenannte Blackroll erhältlich, ist beispielsweise eine gute Möglichkeit, das Bindegewebe gesund zu erhalten und zu regenerieren. Der Vorteil dieses Trainingsgeräts: Durch die fließenden Bewegung, mit der die Rolle über die einzelnen Körperpartien wandert, besteht keine Gefahr, einzelne Passagen zu sehr zu strapazieren. Worauf der genaue Effekt der Faszienrolle beruht, das dürfen Forscher noch klären. In jedem Fall drückt der Schaumstoff, den es in verschiedenen Härtegraden gibt, das Faszienewebe kurzzeitig zusammen, die Gewebsflüssigkeit wird verdrängt. Wenn sich das Gewebe anschließend entspannt und dehnt, können sich Verklebungen lösen. Zwei unserer Kollegen in der Redaktion haben mit der „Blackroll Orange“ unter Anleitung in der Krankengymnastik Praxis Kanwischer & Scheunemann sehr gute Erfahrungen gemacht und gelernt, dass selbst ein kurzes Training mit der Faszienrolle (beispielsweise zum Aufwärmen vor und zur Regeneration nach dem Sport) langfristig gesehen nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele sehr guttut.

Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Wenn Sie unter chronischen Schmerzzuständen des Rückens oder der Gelenke leiden, sollten Sie ein gezieltes Faszientraining ins Auge fassen. Viele Therapeuten sind mit der Materie vertraut und bieten individuelle Therapieformen an. Eine Faszientherapie zielt immer darauf, das verletzte Bindegewebe manuell anzuregen, sich neu zu organisieren. Dass die Kosten für die Behandlung von den meisten gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet werden, ist mal wieder



Broschiert, 288 Seiten
Verlag: Meyer & Meyer Sport
ISBN: 978-3898998482
19,95 Euro

BUCHTIPP: Faszien in Bewegung

Physiologische Grundlagen, Maßnahmen für Trainer, Übungsleiter und Sporttherapeuten. Leistungssteigerung und Schmerzlinderung sowie Einsatz in Prävention und Rehabilitation

Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit Langem vernachlässigte Struktur, die im Trainingsprozess weit mehr Aufmerksamkeit verdient. Dieses Buch füllt alle Wissenslücken bezüglich Faszien. Es beantwortet die Frage, was Faszien sind, welche Funktionen sie besitzen und wie sie entstehen. Auch wird auf das Faszientraining, die Physiologie, die Anatomie, die Funktion und die Aufgaben des Bindegewebes eingegangen.

Physiotherapie und Sport-Reha Mauerer



in der Kreillerstraße 24,
direkt an der U2-Haltestelle Josephsburg

- Osteopathie
- Krankengymnastik
- manuelle Therapie
- medizinische Massagen
- Lymphdrainagen
- Gerätgestützte Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie **uvm.**

alle Kassen auch Hausbesuche

Telefon 0 89 / 26 80 06
www.sportreha-muenchen.de

Schönheit ist kein Zufall!



Kosmetikbehandlungen
medizinische Fußpflege

Erstklassig und kompetent seit 35 Jahren

Kosmetik-Studio
Eva Winheim • Gabriele Scheungrab
Truderinger Straße 302
(im Rückgebäude)
Tel. (089) 420 20 05

W ZAHNÄRZTE
DR. ANJA WUNDERLICH
DR. ULRICH WEINERT



W-ZAHNÄRZTE. IHR ZAHNARZT IN MÜNCHEN TRUDERING.

WIR SIND FÜR SIE DA.
FÜR DIE GANZE FAMILIE.
FÜR IHR WOHLBEFINDEN.
WIR FREUEN UNS AUF SIE.
PERSÖNLICH.

W-ZAHNÄRZTE
IM TRUDERINGER GESUNDHEITZENTRUM (TGZ)
TRUDERINGER STRASSE 272 · 81825 MÜNCHEN
TEL. 089-809115588 · WWW.W-ZAHNAERZTE.DE