

Stephan Müller

Richtig essen für die  
**FASZIEN**



Stephan Müller

Richtig essen für die

# FASZIEN

südwest

# Inhalt

Vorwort von Dr. Robert Schleip	6
Vorwort von Weltfußballerin Nadine Angerer	8

## Faszinierendes Bindegewebe 10

Was sind Faszien?	12
Ernährung und Faszien	17

## Das lieben Ihre Faszien! 22

Proteine – elementare Bausteine des Lebens	24
Aminosäuren – an vielen Körperprozessen beteiligt	25
Kohlenhydrate – für eine gesunde Zellfunktion	28
Gutes Fett, schlechtes Fett	30
Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidanzien & Co.	33
Auch das tut Ihren Faszien gut	38
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	39

## Die richtigen Nahrungsmittel 46

Powerstoff Eiweiß	48
Das geht runter wie Öl	48
Kohlenhydrate – am besten in Form von Obst und Gemüse	49
Obst – die bunte Vielfalt der Natur	50
Gemüse – reiche Auswahl	52
Der optimale Füllstoff – Salate und Pilze	59
Der sinnvolle Kräutermix	66
Für die Süßen	70
Gewürze – das gewisse Etwas	72
Nicht zu vergessen – geeignete Getränke	77

## Das schadet Ihren Faszien

80

- Alltägliche Ernährungsfallen
- Fette, die Sie meiden sollten
- Ungesunde Kohlenhydrate
- Und sonst?
- Selten und in Maßen

82  
82  
85  
87  
89

## Gesunder Darm, gesunde Faszien

92

- Entzündungshemmung und Darmsanierung

94

## Rezepte für die Faszien

100

- Frühstück
- Salate
- Suppen
- Milchsaures Gemüse
- Hauptgerichte
- Desserts
- Smoothie, Tee & Co.

102  
107  
112  
116  
118  
128  
134

- Kleines Faszien-Abc
- Vorteile für die Faszien auf einen Blick
- Quellenverzeichnis
- Literaturhinweise
- Register
- Impressum

142  
149  
153  
156  
158  
160

## Vorwort von Dr. Robert Schleip



Dies ist meines Wissens das erste Buch, in dem gezielt der Einfluss der Ernährung auf das Bindegewebe thematisiert wird. Speziell geht es um das muskuläre Bindegewebe (Faszien), das lange Zeit noch eine vernachlässigte Aschenputtel-Rolle in der Medizin spielte. Das rasant wachsende Feld der internationalen Faszienforschung hat jedoch in den letzten Jahren deutlich gezeigt, dass dieses weißfarbige Fasernetzwerk, das den gesamten Körper umhüllt und jedem Organ und jedem Muskel seine Form verleiht, mehrere überaus wichtige Funktionen erfüllt. Es beeinflusst nicht nur unsere Körperhaltung so-

wie unsere allgemeine Beweglichkeit oder Steifheit; es ist darüber hinaus auch eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, speziell für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Kein Wunder, dass es daher bereits zahlreiche Ratgeber darüber gibt, wie Sie dieses Gewebe mit Sport und Bewegung gesund erhalten können. Ob Ihr Bindegewebe steif, teigig, spröde oder jugendlich-elastisch geformt ist, das bestimmen in erster Linie die Bindegewebszellen, die Fibroblasten, indem sie regelmäßig ihr ganzkörperweites kollagenes Fasernetz aufrechterhalten und erneuern. Hierbei werden diese Zellen nicht nur durch ihre genetische Konstitution und das Ausmaß biomechanischer Stimulationen beeinflusst, sondern auch durch ihr biochemisches Milieu. Womit wir schon beim Thema dieses spannenden Buches sind, der Ernährung. So beginnen diese Zellen, in einer sauren Umgebung ein besonders hartes Fasernetz zu weben; und bei einer zuckerreichen Ernährung bauen sie zahlreiche kleine Kristalle in die Grundsubstanz ein, womit dieses spröde und brüchig wird.

Andererseits kann eine gute Ernährung ein gesundes Bewegungsverhalten im Alltag nicht ersetzen. Wenn jemand vor die (schreckliche!) Wahl gestellt würde,

entweder als chronischer Stubenhocker sich optimal zu ernähren oder bei einer durchschnittsdeutschen Hausmannskost sich artgerecht und gesund zu bewegen, dann wird in den allermeisten Fällen die zweite Option die eindeutig bessere Wahl für das Bindegewebe darstellen. Auch bei einer noch so gesunden Ernährung bedarf es einer aktiven Bewegungsbelastung, damit die über die Nahrung aufgenommenen Stoffe bis in die letzten Ritzen Ihrer Gelenkkapseln, Ihrer großen Rückenfaszie oder Ihrer Achillessehne vordringen können. Daher auch der nahezu einstimmige Rat aller Bindegewebeexperten sowie Faszientherapeuten: Kombinieren Sie unbedingt beides, aktive Bewegung plus gesunde Ernährung. Ihr Faszienetzwerk wird es Ihnen danken.

Wenn Sie diesen klugen Weg verfolgen möchten, darf ich Sie zur Wahl dieses exzellenten Ratgeberbuches beglückwünschen. Zum ersten Mal ist es einem Autor gelungen, ein kompaktes Werk, vor allem für den praktischen Alltag, zum Thema richtig essen für die Faszien zu veröffentlichen. Der Ernährungsexperte zahlreicher Weltmeister, Olympiasieger und anderer Spitzensportler Stephan Müller verbindet hier unsere tägliche Nahrungsaufnahme mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen für den Bereich der optimalen Faszienversorgung. Egal ob Sie es für Ihre Gesundheit, für mehr Leistungsfähigkeit, für eine schnellere Regeneration oder einfach nur für sich selbst tun wollen, hier bekommen Sie erstklassige Informationen und Tipps zur optimalen Erneuerung Ihres Bindegewebes. Die bei jedem Rezept aufgezählten Vorteile für die Faszien verschaffen einen schnellen Überblick über die Wirkungsweisen unserer täglichen Speisen auf den Körper.

Die von Stephan Müller auf attraktive Weise in diesem Buch vermittelten einfach umsetzbaren Ernährungstipps mit zahlreichen Rezepten basieren auf seiner jahrelangen intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema. Anstatt mit langen Literaturreferenzen und chemischen Formeln überschüttet er Sie hier mit zahlreichen praktischen Tipps sowie leckeren Rezepten. Es ist ein Buch, das motiviert; von einem Fachmann, der damit schon etlichen Spitzensportlern und vielen Endkunden zu einem elastischeren und geschmeidigen Bindegewebe verholfen hat. Beachten Sie hierbei jedoch, dass Ihr Kollagen in den Faszien sich

nicht von heute auf morgen auf- und umbaut. Der Umbau des Bindegewebes dauert üblicherweise mehrere Monate, zumal es schlechter als z. B. die Muskeln durchblutet ist. Dafür ist eine Erneuerung hier eine umso nachhaltigere. Faszien sind also eine Langzeitinvestition. Eine regelmäßige faszielle Bewegung und eine optimale Ernährungsversorgung werden Sie mit einem jugendlich-festeren Bindegewebe und einem geschmeidigeren Körper belohnen. Stephan Müller zeigt Ihnen, wie das geht, und nimmt Sie hierzu mit auf eine leckere und gourmetvolle Reise. Hierzu darf ich sowohl Ihnen als auch dem Autor von Herzen gratulieren.

### **Dr. biol. hum. Robert Schleip**

Robert Schleip ist ein weltweit anerkannter Experte auf dem Gebiet der Faszien. Er ist nicht nur Autor und Herausgeber zahlreicher Fachpublikationen zu diesem Thema, sondern auch Direktor der Fascia Research Group der Universität Ulm sowie Forschungsdirektor der European Rolwing Association.

## **Vorwort von Weltfußballerin Nadine Angerer**

Stephan und ich haben uns vor einigen Jahren während eines Ernährungseminars kennengelernt. Er, der Dozent, und ich, die begeisterte Zuhörerin. Sein Wissen über Ernährung ist riesengroß, und daher freut es mich umso mehr, dass er jetzt ein Buch speziell über die gezielte Ernährung zur besseren Versorgung des Bindegewebes (Faszien) herausgebracht hat.

Als langjährige Leistungssportlerin und ausgebildete Physiotherapeutin weiß ich, wie wichtig das Zusammenspiel und die Regeneration von Muskulatur und Faszien sind. Regelmäßige Bewegung, Massagen, gezieltes Dehnen und auch therapeutische Einwirkungen sind wichtig. Mit der gleichzeitigen gezielten Ernährung kann dies noch deutlich unterstützt und verbessert werden.

In diesem Buch beschreibt Stephan einfach, anschaulich und mit sehr viel Hintergrundwissen sowie zahlreichen leckeren Rezepten die Vorteile einer »faszienfreundlichen« Ernährung.



Lange wurde vor allem im Sport und im Fußball das Thema Faszien vernachlässigt. Neue Studien und meine eigenen Erfahrungen haben gezeigt, wie man beispielsweise Verletzungen durch gute Faszienpflege vorbeugen kann. Jeder, der dieses Buch liest, wird begeistert sein, neue Ansätze mitnehmen und seinen Horizont im Bereich Ernährung deutlich erweitern. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und beim Nachkochen der Rezepte.

**Nadine »Natze« Angerer**

Weltfußballerin und Europas Fußballerin des Jahres 2013

Beste Torhüterin der FIFA-Weltmeisterschaft 2007

(ohne Gegentor im ganzen Turnier)

Beste Spielerin der UEFA-Europameisterschaft 2013

Weltmeisterin (2003 und 2007)

Europameisterin (1997, 2001, 2005, 2009, 2013)

Olympische Bronzemedaille 2000, 2004 und 2008







# Faszinierendes Bindegewebe

Das Bindegewebe - heute spricht man von Faszien - umhüllt unseren Körper, die Muskeln und die einzelnen Organe wie eine zweite Haut. Damit haben die Faszien vor allem eine wichtige Schutzfunktion. Darüber hinaus verleihen sie unserem Körper jedoch auch Elastizität und bestimmen maßgeblich, wie fit wir uns fühlen und wie wir auf andere wirken. Wie Sie Ihre Faszien gesund und elastisch halten, erfahren Sie in diesem Buch.