

## Wir wachsen mit Ihren Ansprüchen. Herzlich willkommen im neuen Orthopädie- und Sanitätshaus Beck in der Oberföhringer Str. 133c

Seit vielen Jahren steht der Name Beck für trittsichere Kompetenz und Qualität rund um das Thema Fußgesundheit bzw. Gesundheit generell. Seit Juli empfängt das Ehepaar Beck seine Kunden nun in neuen, großzügigen Räumlichkeiten – nur einen Steinwurf vom alten Standort entfernt.



„Weil wir den Wünschen und Nöten unserer Kunden mit einem noch besseren Angebot begegnen wollten und in Oberföhring sehr verwurzelt sind, freuen wir uns riesig über unser neues Geschäft und sehen diese Investition auch als Ausdruck dieser gewachsenen Verbundenheit“, so das Credo der Becks in ihrem neuen Domizil.

Was der Chef in seiner neuen Werkstatt anpackt, hat Hand und Fuß. Auch knifflige Wünsche sind hier normal. Das Leistungsspektrum reicht von der Herstellung handgemachter Maßschuhe ohne orthopädische Merkmale über elektronisch vermessene Einlagen für jede Art von Schuhen bis hin zur orthopädischen Versorgung aller Krankheitsbilder. Darüber hinaus wurde das Sortiment an Sanitätsartikeln und Schuhen deutlich erweitert.

**Als Eröffnungs-Zuckerl für die Kunden gibt's im Juli deshalber 15,- Euro Rabatt auf alle Finn Komfortschuhe!**



Oberföhringer Str. 133 c, Bus-Haltestelle Muspillstraße/nahe St. Lorenzkirche, 81925 München, info@schuhtechnik-beck.de  
Tel. 95 35 41, www.schuhtechnik-beck.de



Osteopathin und Physiotherapeutin Stefanie Kriesel ertastet und löst Beschwerden durch verklebte Faszien.

## FASZI(E)NIEREND! FASZIEN – geheimnisvolles Gewebe

Fußballnationalspieler tun es. Hollywoodstars haben es für sich entdeckt: „Faszientraining“ nennt sich der neueste Trend aus der Fitnesswelt.

**P**lötzlich gibt es eine Vielzahl von Artikeln, Fernsehsendungen, speziellen Übungen und therapeutischen Techniken, die Faszien ganz genau unter die Lupe nehmen. Doch worum handelt es sich dabei eigentlich und was wird hier trainiert oder therapiert?

### EIN NATÜRLICHES NETZWERK

Der menschliche Körper hat mehr mit der Natur gemeinsam, als man denken mag. Richtet man seine Aufmerksamkeit bei einem Spaziergang im Grünen auf feine Details, entdeckt man häufig Strukturen, die man mit dem menschlichen Innenleben vergleichen kann. Wenn man zum Beispiel ein Spinnennetz sieht, ähnelt dieses tatsächlich einer stark vergrößerten Faszienstruktur. Genau wie die feinen Fäden des Netzes haben fasziale Fasern eine unglaubliche Bewegungsvielfalt. Sie können sich enorm verlängern oder verkürzen, sie können sich teilen und sogar verbreitern. Diese Bewegungen passieren in unserem Körper permanent, sogar wenn wir liegen oder sitzen – denn das Gewebe ist ständig in Bewegung. Ein weiteres Beispiel aus der Natur: Zerlegt man eine Orange oder Mandarine und lässt nur die weißen Häutchen übrig, kann man sich anhand dessen, was man sieht, ebenfalls vorstellen, wie fein und intensiv unser komplettes Gewebe von Faszien durchzogen wird.

### WELCHE AUFGABEN HABEN FASZIEN IM KÖRPER?

Unsere Knochen geben das Gerüst vor, die Muskeln sind für die Kraft zuständig. Faszien dagegen haben die Aufgabe, dem Körper Stabilität in der Dynamik zu geben. Sie sind feine, zähe Häute, die den Körper zusammenhalten und Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe miteinander verbinden. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen auch Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln. Geprägt durch unsere individuellen Bewegungs- und Haltungsmuster bahnen sich die Faszien ihren Weg durch den Körper und sind letztlich verantwortlich für die Gesamtbeweglichkeit. Stress, Operationen, Schonhaltungen oder Bewegungsmangel sorgen für Verkürzungen, Verklebungen oder Verhärtungen der Faszien – was in der Folge zu zusätzlichen körperlichen Beschwerden führen kann.

### WIE KANN AUF DAS FASZIALE GEWEBE EINGEWIRKT WERDEN?

Das Zauberwort lautet auch hier: Bewegung. Spezielle Übungen können die Faszien prophylaktisch mobilisieren, dafür wird der Körper durch Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich gemacht. Wenn Beschwerden in Form von Verhärtungen oder Verklebungen vorliegen, können geschulte Therapeutenhände diese durch sanfte und unsanfte Drucktechniken lösen und das Gewebe wieder ins Gleichgewicht bringen. Diese Technik wird

beispielsweise in der französischen Osteopathiemethode gelehrt, dort lernt man, die Faszienbewegung zu fühlen und die Dichte des Gewebes zu ertasten. Wenn die Belastungsachsen im Körper nicht optimal ausgerichtet sind, verdichtet sich das Gewebe. Diese „dichten“ Stellen können vom Therapeuten ertastet sowie entsprechend behandelt und gelöst werden. ■

**Kontakt: Stefanie Kriesl, St. Emmeram 52, 81925 München  
Tel. 92 33 43 36, www.stefanie-kriesl.de**



### Eine Praxis zum Wohlfühlen

„Unser Körper ist wie ein System aus Zahnrädern. Blockiert eines, hat das Folgen für den ganzen Organismus. Die gezielte therapeutische Arbeit verringert langfristige Einschränkungen der Lebensqualität.“  
Osteopathin und Physiotherapeutin Stefanie Kriesl berät und behandelt seit über 10 Jahren Menschen aller Altersgruppen mit viel Feingefühl und Kompetenz. In der angenehmen Atmosphäre der Praxis können ihre Patienten Kraft für Körper, Geist und Seele tanken.

**Physiotherapie, Osteopathie und Personal Training Stefanie Kriesl  
St. Emmeram 52, 81925 München  
Tel. 92 33 43 36, www.stefanie-kriesl.de**