

 **Lesezeit: ca. 3 Minuten**

Heute Morgen, beim Dehnen nach dem Aufstehen, habe ich es wieder gespürt: Dieses leichte Ziehen im Rücken, die Spannung in den Beinen. "Guten Morgen, liebe Faszien", dachte ich. "Gut, dass heute wieder Faszientraining ist...!"

Unsere Faszien – dieses feine, bindegewebige Netz, das unseren Körper von Kopf bis Fuß durchzieht – spielen gerade in den Wechseljahren eine entscheidende Rolle. Und doch denken wir oft kaum an sie.

Warum? Mit den hormonellen Veränderungen sinkt der Östrogenspiegel, und damit auch die Elastizität und Gleitfähigkeit unserer Faszien. Sie können trockener, verklebter, weniger geschmeidig werden. Das spüren viele Frauen an Morgensteifigkeit, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen. Auch diffuse Schmerzen können damit zusammenhängen.

Doch die gute Nachricht ist: Unsere Faszien sind formbar. Mit gezielter Pflege können wir ihre Geschmeidigkeit erhalten und sogar verbessern.

Hier ein paar Impulse, die Du ganz leicht in Deinen Alltag einbauen kannst:

1. Trinken, trinken, trinken: Faszien lieben Wasser. Achte darauf, über den Tag verteilt genügend zu trinken – am besten stilles Wasser oder ungesüßten Tee.

2. Regelmäßige Bewegung: Sanfte Dehnungen, kleine Federbewegungen, achtsames Strecken am Morgen – all das hält das Faszienetz geschmeidig.

3. Faszientraining: Gezielte Übungen mit der Faszienrolle oder kleinen Bällen können Verklebungen lösen und die Durchblutung anregen. Schon wenige Minuten täglich wirken Wunder.

4. Achtsamkeit für den eigenen Körper: Spüre immer wieder bewusst in Deinen Körper hinein. Wo fühlt es sich gerade fest oder steif an? Schon ein paar Atemzüge in diese Bereiche können Lösung bringen.

Praxisimpuls für heute: Stell Dich heute Morgen einmal barfuß auf die Zehenspitzen, recke die Arme weit nach oben, atme tief ein – und lass Dich dann ganz langsam wieder sinken. Spüre, wie Dein Körper sich längt und streckt. Vielleicht magst Du das mehrmals am Tag wiederholen.

Unsere Faszien sind wie ein lebendiges Netz, das uns durch diese Lebensphase trägt. Pflege sie liebevoll – und sie danken es Dir mit Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Herzlich, Andrea