

Faszienstimulation für Pferd und Mensch

Die Bedeutung der Faszien wurde lange übersehen, beim Pferd wie beim Menschen. Das Interesse galt in erster Linie der darunterliegenden Muskulatur und der darüberliegenden Haut. Doch heute weiss man: Faszien sind in hohem Masse für die Körperwahrnehmung zuständig.

von **Mirjam Krasensky Frei**

Die neuen Erkenntnisse über die Faszien sind für mich als Ausbilderin von Pferden und Reiterinnen besonders interessant. Gerade beim Unterrichten lassen sich Pferde und Menschen nicht isoliert betrachten: Wie soll ein Pferd entspannt gehen, wenn der Reiter verspannt ist? Und wie kann ein Reiter ruhig sitzen, wenn er auf einem verspannten Pferd sitzt? So, wie sich bei Pferden verklebte Faszien mit spezifischen Techniken lösen lassen, können auch Reiterinnen und Reiter ihre Faszien angehen. Überraschende Resultate ermöglichen die Franklin-Bälle, die vom bei uns bestbekannten Bewegungsexperten Eckart Meyners für den Reitunterricht (siehe Kasten «Auf Bällen sitzen statt im Sattel») empfohlen werden.

Faszien verbinden alles mit allem und durchziehen den gesamten Körper. Es ist ein Ganzkörpernetzwerk oder Scherengitter mit einer Vielzahl von Aufgaben.





Mit Fasziobalance werden Bewegungseinschränkungen beseitigt, um dem Pferd wieder die volle Bewegungsfreiheit zurückzugeben.



Wenn es zu Blockaden und Störungen in Haltung- und Bewegungsmustern kommt, werden sie mit manuellen Therapien angegangen.

Wenn vom Skelettsystem gesprochen wird, werden Faszien heute in gleichem Atemzug wie Muskeln, Bänder oder Sehnen genannt. Zusammen machen diese Komponenten nicht weniger als 40 Prozent des gesamten Körpergewichts beim Pferd aus und bestimmen Mobilität, Flexibilität wie Stabilität. Nicht nur das. Renate Ettl hält in ihrem kürzlich erschienenen Buch «Kinesiotaping beim Pferd – Schmerzen lindern, Bewegungen optimieren» dazu fest: «Mittlerweile weiss man, dass Faszien eine Schlüsselrolle in der Gesundheit des Organismus spielen und vielfältige Aufgaben haben. Faszien durchziehen den gesamten Körper und haben eine Stütz- und Trägerfunktion, schützen vor krankmachenden Einflüssen und spielen eine grosse Rolle bei der Abwehr von Erregern. Sie haben eine Stossdämpferfunktion beim Schutz der inneren Organe, sind an der biochemischen Kommunikation beteiligt und unterstützen die Strömungsmechanik des Blutes.»

Faszien sind im ganzen Körper

Wenn Faszien schon so wichtig sind, warum hat man ihnen nicht schon

früher grössere Beachtung geschenkt und woraus bestehen sie überhaupt? Das Bindegewebe kann als Synonym für Faszien gelten. Sie verbinden alles mit allem, durchziehen also den gesamten Körper. Es ist ein Ganzkörpernetzwerk oder Scherengitter mit einer Vielzahl von Aufgaben.

Faszien bestehen aus Wasser, Kollagen (Eiweiss), Zucker- und Eiweissverbindungen sowie unterschiedlichen Klebstoffen. Das gesamte Gewebe ist sehr anpassungsfähig, wenn die ständige Nutzung gewährleistet ist. Diese führt zu unterschiedlichen Längen, Stärken sowie zur Reiss- und Gleitfähigkeit des Gewebes.

«Mittlerweile weiss man, dass Faszien eine Schlüsselrolle in der Gesundheit des Organismus spielen und vielfältige Aufgaben haben.»

Renate Ettl

Wasser hat zentrale Bedeutung für die Faszien. Einseitige Belastungen und Bewegungsmangel führen zur Entwässerung des Gewebes und reduzieren die Elastizität, die Belastungs- und Regenerationsfähigkeit. Faszien funktionieren dreidimensional und unterstützen die Dreidimensionalität der Bewegungen. Das körperweite Netzwerk durchdringt den Körper von oben nach unten, von vorne nach hinten und von aussen nach innen.

Vom Menschen aufs Pferd

Mit den Faszien beim Pferd befassen sich Benjamin Kohl und Max Mammel seit längerer Zeit und haben ihre ei-

>>



Als ausgebildeter Physiotherapeut und Osteopath weiss der passionierte Reiter Benjamin Kohl genau, welche Griffe bei den Pferden helfen.



gens entwickelte manuelle Methode «Fasziobalance» entwickelt. Es handelt sich um eine Faszientherapie, die auch bei Menschen immer mehr Verbreitung findet und auf die Entdeckungen des amerikanischen Notfallmediziners und Osteopathen Dr. Stephen Typaldos zurückgeht. Dabei spürt der Therapeut die Muskelhülle (Faszie) auf, ertastet die erkrankten, Schmerz auslösenden Stellen und korrigiert durch mechanische Griffe die veränderten Strukturen. Dadurch können in kürzester Zeit Verspannungen abgebaut und Blockaden gelöst werden, die Verletzung wird dabei rückgängig gemacht. «Man muss sich das wie bei einem falsch zusammengelegten Faltpapier vorstellen – den muss man auch erst ganz entfalten und glattstreichen, bevor er problemlos wieder an den vorgesehenen

Stellen zusammengeklappt werden kann», veranschaulicht Max Mammel die Vorgehensweise.

2009 eröffnete der gebürtige Stuttgarter Benjamin Kohl mit seiner Frau Karin Miller für menschliche Patienten die Praxis «State of Balance» im beschaulichen Walkersbach im Schwäbisch-Fränkischen Wald. Die Wirkung der dort angewendeten Methode sprach sich schnell unter Freizeit- wie Profisportlern herum, bis schliesslich ein Patient aus Dankbarkeit und Überzeugung Kohl und Mammel auf eine Idee brachte. «Wir halfen einem Springreiter nach einer schweren Knieverletzung innerhalb kürzester Zeit wieder aufs Pferd. Beindruckt von unserer Arbeit lud er uns ein, auch seine Pferde zu behandeln», erinnert sich Kohl an die Anfänge. Weil sein Herz immer für den

Auf Bällen sitzen statt im Sattel

Franklin-Bälle sind wichtige Bestandteile eines Bewegungskonzepts vom Bewegungspädagogen Eric Franklin. Über mentales Training, Bewegung und Körperwahrnehmung will er den Menschen für seine Bewegungsabläufe sensibilisieren. Dazu benutzt er unter anderem verschiedene von ihm entwickelte Bälle. Diese Bälle werden von Eckart Meyners in sein ebenfalls auf Wahrnehmung bezogenes Reitkonzept integriert. Generelles Ziel dieses Konzepts ist es, dass der Reiter einen Dialog mit sich und dem Pferd führen soll. Dieser Dialog soll auch aufrechterhalten bleiben, wenn der Reiter durch das Reiten mit den Bällen in sich ständig verändernde Situationen versetzt wird, die er lösen soll. Der Reiter macht immer wieder neue Erfahrungen, die er verarbeiten muss. Durch die Benutzung der Bälle werden hohe Anforderungen an die Flexibilität des Gehirns und die koordinativen Fähigkeiten des Reiters wie gefühlsmässige Unterscheidungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit gestellt.

Diese sind Grundlage für das möglichst umweglose Gelingen von Lektionen. Der Reiter gewinnt mehr Handlungsspielraum (auch) für nicht vorhersehbare Situationen des Pferdes oder Störfaktoren der Umgebung.





Max Mammel und Benjamin Kohl, die Gründer der Therapieform Faszio-balance, freuen sich, wenn sich die Pferde nach einer Behandlung wieder voll entfalten können.

«Es ist ein tief empfundenenes Glück, wenn sich ein Pferd wieder schmerzfrei entfalten kann.»

Benjamin Kohl

Reitsport schlug, war es schon länger sein Wunsch, Pferden zu helfen.

Es wurden ein paar Problemfälle angeschaut, die bis dahin kein Therapeut erfolgreich behandelt hatte – Pferde, die einfach nicht mehr rund liefen und die eigentlich schon aus dem Turniersport ausgeschieden waren. Viele Pferdebesitzer und Reiter, auch aus dem Freizeitbereich, schwören mittlerweile auf Equi Faszia – so der Name des Unternehmens im baden-württembergischen Plüderhausen, weil bei den meisten Pferden mit Problemen schon wenige Behandlungen ausreichen, um ihnen zurück auf die Erfolgsspur zu helfen. Mit Wunderheilung hat Faszio-balance aber nichts zu tun. Die Methode basiert auf

purer Mechanik. Die Muskelhülle wird abgetastet und es wird geschaut, ob das Pferd Schmerzen angibt. Wenn ja, lässt sich die Verletzung mit Druck mechanisch rückgängig machen.

Nicht nur der Zeitfaktor spricht für Equi Faszia: Ein weiterer Vorteil der Therapie liegt darin, dass man ohne Medikamente arbeitet. Damit werden andere Heilungswege nicht in Frage gestellt, aber die Reiter selbst sehen Medikamente vor allem wegen der Dopingproblematik ungern, sieht Mammel den Unterschied. Dabei geht es auch um Tierliebe, ergänzt Kohl: «Als Erstes kommt das Tier, dann der Erfolg. Ich würde nie bei einem Turnier helfen, wenn es dem Pferd danach schlechter ginge, nur um des

Geldes oder Erfolges wegen.» Umso mehr dürfen die beiden mit Stolz auf ihren Erfolg schauen, auch wenn ihnen dieses Gefühl eher fremd ist: «Stolz empfinden wir als überheblich – es ist ein tief empfundenenes Glück, wenn sich ein Pferd wieder schmerzfrei entfalten kann. Sollte es dann, wie bei ARC Walla Dun Did It, zum Sieg reichen, ist die Freude umso grösser.» Das Pferd hatte sich bei seiner Ankunft in Europa in einem muskulären Ungleichgewicht befunden und wurde von Kohl wieder in Balance gebracht. Mit dem Resultat, dass der Hengst ARC Walla Dun Did It in Kreuth die Europäische Futurity gewann.

Weitere Infos www.equi-faszia.de

