

# Bewegung im Fokus

## Was sind Faszien und wie trainiert man sie? – AOK-Vortrag mit praktischen Anleitungen

Wie man Faszien stärken kann, konnten viele Zuhörer im Foyer der AOK gleich aktiv erleben: beim Räkeln, Federn und Wippen. Es gibt derzeit einen wahren Hype um diesen Bestandteil unseres Bindegewebes. Darüber sind die Fachfrauen, die Orthopädinnen Dr. Andrea Fenk-Mayer und Ingrid Kölnberger sowie die Sportlehrerin Birgit Fuchs, nicht unglücklich: „Denn wir reden automatisch über Bewegung.“ Die wichtigsten Fakten des Abends zum Thema „Faszientherapie – was ist dran aus orthopädischer Sicht?“ haben wir nachgefragt:

**Straubinger Tagblatt: Was sind Faszien?**

**Dr. Andrea Fenk-Mayer:** Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die die Muskeln und inneren Organe einhüllen. Sie durchziehen unseren ganzen Körper. Sie sorgen dafür, dass alles an seinem Platz bleibt und dienen der Aufrechterhaltung der Körperspannung. Sie bestehen aus dicken Faserbündeln aus Kollagen.

**Welche Bedeutung haben sie für die Bewegungsabläufe?**

**Dr. Andrea Fenk-Mayer:** Ohne sie ist Bewegung nicht denkbar. Die Muskelfaszie geht in die straffere Sehne über und diese wiederum ist die Verbindung der Muskeln zum Skelett, ein weit verzweigtes System aus vernetzten Hüllen. Die Faszien sind auch der Sitz von zahllosen Nervenenden, durch die wir unbewusst unsere Haltung und Körperspannung wahrnehmen.

**Wann müssen wir etwas für die Faszien tun?**

**Dr. Ingrid Kölnberger:** Probleme treten meist bei den Übergängen auf, dort wo der Muskel in die Faszien übergeht. Die Sehnenansätze an Knochen sind besonders störanfällig. Wir sprechen von „Fasziensyndromen“, ganz typisch ist zum Beispiel der „Tennisellbogen“ oder Läufer kennen das Patellaspitzensyndrom am Knie.

**Was sind die Symptome?**

**Dr. Ingrid Kölnberger:** Es sind meist Schmerzen im Sehnenansatzbereich, wenn wir die Überlastungsschwelle missachtet haben. Diese verstärken sich bei aktiver Anspannung unter Widerstand und



Die Fachfrauen Birgit Fuchs, Dr. Ingrid Kölnberger und Dr. Andrea Fenk-Mayer (v.l.) sind über den Hype um die Faszien nicht unglücklich, „denn wir sprechen automatisch über Bewegung“.

bei passivem Dehnen, oft treten auch Gewebsverhärtungen auf.

### Manuelle Therapie oder Kinesiotapes?

**Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**

**Dr. Ingrid Kölnberger:** Es gibt zahlreiche Methoden, etwa die Manuelle Therapie oder Osteopathie, um die Verhärtungen zu bearbeiten und zu mobilisieren. Kinesiotapes können entlasten und gleichzeitig Bewegung ermöglichen. Früher hat man einen Tennisellbogen noch eingegipst, aber Ruhigstellung beseitigt die Ursache nicht. Stoßwellentherapie mit Ultraschall – neuerdings Kassenleistung – und zahlreiche andere Therapieansätze wie Akupunktur oder die Gua-Sha-Methode zielen darauf ab, die

Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

**Wie kann man Faszien trainieren?**

**Dr. Andrea Fenk-Mayer:** Man trainiert immer alles. Faszienbehandlung ohne Mitwirkung von Muskeln und Sehnen ist nicht möglich. Ein Schwerpunkt ist die Ausdauer, also niedrige Intensität und längere Dauer, das darf auch das Seniorenwandern sein. Die Sehnen können wir etwa durch das gute alte Seilspringen stärken, die Beweglichkeit durch Dehnung erhöhen. Hilfsmittel wie die Faszien-Rolle können dabei unterstützen. Aber im Grunde ist der Hype um die Faszien ein neues Etikett auf Altbekanntem. Wichtig ist: Bewegung steht im Fokus, denn wer rastet, der rostet. Oder auf Neudeutsch: „Use it or lose it.“

Welche Übungen kann man in den Alltag einbauen?

**Birgit Fuchs:** Dehnen, Federn, Hüpfen, Wippen, dazu braucht man nicht unbedingt Geräte. Zum Beispiel macht das jeder nach dem Aufstehen, wenn wir uns strecken und räkeln. Durch Selbstmassage können wir Verhärtungen lockern. Wichtig ist, dass man es einfach macht, am besten, bevor irgendetwas zwickt und zwackt. Und wer zusätzliche Tipps braucht, kann bei der AOK Kurse besuchen.

Interview: Eva Bernheim

### Info

Mehr Kurse der AOK: [www.aok.de/pk/bayern/landingpages/gesundheitsangebote/](http://www.aok.de/pk/bayern/landingpages/gesundheitsangebote/) oder Tel. 865-0.

Mehr dazu unter [www.idowa.plus](http://www.idowa.plus)

## Die Polizei meldet

### Container mit Restmüll fängt Feuer

Ein Container mit Restmüll hat am Dienstag gegen 15.25 Uhr an der Äußeren Passauer Straße aus noch ungeklärten Gründen Feuer gefangen. Die Feuerwehr löschte den Brand. Das Feuer beschädigte den Deckel des Containers und es entstand ein Schaden von etwa 250 Euro. Verletzt wurde niemand.

**BENZIN ABGEZAPFT.** Unbekannte haben zwischen Freitagnachmittag und Dienstagvormittag aus den Tanks zweier Betonmischer Benzin abgezapft. Die Lastwagen waren auf dem Gelände einer Firma an der Ittlinger Straße abgestellt. Die Polizei hofft auf Zeugenhinweise unter Telefon 09421/8680, oder persönlich in der Polizeiinspektion.

**DROGENFAHRT.** Die Polizei hat am Dienstagnachmittag in der Eichendorffstraße einen 21-jährigen Autofahrer kontrolliert. Ein Test deutete auf Drogenkonsum hin. Die Weiterfahrt wurde unterbunden, im Klinikum eine Blutentnahme durchgeführt. Die Polizei ermittelt.

**ALKOHOLFARTEN.** Ein 63-jähriger Autofahrer ist am Dienstag gegen 17.15 Uhr am Rot-Kreuz-Platz

betrunken am Steuer erwischt worden. Polizeibeamte nahmen ihm die Schlüssel ab, im Klinikum wurde eine Blutentnahme durchgeführt. – Genauso ging es einem 40-jährigen Fahrer am Mittwoch gegen 2 Uhr im Alfred-Dick-Ring. Auch bei ihm stellten die Beamten fest, dass er betrunken gefahren ist. Er musste seinen Autoschlüssel und sogar den Führerschein abgeben. Ein Arzt führte im Klinikum eine Blutentnahme durch.

**UNFALL AM KREISVERKEHR.** Mit seinem Fahrrad ist ein 25-Jähriger am Mittwoch gegen 11 Uhr auf dem geteilten Fahrrad- und Fußgängerweg vom Kreisverkehr Jahnplatz in Richtung Landshuter Straße gefahren. Zeitgleich überquerte ein 69-jähriger Fußgänger den dortigen Zebrastreifen. Der Radler machte eine Vollbremsung, stürzte und stieß mit dem Fußgänger zusammen. Beide verletzten sich leicht.

**GELDBÖRSE GESTOHLEN.** Während eine 71-Jährige am Dienstagvormittag in einem Supermarkt an der Geiselhöringer Straße gewesen ist, stahl ihr ein Unbekannter gegen 11 Uhr die Geldbörse aus ihrer Handtasche. Darin waren Ausweis, EC-Karte und Bargeld. Die Handtasche hatte die Frau zuvor in den Einkaufswagen gelegt.



## Die Kelten: Ein Volk von Künstlern?

Das Gäubodenmuseum lädt mit der Bürgerstiftung die Generation 60 plus zu einer Runde ins Museum ein. Am Dienstag, 5. Februar, 10.30 Uhr, führt Ingrid Westenhuber Teilnehmer in der vor- und frühgeschichtlichen Abteilung des Gäubodenmuseums zu den Hinterlassenschaften der Latènezeit (500 bis 50 v. Chr.). Zahlreich sind die Artefakte dieses Zeitabschnitts bei archäo-

logischen Grabungen in und um Straubing gefunden worden. In ihrer unterschiedlichen Ausprägung belegen die Exponate die Kunstfertigkeit der Kelten in unserem Raum. Treffpunkt ist das Foyer des Gäubodenmuseums. Die Kosten betragen zwei Euro und schließen Eintritt und Führung mit ein. – Im Bild: Schwere Hohlbuckelringe.

Foto: Gäubodenmuseum

## Veranstaltungskalender

**Bezirksfischereiverein:** Freitag, 18.1., 18 bis 20 Uhr, Jahreskartenausgabe im Vereinsheim. Vorlage Vereinsausweis und gültiger Fischereischein (Staatskarte) nötig; abholen können auch Vereinskameraden, Verwandte oder Bekannte in Vertretung.

**Diabetes mellitus Typ 2 – Selbsthilfegruppe im VSV:** Heute, Donnerstag, Gymnastik entfällt, Renovierung Turnhallenboden. Nächster Termin 24.1.

**Eisstock-Club:** Heute, Donnerstag, 13.30 bis 17 Uhr, Stockschießen in der Halle C am Hagen.

**FC Straubing:** Heute, Donnerstag, 19 Uhr, Vereinsabend, FC-Heim. Samstag, 19.1., 19 Uhr Versammlung aller Spieler I./II. Mannschaft im FC-Heim. Dienstag, 22.1., Trainingsauftakt; 19 Uhr Trainingsbeginn. Samstag, 16.2., 19 Uhr Faschingsfeier mit Live-Musik aller Mitglieder, Freunde, Gönner des FC Straubing im FC-Heim.

**FFW Straubing/LZ Ittling:** Heute, Donnerstag, 19 Uhr, Maschinisten an der Zugwache in Ittling.

**FSV Straubing:** Heute, Donnerstag, 20 Uhr, Linedance mit Margit im Ludwigsgymnasium, rechte Turnhalle (auch für Nichtmitglieder).

**FSV Straubing-Stammtisch:** Samstag, 26.1., 19 Uhr, Treffen ehem. Spieler, Trainer, Funktionäre; Vereinsheim.

**Fischereiverein Ittling:** Samstag, 26.1., 19.30 Uhr, Jahreshauptversammlung im Vereinsheim RSV Ittling.

**Gymnastikgruppe Body-fit:** Heute, Donnerstag, 18.30 bis 19.45 Uhr, Dance Aerobic Step by Step, Ulrich-Schmidl-Turnhalle. Infos, Tel. 09421/33935.

**Haus & Grund:** Heute, Donnerstag, Mitgliedersprechstunde bei RA Andreas Haböck, 11 bis 12 Uhr telefonisch, 14 bis 16 Uhr persönlich (mit Termin); Freitag, 18.1., 9 bis 10 Uhr, pers. Sprechstunde für Mitglieder, RAin Daniela Häring (mit Termin); 11 bis 12 Uhr, telefonische Sprechstunde für Mitglieder, RAin Daniela Häring.

**Herzsport-Selbsthilfegruppe im VSV:** Heute, Donnerstag, Herzsport entfällt wegen Renovierung vom Turnhallenboden. Nächster Termin 24.1.

**Krafttraining „Ü 55“:** Heute, Donnerstag, 10 bis 11 Uhr, Krafttraining für Senioren mit BLSV-Übungsleiter Konrad Denk, Mittelschule St. Josef. Treff zehn Minuten vor Beginn im Schulhof. Info 0152/53886420.

**Mieterschutzverein Straubing-Bogen:** Heute, Donnerstag, 17 bis 19 Uhr, Sprechstunde für Mitglieder, Wittelsbacherstr. 13.

**Philatelisten-Club:** Heute, Donnerstag, 19.30 Uhr, Vereinsabend im Gasthaus Schützenhaus am Hagen.

**Reha-Gymnastik im VSV:** Heute, Donnerstag, 15.30 Uhr, Treffen im Vhs-Gebäude, Steinweg 56, Raum EG. 031. Auskunft bei Alois Grasl, Tel. 85269.

**Rheumaliga:** Heute, Donnerstag, 18.30 bis 19.15 Uhr Trockengymnastik; 18.30 bis 19.15 und 19.15 bis 20 Uhr Warmwassergymnastik.

**SKV Bruder Straubinger:** Freitag, 18.1., 17.30 bis 19.30 Uhr, Ligaspieltag ALT Straubing – KC Straubing gem.

**SKV Bruder Straubinger:** Samstag, 19.1., 10.30 bis 19.30 Uhr, Ligaspieltag, dazu 10.30 Uhr Aufwärts Donauperle 2 – Hofdorf 3; 13 Uhr KC Straubing 2 – Keglerfreunde Sand; 13 Uhr Mitterharthausen 4 – Keglerfreunde Sand gem.; 15.30 Uhr Mitterharthausen 1 – RW Moosburg 1.; Sonntag, 20.1., 10 bis 15.30 Uhr, Ligaspieltag, dazu 10 Uhr Probare 93 SR gegen Stephansposching gem.; 11 Uhr JSpG Straubing (U14) gegen KV Deggendorf 2 (U14); 13.15 Uhr JSpG Oberlauterbach (U14) gegen KV Deggendorf 1 (U14).

**SV Kagers:** Heute, Donnerstag, 20 Uhr, Wochenversammlung, Tombolapreise mitbringen.

**Skatfreunde:** Heute, Donnerstag, 18.30 Uhr, Spielabend, Clublokal Keglerhalle, Am Peterswöhrd, Tel. 09421/80248 (Gäste willkommen).

**Vital-Sportverein:** Heute, Donnerstag, Sprechstunde im Büro, VitalSportverein, der Ecke Roseggerstr. und Von-Kleist-Str. 1; von 15 bis 17 Uhr geöffnet. Kostenlose Auskunft beim Vital-Sportverein auch telefonisch unter 09421/85811.

**Zucht- und Trabrennverein:** Montag, 21.1., 11 Uhr, drei PMU-Rennen mit dt.-frz. Wettpool und drei weitere Rennen; Saisonauftakt 2019.

## Theater

### „Zündeln“ abgesagt

Das für Samstag, 26. Januar, angekündigte Theaterstück „Zündeln“ des Experimentellen Theaters Günzburg im Anstatt-Theater muss aufgrund eines Trauerfalls abgesagt werden.