

# Interview mit **Dr. Robert Schleip**

Humanbiologe Dr. Robert Schleip ist als einer der weltweit führenden Fasziensforscher bekannt. Im Interview spricht er mit body LIFE-Autor Peter Regli über das Faszientraining und die künftige Entwicklung der Trainingsmethoden.

**Peter Regli:** Bislang habe ich auf die folgende Frage noch keine befriedigende Antwort erhalten: Gibt es Kontraindikationen für das Faszientraining?

**Dr. Robert Schleip:** Das sind einmal alle frischen Wunden, wo kein Faszientraining sinnvoll ist. Ebenso bei entzündlichen Pathologien. Sind diese bei der Achillessehne verortet, sind Sprünge natürlich tabu. Zudem macht es Sinn, bei leichten Verletzungen sehr, sehr langsam zu arbeiten, quasi „super slow“. Das hiesse dann, pro Minute nur zwei Zentimeter zu rollen – was aber fast nicht zu bewerkstelligen ist. Sehr gut ist die Faustformel, dass pro Atemzug nur wenige Millimeter – nicht Zentimeter – gerollt werden.

**Peter Regli:** Was schädigt die Faszien?

**Dr. Robert Schleip:** Wenn die Wiederholungszahlen zu hoch sind, ist das auf jeden Fall nicht gut. Eine hohe Wiederholungszahl ist beispielsweise, 200 bis 300 Mal über einen Muskel zu rollen – im gleichen Training.

**Peter Regli:** Die Beweglichkeit kann im Fitnesscenter mit dem Dreiklang Agonist, Antagonist und ROM – Range of Motion – bestens trainiert, verbessert werden. Welche Rolle spielt dabei das Faszientraining?

**Dr. Robert Schleip:** Das Range of Motion kann mit einem Faszientraining etwas vergrössert werden. Mit unterschiedlichen Dehnungen, ich spreche dabei gerne von „schmelzenden Dehnungen“, kann das Training aktiv unterstützt werden und man erreicht auch die sogenannten Crosslinks. Man erreicht mit dieser schmelzenden Dehnung andere Muskel- und Faszianteile. Zusätzlich kommt noch die Dehnspannung, wo ein Muskel im

Dehnzustand kurz angespannt wird. Beim Dehnen achten wir zudem auf eine möglichst grosse Winkelvariation. Aus diesen Gründen ist ein rein statisches Dehnen mit fixem Bewegungsbogen wenig zielführend.

**Peter Regli:** Wie sinnvoll sind vibrierende Rollen, welche auf dem Markt ja mittlerweile erhältlich sind?

**Dr. Robert Schleip:** Das ist sehr interessant. Aktuell läuft beispielsweise eine Studie mit 200 Breakdancern, wo man den Effekt dieser vibrierenden Rollen auf den Tractus iliotibialis – Oberschenkelbinde – untersucht hat. Und das bisherige Ergebnis ist verblüffend: Mit den vibrierenden Rollen war die afferente Stimulation offenbar noch deutlich besser, als ich es bereits von den konventionellen Rollen kenne. Da scheint ein spannendes Thema auf uns zuzukommen.

**Peter Regli:** Beim Muskelkater gibt es feine Mikrotraumata in den Z-Scheiben des Sarkomers. Der Schmerz soll aber von den Faszien kommen, wie Sie in Ihrem Buch beschreiben. Können Sie das Phänomen Muskelkater bitte dem aktuellen Stand entsprechend näher erläutern?

**Dr. Robert Schleip:** Die Mikrotraumata nach negativen Belastungen konnten im Sarkomer in den intramuskulären Filamenten nachgewiesen werden; allerdings bisher nur bei extrem intensiven Belastungen. Spannend ist jetzt aber, dass der mit einem gewöhnlichen Muskelkater verbundene Schmerz wohl eher aus den Faszien kommt, wie ein dänisches Forscherteam eruiert hat. Durch das Spritzen von Salzlösung an verschiedenen Stellen konnte nachgewiesen werden,



2013 wurde Dr. biol. hum. Dipl.-Psych. Robert Schleip mit dem body LIFE-Lifetime-Award ausgezeichnet

dass der Schmerz primär von den umhüllenden Faszien rührt. Die betroffenen Personen haben allerdings einfach von einem schmerzenden Muskel gesprochen.

**Peter Regli:** Welche Muskelgruppen sind aus Ihrer Sicht mit der Rolle vernünftig und gut zu erreichen? Ich denke dabei beispielsweise an die Brustmuskulatur.

**Dr. Robert Schleip:** Grundsätzlich sind alle oberflächigen Muskeln gut zu rollen. Mit zunehmender Übung erreicht man damit auch entlegene Bereiche, wie etwa um die Achsel herum oder im Nacken. Trotzdem ist klar, dass beispielsweise der M. iliacus – als Teil des Hüftbeugers – nicht gerollt werden kann, weil dieser schlicht nicht zu erreichen ist.

