



## Faszien fit halten: wenig Aufwand - großer Wirkung

(Mynewsdesk) Weniger Rückenschmerzen, mehr Beweglichkeit, aktiveres Immunsystem, bessere Stimmung, mehr Ausdauer? nach neuesten Forschungen sind Faszien extrem wichtig für viele Aspekte unserer Gesundheit. So sehr früher das Faszien-Netzwerks unseres Körpers unterschätzt wurde, so faszinierend sind die Ergebnisse der aktuellen Forschung über die vielfältigen Funktionen der Faszien., denn durch diese breite Funktionalität haben die Faszien einen großen Einfluss auf unser Befinden. Geschmeidige Faszien sind mit einer uneingeschränkten Beweglichkeit verbunden, das Immunsystem hat einen optimalen Wirkungsraum für seine Aktivitäten, die Lymphe mit den Schlackenstoffen wird optimal abtransportiert und wir haben jede Menge Energie in den Faszien zur Verfügung um federnden Schrittes vergnügt durchs Leben zu gehen. Unangenehm wird es aber, wenn die Faszien verdicken und verhärten. Dann können üble Schmerzen auftreten und das gesamte Befinden einschließlich der Gemütslage leidet.

Die Frage ist nun, wodurch verdicken und verhärten Faszien und wie kann man dies verhindern? Das große Zauberwort für eine effiziente Pflege der Faszien ist Bewegung. Durch Bewegung bleiben die Faszien fit und geschmeidig; zu wenig Bewegung bewirkt aber, dass aus den feinen Faszienfäden dicke, verfilzte Platten werden, die schmerzhafte Beschwerden verursachen. Am besten sorgt man also präventiv durch Bewegung für seine Faszien. Zum Glück für nicht sehr sportlich veranlagte Menschen hat die Forschung ergeben, dass für das Faszientraining keine anstrengenden sportlichen Aktivitäten notwendig sind. Im Gegenteil, gerade durch regelmäßige, gemäßigte Bewegung bleiben die Faszien geschmeidig? leichte Dehnung, schwingende Bewegung, bewusste langsame Bewegung sind die Bewegungsformen, die Faszien fit halten und dadurch wesentlich zu unserem Wohlbefinden beitragen.

Aber regelmäßig sollte die Bewegung stattfinden um bis ins hohe Alter mit einem gut funktionierenden Bewegungsapparat durchs Leben zu gehen. Dies ist seit über 10 Jahren der Ansatzpunkt von moving? als niederschwelliges einfaches Bewegungskonzept mit langsamen, lockeren Bewegungen, die langfristig so selbstverständlich eingesetzt werden wie Zähneputzen. moving als tägliche Bewegungsprävention kann genau so viel Gutes für die Faszien-Gesundheit bewirken wie das Zähneputzen für die Zahngesundheit bewirkt hat. Dies wird durch Ergebnissen der Studie der Johannes Gutenberg Universität in Mainz bestätigt: Rückenprobleme besserten sich in kurzer Zeit und es stellte sich eine spürbare Erhöhung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens ein. 2015 ist moving für den Health-Media-Award nominiert.

Seit kurzer Zeit kann moving bequem und einfach mit dem moving-me Online Coaching-Portal im Selbststudium erlernt werden. Dieses Tool ermöglicht dem Anwender und auch Unternehmen auf einfache Weise moving einzusetzen und die täglichen, kleinen Bewegungseinheiten 2 Minuten , morgens und abends und immer wieder wenige Sekunden zwischendurch zur Gewohnheit werden zu lassen. Durch die Erinnerungsfunktion verlieren auch Sitzarbeitsplätze ihren Schrecken und zur nachhaltigen Motivation ist die persönliche Erfolgskurve jederzeit sichtbar. Einer langfristigen Faszien-Gesundheit steht dann nichts mehr im Wege.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im moving GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/wgxvon>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/wirtschaft/faszien-fit-halten-wenig-aufwand-grosser-wirkung-36880>

### Pressekontakt

-

Jennifer Kotzur  
Bernöckerweg 16  
83703 Gmund

[j.kotzur@moving.de](mailto:j.kotzur@moving.de)

### Firmenkontakt

-

Jennifer Kotzur  
Bernöckerweg 16  
83703 Gmund

[shortpr.com/wgxvon](http://shortpr.com/wgxvon)  
[j.kotzur@moving.de](mailto:j.kotzur@moving.de)

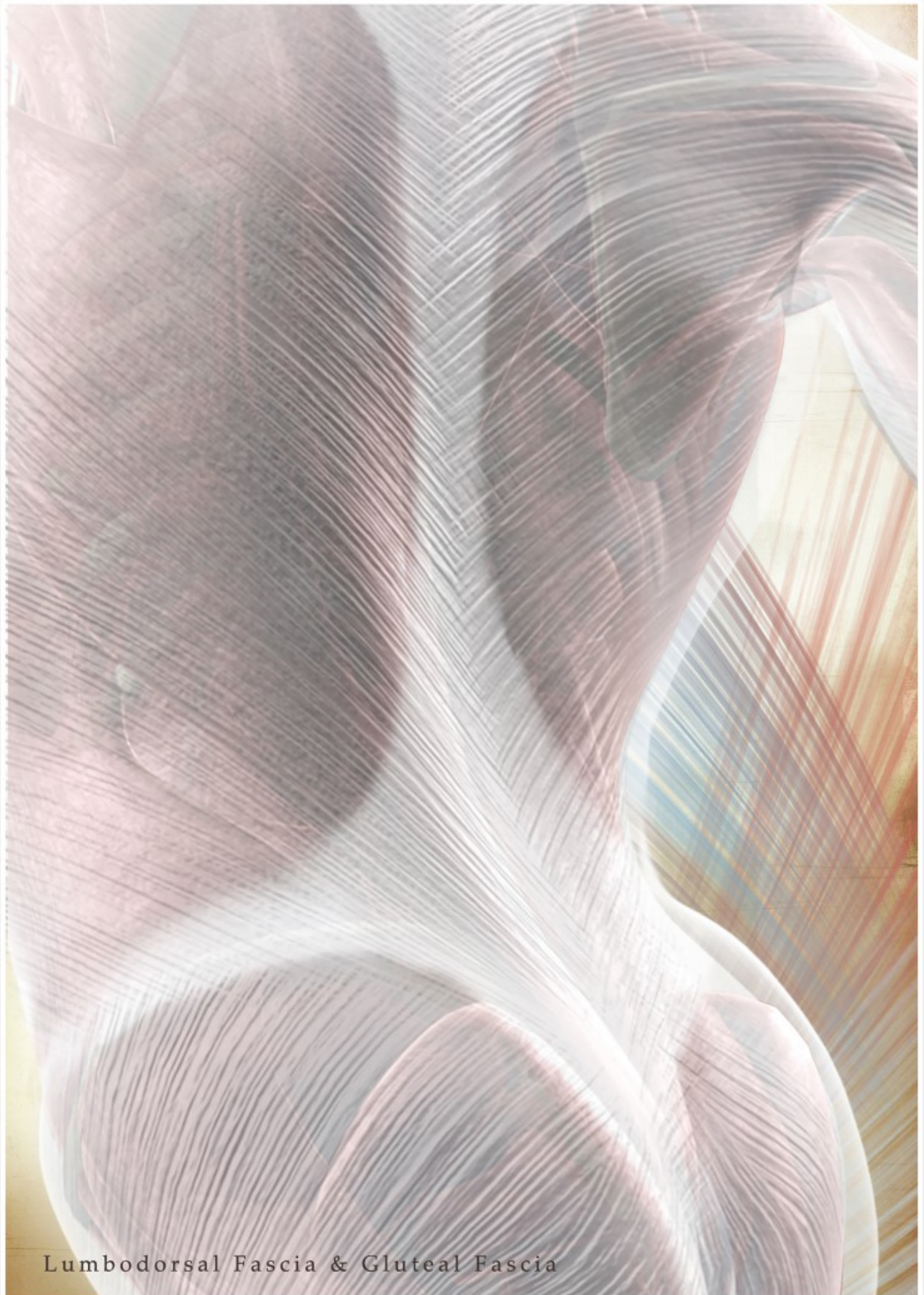
Das Unternehmen moving GmbH wurde im Jahr 2004 nach der Entwicklung des einfachen und effizienten Kompakt-Bewegungsprogrammes moving durch Frau Ram-Devrient gegründet. Seitdem wird moving als tägliche Bewegungsprävention für alle von 4 bis

104 + von zehntausenden von Anwendern erfolgreich eingesetzt . Seit 2007 gibt es das bundesweite Netzwerk movingNET zur Qualifizierung von zertifizierten moving-Trainer.. Mit inzwischen mehr als 200 Bewegungsfachkräften wurde movingNET zu einer lebendigen Community mit vielen engagierten Mitstreitern für das Ziel einer breitflächigen Präventionsbewegung.

[info@moving.de](mailto:info@moving.de): <mailto:info@moving.de>/ [www.moving.de](http://www.moving.de): <http://www.moving.de>// <http://www.moving-me.de> / [www.aktion-rueckenwirbel.de](http://www.aktion-rueckenwirbel.de)

Copyright © moving GmbH

Anlage: Bild



Lumbodorsal Fascia & Gluteal Fascia