

Faszien: Cellulite wegessen – geht das?

Sie geben uns als Bindegewebe Haltung und straffe Haut. Miese Ernährung schadet ihnen und sorgt für Dellen. Umgekehrt können Superfoods prima dagegen helfen ...

Leber, Herz, Darm – um die Frage, was den Organen guttut, kümmern sich viele heute sehr genau. Das Bindegewebe dagegen? Kommt uns erst in den Sinn, wenn es nervt – sich also mit Dellen am Po bemerkbar macht. Das Wort Faszien gar, wie Fachleute das Bindegewebe nennen, hören wir erst, wenn diese richtig Probleme machen, etwa Rückenbeschwerden auslösen. „Es ist wichtig zu wissen, dass Cellulite nicht nur ein kosmetisches Problem ist – sondern die dahinterliegenden Prozesse als stille Entzündungen den ganzen Körper belasten können“, erklärt Stephan Müller, der sich als Ernährungsberater und Sportphysiotherapeut mit dem Bindegewebe beschäftigt. Grund genug, den Faszien-Kosmos einmal etwas genauer zu erkunden ...

WAS SIND FASZIEN?

Faszien bedeutet Bänder: Viele zusammen bilden ein netzartiges Gewebe, das wie ein Kokon Knochen, Organe, Muskeln, Gefäße und Nerven umhüllt. Und so etwa dafür sorgt, dass das

Herz immer an seinem Platz bleibt. Faszien sind 0,5 bis drei Millimeter dick, bestehen aus Wasser und sogenannten Strukturproteinen wie Kollagenen und Elastin – sowie Fibroblasten, speziellen Zellen, die für die Bildung der Kollagene sorgen. „Kollagene können wir uns als eine Kette von Eiweißen vorstellen“, sagt Experte Müller. „Sie lassen sich nicht dehnen, garantieren so die Zugfestigkeit des Gewebes.“ Elastin dagegen gibt Faszien Flexibilität. Im Zusammenspiel sorgen beide Proteine dafür, dass sich Faszien auf das Doppelte ihrer eigentlichen Länge dehnen lassen – ohne zu reißen. Sehen können wir Faszien zwar nicht. Wahrnehmen aber schon: „Um die oberflächlichen Faszien zu erkennen, brauchen Sie nur die Haut auf der Handfläche nach oben zu ziehen“, so Müller. „Die Bänder verbinden die Haut mit den Knochen.“ Auch spüren können wir sie: Übertreiben wir mit dem Sport, tragen die Faszienfasern Mikrorisse davon. Das führt zu Mikroentzündungen, die wir als Muskelkater bemerken.

WOFÜR BRAUCHEN WIR FASZIEN?

Je nach Aufgabe sind Faszien un-

terschiedlich zusammengesetzt. Bildet das Gewebe beispielsweise eine Gelenkkapsel, muss es besonders fest sein – und enthält entsprechend viel Kollagen. Soll das Netz aus Bändern eher wie eine Art Strumpf einen Muskel vor Stößen schützen, muss es flexibler sein, um sich den Muskelbewegungen anpassen zu können – und so mehr Elastin aufweisen. Schutz und Stabilisation sind jedoch nicht die einzigen Funktionen der Faszien. „Unser Bindegewebe enthält zudem Gefäße, durch die Lymphe fließt. Durch sie gelangen Schadstoffe aus den Zellen hinaus, Nährstoffe dagegen hinein – ebenso wie etwa auch Fresszellen, mit deren Hilfe unser Immunsystem Erreger abwehrt“, erklärt Müller.

Da Faszien darüber hinaus unzählige Nervenenden und eine Art Bewegungsmelder besitzen, arbeiten sie wie ein sechstes Sinnesorgan. Das hilft uns, uns selbst im Raum und in Bewegung wahrzunehmen.

WAS SCHADET FASZIEN?

Ernähren wir uns ausgewogen und sind aktiv, funktioniert das Faszien-System so, wie es soll. Essen wir dagegen ungesund – etwa viel tierisches Fett und Zucker bei nur wenig Gemüse –, mangelt es an Grundbausteinen zur Bildung der Faszien. Bewegen wir uns dann auch noch zu wenig, fehlt die Muskelaktivität, die wie ein Motor den Lymphfluss in den Faszien antreibt. Wenn dieser stockt, sind die Zellen unterversorgt mit Nährstoffen – und Schadstoffe sammeln sich an. Zudem bildet sich Fibrin, eine Art körpereigener Superkleber: Was normalerweise Wunden effektiv verschließt, verklebt nun die Faszien. Und das kann Schmerzen – im Rücken ebenso ▶

ERFAHRUNGSBERICHT Was bringt eine Faszien-optimierte Ernährung wirklich?

Fisch, Salat, Zitrone: Schauspielerin Melanie Wiegmann hat mit dem richtigen Speiseplan ihren Rücken und das Bindegewebe gestärkt

► **VOR EINEM HALBEN JAHR** lag ich mit Rückenschmerzen und verspanntem Nacken bei meiner Osteopathin, die sagte: „Ihre Faszien sind aber verklebt!“ Weil ich als Schauspielerin natürlich fit bleiben und auf mein Äußeres achten muss, habe ich nach Abhilfe gesucht – und bin schnell bei Stephan Müllers Buch gelandet.

► **SEITHER ESSE ICH FASZIENGERECHT:** Am Wochenende, mit viel Zeit, gibt's morgens Omelett mit Pilzen, mittags Gemüsepfanne, abends Salat mit Fisch. Habe ich Stress, etwa an Drehtagen, nehme ich mir mein Lieblingsdressing mit Zitrone sowie eine Dose Bio-Thunfisch mit ans Set – und wähle Salat statt Schnitzel. Supermarktmist wie etwa Chips kaufe ich gar nicht mehr, Zuckerfallen wie Ketchup mache ich heute selbst, mit getrockneten Aprikosen und Curry.

► **DAZU TRAINIERE ICH TÄGLICH EINE STUNDE:** Pilates, Yoga oder Rudermaschine – und immer ein paar Minuten mit der „Blackroll“. Wie sehr sich all das lohnt, habe ich schon nach vier Wochen gemerkt: Ich fühlte mich leichter und straffer, meine Beine waren glatt, ohne jede Einlagerung – und die Rückenschmerzen verschwanden. Bis heute. Umgekehrt: Nach ernährungstechnischen Tiefschlägen, etwa auf einer Feier, fühle ich mich am nächsten Morgen direkt ungut und schlaff. Und will sofort zurück zu diesem tollen Körpergefühl, das Faszien-optimierte Ernährung mir garantiert! Diese Erfahrung macht es mir inzwischen leicht, auch nach noch so stressigen Drehtagen abends zehn Minuten für eine Mangoldpfanne mit Lachs zu investieren ...



Stephan Müller, Ernährungsberater und Physiotherapeut, betreut unter anderem Olympiasieger (www.gluckerkolleg.de)

wie im Nacken. „Kommen dann noch Übergewicht und Stress dazu, haben wir vieles, was Entzündungen fördert. Alles zusammen macht es den Faszien extrem schwer, sich zu regenerieren. Sie bauen ab, verklumpen. Und es bilden sich Knubbel und Dellen, die sogar wehtun können“, weiß Müller.

Weil sich die wenigsten von uns fasziengerecht ernähren und bewegen, leiden etwa 80 Prozent aller Deutschen unter solchen Cellulite-Symptomen – **übrigens nicht zu verwechseln mit Cellulitis, einer bakteriellen Entzündung des Unterhautfettgewebes, die mit Antibiotika behandelt wird.** Weil der Körper im Alter weniger Kollagene produziert und sich der Wasseranteil in den Faszien verringert, verstärkt sich Cellulite meist mit jedem Jahr mehr. „Ganz aufhalten lässt sich dieser Prozess zwar nicht. Aber hinauszögern und mindern auf jeden Fall“, so Müller weiter.

WELCHE ERNÄHRUNG STÄRKT DIE FASZIEN?

Anti-Aging-Creme oder Paprika – wer ist der bessere Anti-Cellulite-Helfer? Für Experte Müller ist die Wahl klar: die Schote! „Cremes wirken nur oberflächlich. Die Prozesse, die zu Orangenhaut führen, spielen sich aber in tieferen Hautschichten ab!“ Und die lassen sich mit richtiger Ernährung besser beeinflussen. Die Grundsätze ähneln dabei der Ernährungstherapie bei entzündlichen Krankheiten (wie etwa Parodontitis, s. Seite 36): viel Eiweiß (Fisch!), gesunde Kohlenhydrate aus Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten, wertvolle Fette wie Oliven- und Leinöl, dazu täglich Nüsse und Gewürze

wie Kurkuma und Chili. Gemüse ist dabei die wirkungsvollste Waffe im Kampf gegen Cellulite: Es enthält sekundäre Pflanzenstoffe und Nährstoffe satt, die unsere Faszien gesund halten. „Außerdem sollte jeder darauf achten, mindestens zwei Liter Wasser zu trinken“, erklärt Müller. „Schließlich bestehen Faszien zu 75 Prozent daraus.“

UND WAS HILFT NOCH?

Dass unsere Ernährung einen großen Einfluss darauf hat, wie stark Orangenhaut ausfällt, ist eine eher neue Erkenntnis. „Etwa zu 40 Prozent bestimmt unser Speiseplan die Cellulite mit“, schätzt Müller. „Eine veränderte Ernährung allein genügt indes leider nicht für einen Knackpo.“ Der Experte empfiehlt daher, außerdem die Alltagsbewegung deutlich zu erhöhen, dazu mindestens viermal in der Woche Sport zu treiben – und das Gewebe täglich mithilfe einer „Blackroll“ zu massieren. Auch regelmäßige Saunagänge und Auszeiten, die für Entspannung sorgen, halten die Faszien fit.

Klingt viel – ist es auch! Aber, so Müllers Erfahrung: „Wer all das über ein halbes Jahr hinweg einmal konsequent durchhält, wird danach zur Belohnung straffere Haut haben. Und sich auch sonst in jeder Hinsicht besser fühlen – garantiert!“



FASZINIEREND In „Richtig essen für die Faszien“ erklärt Stephan Müller die spannende Welt des Bindegewebes – und verrät Rezepte mit Anti-Cellulite-Garantie.

Geht glatt!

Die Anti-Cellulite-Foods



AUBERGINE Anders als in Italien führt das Nachtschattengewüse bei uns ein ebensolches Dasein. Eine vertane Chance! Denn Auberginen enthalten jede Menge Serpene, die Entzündungen hemmen.



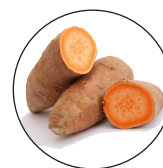
BUCHWEIZEN Klingt nach Getreide, ist aber ein Knöterichgewächs – und ein faszienstärkendes dazu: Buchweizen steckt voller Mineralien, Vitamine, pflanzlichem Eiweiß und der Aminosäure Lysin.



KOHL Brokkoli, Wirsing, Weißkohl und Co. sind mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin A und C sowie Kalium absolute Superfoods. Besonders gut für die Faszien: sekundäre Pflanzenstoffe wie Indole.



BROMBEEREN Ihre sattlila Farbe verdanken die Früchte verschiedenen entzündlich wirkenden Stoffen wie Anthocyanen und Flavonen. Ähnlich fasziengesund: Johannis-, Heidel- und Himbeeren.



SÜSSKARTOFFEL Die Wurzel ist das Anti-Aging-Gemüse schlechthin! Es enthält Silizium, das die Kollagenproduktion anregt und Wasser in der Haut bindet – beides lässt uns jünger aussehen.



CASHEWS Die Kerne sind echte Kupfer-Bomben! Schon 50 Gramm decken den Tagesbedarf. Das Spurenelement fördert unter anderem die Vernetzung von Strukturproteinen – und stärkt so die Faszien.



ROSMARIN Das Würzkraut steckt voller wichtiger Mineralien wie Magnesium. Und enthält zudem eine Säure, Carnosol, die den Sauerstofftransport in den Zellen verbessert und so verjüngend wirkt.



PASTINAKE Die Rübe erlebt gerade ein Küchen-Comeback. Gut so! Mit dem hohen Gehalt am Ballaststoff Inulin und an Vitaminen hält sie den Darm gesund – und damit indirekt auch die Faszien.