

# Faszientherapie

## Verschiedene Anwendungsmethoden für mehr Mobilität



Die Faszientherapie ist mittlerweile sehr im Trend und ermöglicht intensive Behandlungen von faszialen Verspannungen und Verklebungen für mehr Mobilität, Entlastung und Regeneration und auch sehr erfolgreich bei Cellulitis.

Lange Zeit wurden in Therapieformen ausschließlich Techniken zur Behandlung von Muskulaturen genutzt. Die Faszienstruktur fand dabei kaum Beachtung. Nach neuesten Erkenntnissen erzeugen jedoch nur entspannte Faszien Ausgewogenheit und frische Energie in unserem Körper! Es gibt viel Wissenswertes über Faszien und deren Zusammenspiel mit dem Muskelsystem. Zum Beispiel gezielte Anwendungen mit dem Faszien-Tape (Taping), manuelle Behandlungen, sowie Behandlungen mit Faszientools und Massage Cups - dem

sogenannten Schröpfen, sowie praktische Tipps des Faszien Trainings und Übungen mit der Faszienrolle. Vielen sind nur die Übungen mit der Faszienrolle bekannt, die mittlerweile fast überall beschrieben werden. Dabei gibt es noch wesentlich mehr Anwendungsmöglichkeiten, die allerdings ausschließlich von ausgebildeten Faszientherapeuten angewendet werden sollten. Ich habe kürzlich meine Zusatzqualifikation in der Faszientherapie erfolgreich abgeschlossen unter Alexander Mohr - Leiter des Instituts für Myologie, einer Fortbildungseinrichtung der „Deutschen Akademie für Sport & Medizin“, welche maßgeblich die verschiedenen Berufsgruppen Medizin, Physiotherapie, Sportwissenschaft und Fitness seit Jahren zusammenfügt. Die Fortbildung zum „Myologen“ werde ich dieses Jahr ebenfalls beginnen, weil für mich und meine Klienten das Wissen und die Methodik der myofaszialen Triggerpunkte, den myofaszialen Techniken und des myologischen Impulses, von besonderem Stellenwert sind. Ich setze bei meinen Faszienanwendungen ausschließlich die Markenprodukte der Firma Pino

ein. Die Firma Pino - Pharmazeutische Präparate GmbH, bestehend seit 1904 und hat eigens für die Faszientherapie, spezielle Faszientools entwickelt und patentiert.

### Faszien und Fakten:

Faszien sind feine, zähe bindegewebige Häute. Faszien hüllen beim Menschen die Muskeln ein und erlauben es, einzelne Muskeln voneinander abzugrenzen. Das Faszienwerk besteht vor allem aus kollagenem Bindegewebe. Dieses kollagene Gewebe kann in unterschiedlichem Ausmaß mit festen und elastischen Fasern angereichert sein. Die Anzahl von kollagenen und elastischen Fasern steht im Verhältnis zur funktionellen Beanspruchung des Gewebes. Im Grunde gibt es keine Lebensform, die ohne diese elastischen Häute auskommt. Formgebende und gleichzeitig trennende Gewebe sowie Häute bilden die Grundmatrix des Lebendigen. Jeder hat zwischen 18-23 kg! Faszien. 1/4 des gebundenen Wassers befindet sich in den Faszien. Das straffe Bindegewebe hat eine Zugfestigkeit von Stahl - das Lockere kann 100% gedehnt werden. Rückenschmerzen: bei 80% der



Auch das kinesiologische Taping wird in der Faszientherapie gerne eingesetzt.

low back Patienten steht die Rückenfaszie als Ursache unter Verdacht.

In meiner Gesundheits-Praxis berate ich sie gerne persönlich, welche Anwendungsform für Sie die geeignetste ist. Hierzu gibt es diesen Monat ein Kennenlern-Kombi-Angebot „Faszientherapie“ für 35 Euro und einer Stunde Anwendung.



Faszienbehandlung kontra Cellulite - Die Faszientherapie hat nicht nur positive Effekte auf die Mobilisation, Regeneration, Aktivierung und Kräftigung des Körpers, sondern auch auf die Straffung der Haut



Die Tools sind sehr Wirkungsvoll zur Behandlung der Beinfaszien

## Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

### Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie
- Entspannung • Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung • Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM  
Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für  
Gesundheitspraktiker der Deutschen  
Gesellschaft für Alternative Medizin  
um im Bundesverband Osteopathie e.V.





Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen  
Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90  
www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de

## Das komplette Dach aus einer Hand

Ausführungen sämtlicher Dacharbeiten  
Verkauf von allen Bedachungsmaterialien

Seit  
1976



**H. SEHTE GmbH**

Zertifiziertes Mitglied der  
**Dachdeckerinnung**



### Qualität braucht seine Zeit!

- Zimmerei
- Solarthermie
- Photovoltaik
- Fassadenbau mit Wärmedämmung
- Kaminverkleidung
- Wintergärten aus Holz
- Dachflächenfenster
- Überdachungen aus Holz
- Dachraumausbau
- Carports

**Ihr Dachdecker in Wiebelskirchen**  
Schillerstraße 49 • 66540 Nk-Wiebelskirchen  
Tel. 0 68 21 / 5 13 56 • Fax 0 68 21 / 5 20 78



heute schon gesurft?  
**www.dach-sehte.de**