

# Vorwort 1

Liebe Leserin, lieber Leser,  
die Beweglichkeit und die Bewegung unseres Körpers bestimmen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Bewegung beruht auf der Tätigkeit der Muskeln. Allerdings geht dies nur in Zusammenarbeit mit dem Skelett. Denn Bewegung im Raum heißt letztlich Bewegung in den Gelenken. Zusammenfassend spricht man daher auch vom Bewegungsapparat. Dieser beinhaltet – als drittes System – das Bindegewebe oder die Faszien, welche im Rahmen der Bewegung die Kraft des Muskels auf das Skelett übertragen. Darüber hinaus „speichern“ diese Faszien, ähnlich wie eine gespannte Spiralfeder, mechanische Energie, die eine nachfolgende Bewegung unterstützt. Der dynamische Sprung eines Sportlers wird erst dadurch ermöglicht. Hier lässt sich sofort verstehen, dass eine krankhafte Änderung der fasziellen Struktur sich auf die Bewegungsfähigkeit auswirken wird.

Der Faszie kommt noch wesentlich mehr Bedeutung zu als oben beschrieben. Sie ist z.B. mittels eingelagerter Sinneszellen auch an der Eigenwahrnehmung (Propriozeption) beteiligt und kann sich durch spezielle Zellen (Myofibroblasten) selbst zusammenziehen und verhärten.

Die schlechte Nachricht ist: Chronische Fehl- und Unterbelastungen verändern nachteilig den Bewegungsapparat, sodass letztlich Funktionseinschränkungen und Schmerzen entstehen.

Die gute Nachricht ist: Das Bindegewebe ist eine dynamische und anpassungsfähige Struktur. Dank der medizinischen Forschung verstehen wir heute viel besser, wie sich durch geeignete (therapeutische) Bewegungen und Einwirkung von außen eine veränderte Faszie wieder normalisieren kann.

Kompetenten und praktischen Rat, wie Sie Ihre Faszien wieder in Schwung bringen und halten, bekommen Sie im vorliegenden Buch – ein gelungenes Werk, dem ich eine weite Verbreitung wünsche!

Bleiben Sie gesund und in Bewegung!

*Ihr Stefan Walenta*

Privatdozent, Dr. rer. nat. et med. habil., Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Institut für Pathophysiologie

# Vorwort 2

Liebe Leserin, lieber Leser,  
als erstes möchte ich meine große Anerkennung für Gerd Gradwohl aussprechen, dass er die Essenz der Faszientherapie aus der Praxis heraus beschrieben hat – damit wird diese für Sie greifbar und erlebbar. Ein neues Verständnis von Gesundheit erwartet Sie.

Beste Erfahrungen und viele Erkenntnisse konnte ich durch meine jahrzehntelange Betreuung von Leistungssportlern sammeln. Es kam darauf an, so zu behandeln, dass die Leistungsfähigkeit erfolgreich wiederhergestellt wurde. Dies war die Geburtsstunde meines Therapieverständnisses, der „Myofaszialen Integration“.

Hier im Sport lernte ich Gerd Gradwohl kennen, als Mensch und Hochleistungssportler. Er war wissbegierig und wollte begreifen, was in der Therapie mit seinem Körper passierte. Sie können seinen aus der Praxis heraus gewonnenen Erfahrungsschatz für sich auch im Alltag nutzen, um – auch präventiv – für sich selbst und die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers aktiv zu sorgen.

Wir Menschen sind vom Ursprung her Läufer auf zwei Beinen. Als solche konnten wir viele Millionen Jahre überleben. Glaubhafte Studien besagen: Wir müssen, um unsere Gelenke (Fuß, Knie, Hüftgelenke, Becken, Wirbelsäule) gesund zu erhalten, mindestens 3 Kilometer pro Tag laufen bzw. spazieren gehen und das eben nicht nur geradeaus – ein Auf und Ab, nach links und rechts fordert, fördert und heilt vor allem auch unseren Bewegungsapparat artgerecht.

Nehmen wir uns das zu Herzen: Leben ist Bewegung, diese formt unsere Faszien und ermöglicht es uns, mit einer ungeahnten Leichtigkeit und Freude durch das Leben zu tänzeln und dabei auch noch Unmengen an Glückshormonen zu bilden.

Verlassen Sie sich nicht darauf, dass alles wieder gut wird, wenn Sie sich bei Krankheitssymptomen behandeln lassen. Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder für sich und seine eigene Gesundheit die Verantwortung selbst zu tragen hat. Sie benötigen auch keine Geräte und Maschinen, um sich zu bewegen. Unser Körper besitzt die Fähigkeit, sich selbst zu heilen bzw. gesund zu erhalten. Schenken Sie Ihrem Körper wieder mehr Vertrauen!

Schon ab den ersten Zeilen dieses Buches sammeln Sie Ideen und Anregungen und werden Antworten auf vielleicht bislang unbekannte Ursachen vieler Beschwerden finden. Durch die beschriebenen Übungen und Techniken können Sie sich selber helfen oder Ihren Therapeuten gezielt um Hilfe bitten. In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine große Leserschaft!

Ihnen viel Freude mit und beim Erleben Ihres Körpers und weiterhin gute Gesundheit!

*Ihr Benno Geißler*

Physiotherapeut, Heilpraktiker, Osteopath, Instruktor für Manuelle Therapie,  
ständiges Mitglied im Lehrstab des Deutschen Olympischen Sportbundes,  
Begründer der Myofaszialen Integration