



Gesund leben

Das Magazin für Körper, Geist und Seele

Was ist mir wirklich wichtig?
Testen Sie, ob Sie mit Ihren Werten im Einklang leben

Mehr als nur Sport
Trainieren mit Menschen, die Hilfe brauchen

DOSSIER
Schilddrüse
Berät Ihr Arzt Sie richtig?

Abnehmen, schlank bleiben

Wie eine gesunde Ernährung und viel Bewegung zur Gewohnheit werden



EXTRA-HEFT
Aktiver Urlaub in den Bergen

VITAMIN D
Für wen Tabletten jetzt sinnvoll sind

WOHNEN IM ALTER
Umziehen - oder doch bleiben?

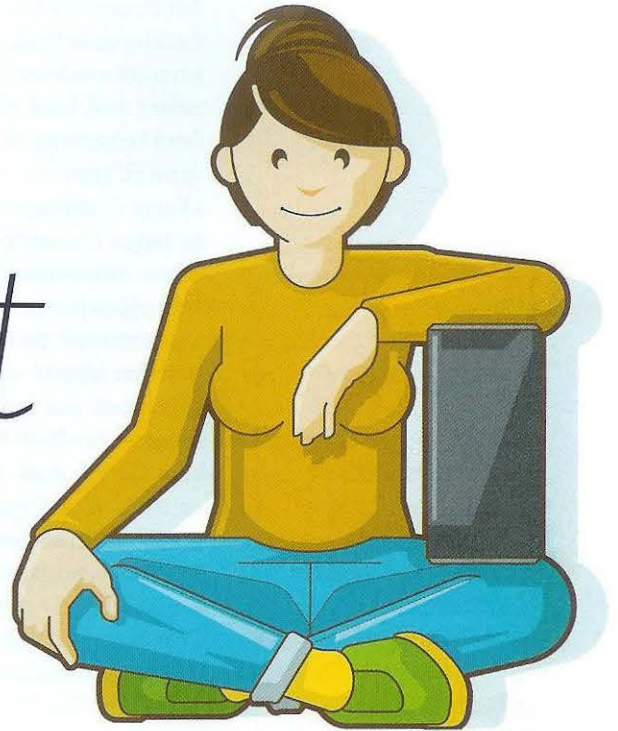
HEISSMACHER CHILI
Rezepte für mehr Lebensenergie



Diese Röhre rockt

Die **BLACKROLL** besteht zwar aus Hartschaum, doch sie ist wie Heavy Metal für Bindegewebe und Muskeln: intensiv – aber extrem wohltuend

VON **Stéphanie Souron** UND **Steffen Mackert** (ILLUSTRATIONEN)



DER ERSTE Kontakt mit der Hartschaumrolle ist kurz und schmerzhaft: auf den Boden legen, dreimal mit dem Oberschenkel über das schwarze Ding rollen – und schon fühlt es sich an, als führe ein Lkw über das Bein. Überrascht bricht man die Rollkur ab. Dass der Oberschenkel nach einem langen Lauf oder einem Tennismatch mal zieht und sticht, kennt man. Aber dass er ganz ohne Anstrengung so höllisch schmerzt, das ist ungewöhnlich.

Dabei sieht das neue Trainingsgerät völlig harmlos aus. Wie eine überdimensionierte Isolation für Elektrokabel liegt die Rolle auf dem Boden, 30 Zentimeter lang und kaum schwerer als eine Tafel Schokolade. Leicht klingt auch das Prinzip: Beim Kontakt mit dem Hartschaum werden Muskulatur und Bindegewebe zusammengedrückt, das reizt die Rezep-

toren und erzeugt den Schmerz. Der tritt auch auf, wenn man mit dem Rücken oder den Waden über die harte Rolle gleitet. Einsteiger benutzen deshalb lieber ein weiches Modell (siehe Kasten) oder dosieren den Krafteinsatz – etwa indem sie sich stärker mit den Armen abstützen und so den Druck auf die Rolle verringern.

Aber der Schmerz hat auch sein Gutes: Durch den Druck des Körpergewichts auf die Muskeln werden die Faszien, das Netzwerk aus Strängen und Gewebeschichten im und um den Muskel, ausgewrungen wie ein nasser Schwamm. Danach saugen sie sich wieder mit frischem Gewebewasser voll. Der Flüssigkeitsaustausch wirkt wie ein Frühjahrsputz: Die Verklebungen zwischen Muskeln und Faszien lösen sich, die einzelnen Schichten können wieder

reibungslos aneinander vorbeigleiten, der Flüssigkeits- und Nährstoffaustausch verbessert sich. Nach sportlichen Belastungen sollen sich die Muskeln dadurch effizienter regenerieren und schneller wieder fit sein für die nächste Trainingseinheit.

Auch Schreibtisch-tättern wird das Training mit der Rolle empfohlen. Denn Bewegungsmangel führt ebenso wie übermäßiger Sport zu Verklebungen in den

Faszien, die sogar die Ursache von Rückenschmerzen sein können. „Der Mangel an physiologischen Reizen, also von Be- und Entlastungen, ist einer der Hauptgründe für Schmerzen rund um die Bandscheiben“, sagt Markus Gunsch, Master-Physiotherapeut aus München.

Gunsch arbeitet schon seit Jahren mit der Fitnessrolle. „Sie hilft gegen

Der Austausch der Gewebeflüssigkeit wirkt wie ein Frühjahrsputz

Muskelkater, Verspannungen und Haltungsschäden sowie gegen Rücken- und Nackenbeschwerden“, sagt er. Heute setzen viele Osteopathie- und Physiopraxen die Rolle regelmäßig in der Therapie ein. Und Leistungssportler drücken nach einem anstrengenden Training ihre Faszien auf dem Hartschaum aus. **Gunsch empfiehlt die Rolle auch Freizeitsportlern und selbst Bewegungsverweigerern.** „Viele Übungen sind für jedermann geeignet“, sagt er. „Und vor allem kann man sie überall machen: im Wohnzimmer, vor dem Fernseher und sogar im Büro.“ Gunsch kennt die überraschten Gesichter seiner Patienten, wenn sie zum ersten Mal die harte Realität am eigenen Leib spüren. „Wohlfühlschmerz“ nennt er es, wenn es in Rücken, Waden und Oberschenkel zieht. Er vergleicht das Gefühl mit Muskelkater: „Es tut weh, aber man weiß, dass man dem Körper damit Gutes tut.“

DENN DER DRUCK ist notwendig, um die tiefliegenden Schichten der Faszien zu erreichen. Faszien sind kaum dehnbar, sie sprechen aber gut auf Druck an. Trifft man die neuralgischen Stellen im Muskel, die sogenannten Triggerpunkte, wird der Wohlfühlschmerz noch etwas intensiver. „Dann harrt man am besten ein paar Sekunden aus“, sagt Gunsch. Denn dort ist der Muskel besonders stark verhärtet; lösen sich an diesen Stellen die Verklebungen, ist das ein gutes Zeichen. Und weil man sich bei den meisten Übungen mit den Armen abstützen, den Bauch anspannen oder die Beine beugen muss, trainiert man die Muskeln dort gleich mit.

Solange im Körper keine Entzündungen vorliegen, kann man sich bei der Faszienbehandlung nicht schaden, im Gegenteil: **„Wenn sie gut gemacht ist, hat sie die Wirkung einer Sportmassage“**, sagt Gunsch. Und je öfter man zur Rolle greift, desto entspannender sind die Übungen. Denn mit jedem Mal werden die Muskeln weicher und erholen sich schneller. Spätestens dann wird die Rollkur zur Wohltat. >

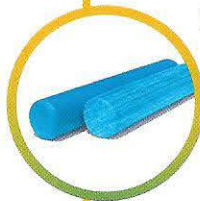
Alles rund



Blackroll

Pechschwarz, 30 Zentimeter lang und nur 120 Gramm schwer: Die Blackroll ist gut geeignet, um die beanspruchten Faszien zu massieren und Muskeln zu trainieren. Einsteiger sollten lieber mit einem weicheren Modell anfangen.

Blackroll, 29,90 Euro



Pilates-Rolle

Weil die blaue Pilates-Rolle weicher und mit 90 Zentimetern auch breiter ist als die „echte“ Blackroll, ist sie gut für Einsteiger geeignet. Die Dornfortsätze am Rücken und andere vorstehende Knochen sinken in das Material ein, dadurch ist die Massage praktisch schmerzfrei. Außerdem ist das Rollen durch die größere Auflagefläche einfacher – und man kann das Gerät eben auch zum Pilates benutzen.

Pilates-Rolle, 35 Euro



Black Roll Orange Pro

Durch seine höhere Dichte ist dieses Modell 50 Prozent härter als das schwarze Original – und daher eine gute Wahl für Fortgeschrittene, die die Rolle mit einer intensiveren Belastung einsetzen wollen, und Menschen über 100 Kilogramm Körpergewicht.

Blackroll Orange Pro, 35 Euro



Blackroll Ball

Mit dem kugeligen Verwandten der Blackroll lassen sich besonders schmerzende Stellen (Triggerpunkte) gezielt massieren. Die Bälle sind allerdings nicht geeignet für die Behandlung großer Muskelpartien, zum Beispiel des Oberschenkels und des Rückens.

„Blackroll Ball“, klein rund 8 Euro, groß rund 10 Euro



Trigger Point Foam Roller

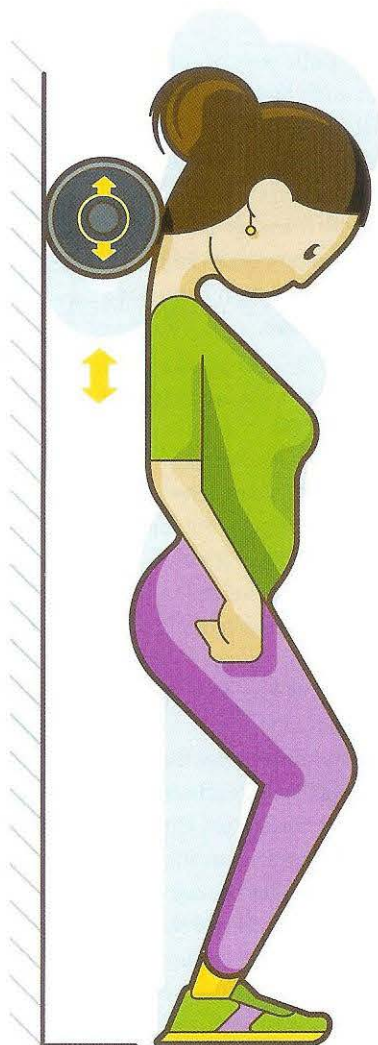
Die 33 Zentimeter breite Schaumrolle besteht aus einer harten Innen- und einer weicheren Außenschicht, beide sind von einem Gitternetz aus Vertiefungen durchzogen. Diese Struktur soll angeblich die Finger der menschlichen Hand nachahmen und noch realistischer eine Massage simulieren.

Trigger Point Foam Roller, 39,90 Euro

Übungen

mit der schwarzen Rolle

Beim ersten Mal, da tut's noch weh – doch je öfter Sie trainieren, desto angenehmer wirkt sich die Rollkur aus



1 NACKEN

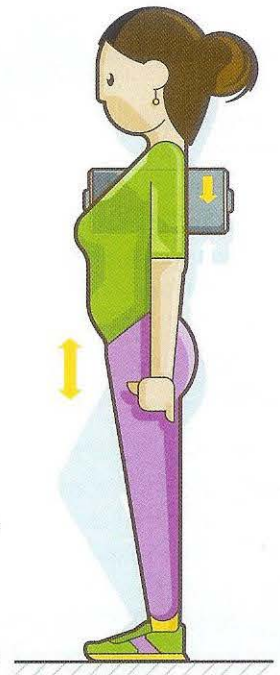
Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, legen Sie die Rolle in den Nacken. Der Blick ist nach vorn unten gerichtet. Wenn Sie nun leicht in die Knie gehen und sich dann wieder aufrichten, massieren Sie mit der Rolle Ihren Nacken.

Trainiert auch: Oberschenkelmuskulatur.

2 OBERARME

Stellen Sie sich seitlich hin, und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und Oberarm. Gehen Sie zur Massage, wie bei der vorherigen Übung, leicht in die Knie, und richten Sie sich dann wieder auf.

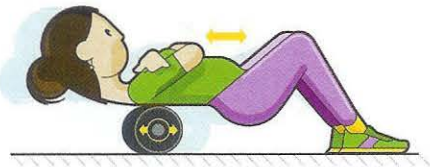
Trainiert auch: Oberschenkelmuskulatur.



Praxistipps

So geht's

- › Rollen Sie als Anfänger bei allen Übungen etwa fünf- bis zehnmal über die beschriebenen Stellen. Fortgeschrittene können jede Übung bis zu 20-mal absolvieren.
- › Wenn Sie gerinnungshemmende Medikamente nehmen, Durchblutungsstörungen oder Osteoporose haben, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.
- › Rollen Sie immer mit ruhigen Bewegungen. Nutzen Sie die gesamte Länge des Muskels aus, und versuchen Sie zu spüren, wie sich langsam die Entspannung einstellt.
- › Ein gewisser Schmerz gehört dazu, vor allem am Anfang. Man kann diesen aber selbst dosieren: Indem man sich etwa mehr oder weniger mit den Armen abstützt, vermindert oder erhöht man den Druck auf die Rolle. Jeder kann so für sich selbst herausfinden, was ihm guttut.
- › Verändern Sie während der Übungen immer wieder leicht Ihre Position. So bearbeiten Sie die Faszien über die gesamte Länge des massierten Körperteils.
- › Halten Sie an den besonders schmerzenden Stellen, den sogenannten Triggerpunkten, einige Sekunden inne.
- › Die Übungen lassen sich gut mit dem Dehnprogramm nach einem Training verbinden. Man kann sie aber auch zwei- bis dreimal pro Woche zu Hause durchführen.

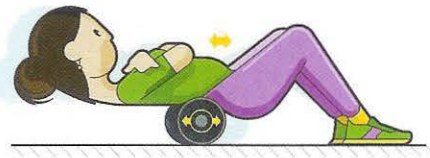


3

OBERER RÜCKEN

Legen Sie sich auf den Rücken, die Rolle liegt unter Ihren Schulterblättern, die Knie sind angewinkelt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, heben Sie den Po an, und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Rollen Sie nun über die gesamte Brustwirbelsäule langsam von oben nach unten und wieder zurück.

Trainiert auch: gerade Bauchmuskulatur.



4

UNTERER RÜCKEN

Nehmen Sie die gleiche Position ein wie bei der vorigen Übung. Legen Sie die Rolle diesmal aber unter die Lendenwirbelsäule, also in den Bereich des unteren Rückens, und rollen Sie langsam vor und zurück.

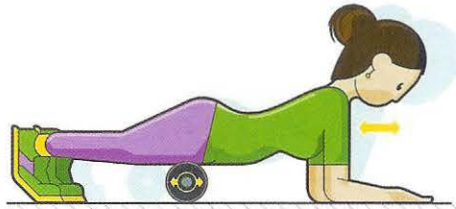
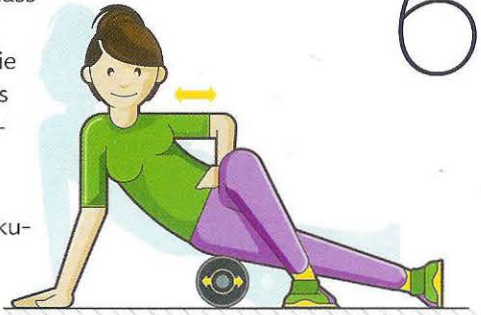
Trainiert auch: gerade Bauchmuskulatur.

5

OBERSCHENKEL-AUSSENSEITE

Gehen Sie in den Seitstütz, legen Sie die Rolle unter Ihren Oberschenkel. Das obere Bein hat Pause, benutzen Sie es als Stütze: Stellen Sie es so vor dem Oberschenkel ab, dass die Fußspitze nach vorn zeigt. Rollen Sie nun vom Becken bis zum Knie am Oberschenkel entlang.

Trainiert auch: schräge Bauchmuskulatur, Arme.



6

OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Gehen Sie in den Unterarmstütz, und legen Sie die Rolle unter Ihre Oberschenkel. Rollen Sie nun vom Becken bis zum Knie und zurück. Fortgeschrittene können ein Bein anheben, um noch mehr Druck auf den Oberschenkel zu erzeugen.

Trainiert auch: Rücken, Bauch und Arme.

7

GESÄSS

Setzen Sie sich auf die Blackroll, stützen Sie die Hände seitlich hinter sich auf, und stellen Sie die Hacken auf den Boden. Spannen Sie nun den Bauch an, und rollen Sie mehrmals langsam über den Höcker am Gesäß.

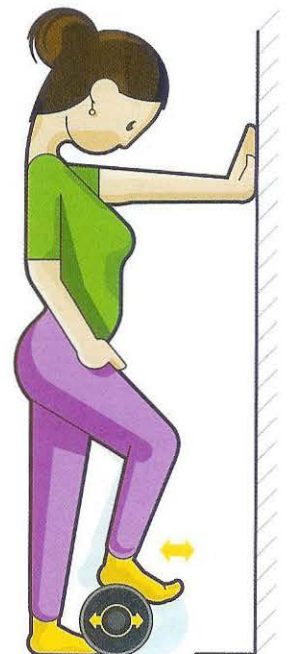
Trainiert auch: Bauchmuskulatur.



9

FÜSSE

Zum Schluss wird es ganz entspannend: Stellen Sie sich hin, und stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab. Legen Sie die Rolle unter Ihre Füße, und rollen Sie langsam vom Ballen bis zu den Fersen.



8

WADEN

Setzen Sie sich, und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken auf. Legen Sie die Rolle unter die linke Wade, und setzen Sie das rechte Bein als Stütze angewinkelt auf. Heben Sie das Gesäß leicht an, und rollen Sie vom Fußknöchel bis zur Kniekehle. Nach einer Minute wechseln Sie das Bein.

Trainiert auch: Rumpf und Arme.

