



Foto: Printemps - Fotolia

## „Bleiben Sie locker!“

### Ehefrau zerstückelt: Lebenslang

**Justiz** Ein 53-Jähriger hatte seine Frau getötet, weil er das gemeinsame Geld für eine Lustreise ausgeben wollte.

**Augsburg.** Der 53-Jährige fühlte sich lebensmüde, dachte an Suizid – doch vorher wollte er noch einen Sexurlaub in Thailand machen. Deswegen musste seine 37-jährige Ehefrau, eine Filipina, sterben, denn er brauchte ihr Geld für die Reise. Für den Mord hat das Landgericht Augsburg ihn gestern zu lebenslanger Haft verurteilt und die besondere Schwere der Schuld festgestellt.

Den Mord an seiner Frau hatte der Mann wochenlang penibel geplant. Er schlug mit einem zwei Kilo schweren Hammer auf den Kopf seiner Frau ein, als sie schlief. Dann erstickte er die Sterbende mit einer Mülltüte, die er über ihren Kopf zog. Die Leiche zersägte er und lagerte sie ein, hinterließ dabei kaum Spuren. Dann setzte er sich in den Flieger nach Fernost.

Der Vorsitzende Richter Christoph Wiesner machte klar, dass selbst für einen erfahrenen Strafrichter wie ihn diese Tat über die sonst üblichen Tötungsverfahren hinausgeht. „Eine solche Motivlage ist auch für ein Schwurgericht schockierend.“

Anfang Januar war der Mann nach mehreren Frauenkontakten aus Thailand zurückgekommen. Nach seiner Landung in Frankfurt quartierte er sich in einem Hotel in Gießen ein. Dort nahm die Polizei ihn fest; sie war wegen einer Vermisstenanzeige an dem Fall dran. Die Leiche war bis dahin nicht entdeckt worden. Der 53-Jährige führte die Polizisten sofort zu dem Ort, wo er sie versteckt hatte. *dpa*

### Vierjährige in Lebensgefahr

**Kriminalität** Ein Paar gibt ein Kind bei Ärzten ab und verschwindet.

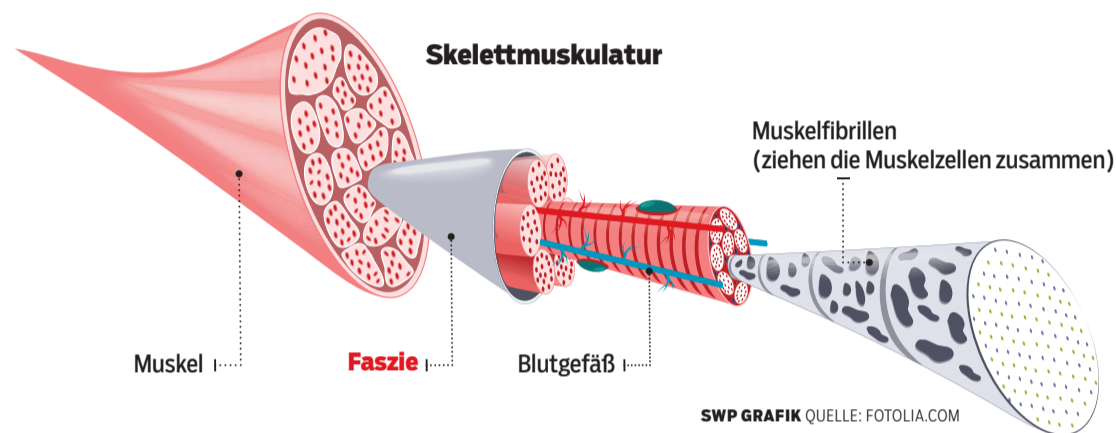
**Hamburg.** Ein Paar hat am Sonntag ein lebensgefährlich verletztes vierjähriges Mädchen in einer Hamburger Notfallpraxis abgegeben und hat sich dann entfernt. Das Kind wurde mit einer Notoperation gerettet. Das berichten mehrere Hamburger Medien.

Die Mitarbeiter der Notfallpraxis hätten angesichts der schweren Verletzungen die Polizei alarmiert, heißt es. Bevor die Polizisten kamen, habe das Paar bereits die Praxis verlassen. Polizei und Staatsanwaltschaft wollten sich zu dem Fall und zu den Hintergründen gestern nicht äußern.

Mehrere Fälle von schwerer Kindesmisshandlung haben Hamburg in den vergangenen Jahren erschüttert. Derzeit wird gegen ein Paar ermittelt, das seinen damals neun Monate alten Sohn vor einem Jahr beinahe totgeschüttelt haben soll. *dpa*

**Medizin** Faszien hat die Wissenschaft erst seit einigen Jahren auf dem Schirm. Die Forschung über die Bindegewebsstrukturen hat einen wahren Boom ausgelöst – in Training und Physiotherapie.

Von Iris Humpenöder



**Ich weiß nicht mal, wie man „Faszien“ richtig ausspricht. Warum hat man da früher nie darüber gesprochen? Ist das nur ein Modethema?**

Nein, auch wenn jetzt natürlich viele auf den Zug aufspringen. Das Faszien-System ist ein körperweites Netzwerk wie das Nerven- und Gefäßsystem. Faszien umhüllen Muskeln, Sehnen, Knochen und Organe wie eine feine zweite Haut, schützen sie, machen sie gleitfähig. Ihre Funktion wurde lange unterschätzt und die Wissenschaft hat sich dem Thema erst spät angenommen. Heute wissen wir, dass Muskel- und Faszienkräfte koordiniert zusammenarbeiten müssen, um komplexe Bewegungen durchführen zu können. Das Wort „Muskelkater“ müsste eigentlich in „Faszienkater“ umbenannt werden.



Telefon Aktion

**Wie kann ich erkennen, ob Schmerzen von den Faszien kommen?**

Der Faszien Schmerz ist meist dauerhaft, er kommt einem bedrohlich vor und nervt. Ansonsten geht man nach dem Ausschussprinzip vor: Liegt eine Entzündung vor? Sind Nerven betroffen? Wenn nicht, kann es sich um ein Faszienproblem handeln. Versierte und entsprechend fortgebildete Physiotherapeuten können dies auch durch Abtasten herausfinden.

**Ich habe mir eine teure Faszirolle gekauft und versuche damit, meine Schmerzen im Lendenwirbelbereich anzugehen. Das klappt aber nicht.**

Möglicherweise ist Ihre Hartschaumrolle zu dick, vielleicht auch zu hart. Teuer bedeutet übrigens nicht automatisch gut. Ganz wichtig ist: Rollen Sie sehr langsam, sozusagen in Super-Zeit-

lupe. Pro Atemzug etwa einen Zentimeter.

**Gibt es Alternativen zur Faszirolle aus dem Sportgeschäft?**

Sie können ein Nudelholz mit einem Handtuch umwickeln, oder suchen Sie im Baumarkt nach einer geeigneten Rolle. Die sollte allerdings so hart sein, dass sie das Körpergewicht aushält. Eine Poolnudel zum Beispiel wäre bald platt. Sie können es aber auch mal mit einem Tennisball probieren.

**Soll ich den Ball dann hin- und herbewegen?**

Nein, drücken Sie auf den schmerzhaften Punkt – solange, bis der Schmerz etwas nachlässt.

**Ich habe gehört, Faszietherapie muss richtig weh tun.**

Ein weit verbreiteter Irrtum. Auch ich habe schon Patienten mit blauen Flecken nach einer Behandlung gesehen – das muss aber nicht sein, lassen Sie sich da nichts erzählen. Faszietherapie wirkt tief im Gewebe, das kann etwas weh tun, es sollte aber ein „Wohlweh“ sein und kein schlimmer, lang anhaltender Schmerz.

**Mein Ischiasnerv ist gereizt, ich habe Schmerzen an den Oberschenkeln außen und auch in den Armen und Händen. Kann das zusammenhängen?**

Ja, das kann es. Die Wirbelsäule wird vermutlich an beiden Enden zusammengedrückt, und Sie sollten sie dann auch als Gesamtes bearbeiten, etwa mit einer Faszirolle. Dabei lehnen Sie sich im Stehen gegen eine Wand. Auch ein Physiotherapeut kann Ihnen Übungen für zuhause zeigen.

**Aufgrund meiner Skoliose habe ich Schmerzen im oberen Rücken. Was kann ich selbst tun?**

Rollen Sie ihre Fußsohlen auf einem Golfball. Das kann die Spannung vom hinteren Faszien-System wegnehmen und den Rücken bis zur Brustwirbelsäule entlasten.

**Haben Faszien etwas mit Meridianen oder Triggerpunkten zu tun?**

Es gibt starke Faszienzüge, die von der Fußsohle bis zum Kopf nachverfolgbar sind. Akupunkturpunkte liegen oft auf der gleichen Linie. Triggerpunkte sind Verhärtungen der Muskulatur, wobei Faszien natürlich die Muskeln umschließen und eine punktförmige Verhärtung in der Faszie deutliche Ausstrahlungen auslösen kann.

**Kann jeder Physiotherapeut Faszien behandeln?**

Das Bindegewebe wird zwar meist mitbehandelt, eine gezielte Faszietherapie setzt aber eine Zusatzausbildung voraus. Das Echo bei Physiotherapeuten ist sehr groß. Fragen Sie direkt in den Physiotherapie-Praxen nach, ob die Faszienbehandlung angeboten wird.

**Ich habe oberflächliche Hautschmerzen, für die niemand eine Ursache findet.**

Wir haben oberflächliche Faszien, die verkleben können und dann schmerzen. Ein entsprechend geschulter Therapeut kann dies durch großflächiges Ausstreichen behandeln.

**Nach einer Hüft-OP habe ich immer noch Schmerzen am Oberschenkel.**

Wenn ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt wird, müssen die äußeren Oberschenkel-Faszien durchtrennt werden. Es kann

sein, dass sie noch nicht wieder zusammengewachsen sind. Langsames Massieren kann dies unterstützen, ähnlich wie bei einer Narbenbehandlung.

**Bei mir wurde der Spinalkanal operiert. Mein Orthopäde meint, meine Faszien seien verklebt und hat mir Stoßwellentherapie verordnet. Das hilft aber nicht. Ich mache allerdings schon lange Yoga, und das geht ganz gut.**

Im Yoga werden die Faszien mitbearbeitet, da sollten Sie also unbedingt dranbleiben. Variieren Sie dabei die Dehnungen, räkeln und strecken Sie sich morgens

### Riesige Resonanz

**Faszien faszinieren:** Bei unserer Telefonaktion klingelte es pausenlos. Und ist das Thema „Gesundheit“ sonst eher bei Frauen gefragt, waren diesmal mindestens so viele Männer in der Leitung. Vielleicht liegt das ja daran, dass auch Spitzensportler gezielt ihre Faszien trainieren und die Faszirolle, auch „Black Roll“ genannt, meist hart und schwarz ist? Wie auch immer: Bücher zum Thema füllen ganze Regalreihen. Stefan Dennenmoser, Doktorand im Rahmen des Faszienforschungsprogramms an der Uni Ulm hat jetzt eine Art Standardwerk vorgelegt: „Faszien – Therapie und Training“ heißt es, und ist im Urban & Fischer Verlag erschienen (49,99 Euro).

**Am Telefon** war Dennenmoser einer unserer Experten. Außerdem beantworteten die Fragen Annegret Fleiner aus Erbach, Regio-Sprecherin von Physio Deutschland, sowie Susanne Wahrlich vom Zentrum für Physiotherapie am Uniklinikum Tübingen. *ih*

nach dem Aufwachen im Bett. Versuchen Sie, Bewegungen in der Vorspannung auszuführen und auch die Rumpfmuskulatur zu kräftigen.

**Meine Mutter ist 83 und hat eine Wirbelsäulenverkrümmung. Wir waren schon beim Osteopathen, aber da haben wir für 30 Minuten 80 Euro bezahlt.**

Das scheint mir auch etwas hochgegriffen, aber es gibt tatsächlich breite Preisspannen. Vielleicht können Sie einen Physiotherapeuten finden, der ihrer Mutter einfache Übungen zeigt, wie sie die Wirbelsäule entgegen der Krümmung rotieren kann und dazu gezielt die Atmung einsetzt.

**Nach einer Kreuzband-OP hatte ich eine Einblutung und jetzt schmerzt meine Wade.**

In der Tat können die Faszien verklebt sein. Versuchen Sie, die Wade mit einem Tennisball oder einer kleinen Faszirolle zu bearbeiten.

**Ich habe Schmerzen in den Oberschenkeln und Oberarmen, das fühlt sich an wie ein schlimmer Muskelkater. Und meine Kraft lässt nach. Können das die Faszien sein oder kann das was mit meiner Schilddrüse-OP zu tun haben?**

Man darf nicht den Fehler machen, alles auf die Faszien zu schieben. Sie sollten darüber mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen. Möglicherweise steckt ja auch ein Stoffwechselproblem dahinter.

**Was raten Sie mir, um meine Faszien ganz generell elastisch zu halten?**

Stretchen Sie viel, federn Sie, gehen Sie walken, joggen, hüpfen Sie durchs Leben, bleiben Sie locker! *dpa*

### ZAHLE DES TAGES

# 325

**Meter hoch** ist das Amazon Tall Tower Observatory, kurz Atto, das deutsche Forscher im Amazonas-Regenwald aufgestellt haben. Es handelt sich dabei um den weltweit höchsten Klima-Messturm. Der Stahl-Gigant, der höher ist als der Pariser Eiffelturm, soll Daten liefern, die belegen, wie stark Abholzung und Brandrodung zum Klimawandel beitragen. *dpa*

### Glücksspiel Lottogewinner kassiert mehr

**Münster.** Sechs Richtige im Lotto hat ein Tipper aus dem Ruhrgebiet auf seinem Lottoschein gesehen. Und vor Freude gejubelt. Am nächsten Tag erfuhr er, dass das 160 000 Euro Gewinn ausmacht, immerhin. Dann kontaktierte ihn die Gesellschaft Westlotto, und die musste ihm mitteilen, dass er den Lottoschein nicht richtig gelesen hatte: Da war noch eine 1 als Superzahl getroffen und somit hat der Tipper sogar den Jackpot mit 4,4 Millionen Euro abgeräumt. *dpa*



### Weihnachtsmann kommt auf dem E-Bike

**Deutschlands größte Weihnachtspostfiliale** im brandenburgischen Himmelfort hat gestern ihren Dienst aufgenommen. Angereist kam der Weihnachtsmann auf einem E-Bike mit Anhänger. *dpa*

### Von Laserpointer erblindet

Ein Jugendlicher ist in Nürnberg mit einem Laserpointer geblendet worden. Auf einem Auge erblindete er fast vollständig. Er war am Nachmittag in einer U-Bahnstation auf der Rolltreppe nach oben gefahren. Plötzlich bemerkte er einen grünen Laserstrahl; der traf ihn am Auge.

### Randalierender Lkw-Fahrer

2,34 Promille Alkohol hatte ein Lastwagenfahrer (45) im Blut, der in Hamburg gestern reichlich Blechschaden angerichtet hat. Er hatte den Sattelzug versehentlich in eine Sackgasse gesteuert. Beim Rückwärtsrangieren rampte der Laster mehrere geparkte Autos. *dpa*

### Unfall Mann schleudert Kind aus Hüpfburg

**Winsen.** Beim Sprung eines Erwachsenen ist eine Siebenjährige in Niedersachsen von einer Hüpfburg katapultiert und dabei schwer verletzt worden. Das Mädchen habe beim Aufprall eine schwere Gehirnerschütterung und einen Schädelbruch erlitten, teilte die Polizei mit. Sie ermittelt wegen Körperverletzung und unterlassener Hilfeleistung, weil der Mann nach dem Vorfall auf einem Indoorspielplatz in Winsen verschwand, ohne sich um das Kind zu kümmern. *dpa*