



Kinder sitzen oft auf dem Fußboden. Auch Erwachsene können sich so geschmeidig halten, etwa beim Arbeiten am Laptop.

# „Da, wo es weh tut“

## Therapie ist schmerzhaft, aber effektiv

Was ist das Besondere an der Faszientherapie?

**MARKUS BREMEN** Früher haben die meisten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler nur auf die Muskeln geschaut, heute weiß man, dass die Faszien häufig Auslöser für viele Schmerzen und Verspannungen sind. Der Fokus hat sich verschoben. Die Faszientherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz.

Therapeut genau hinschauen, schon die Körpersprache eines Menschen ist aufschlussreich.

Welchen Vorteil bietet die Faszientherapie?

**BREMEN** Schon in zwei bis vier Sitzungen lassen sich echte Verbesserungen erzielen.

Woher kommt das?

**BREMEN** Der Therapeut geht dahin, wo es wehtut. Mit gezieltem Druck fährt er etwa eine bestimmte Linie am Arm entlang, um Verklebungen in den Faszien gezielt zu lösen. Das ist für den Patienten durchaus schmerzhaft.

### Interview



**Markus Bremen** ist Heilpraktiker und Sportwissenschaftler. Er hat sich auf die Faszien-Behandlung spezialisiert.

Wenn ich Rückenschmerzen habe, ist also nicht immer die Bandscheibe schuld?

**BREMEN** Genau, oft sind Mini-Risse in den Faszien schuld. Das gleiche gilt bei Tennis-/Golferarm oder Schulter oder Hüftschmerzen. Vor der Therapie muss der

Für wen eignet sich die Faszientherapie?

**BREMEN** Gerade auch für Sportler ist es wichtig, das Faszienkleid elastisch zu erhalten. Ich arbeite viel mit der Trigger-Rolle, einer Schaumstoffrolle, mit der die Faszienketten stimuliert werden. Es gibt auch Übungen, die Patienten zu Hause machen können.

Das Gespräch führte  
Lioba Lepping