© WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

WELLNESS InPerfektion

RATGEBER

Faszien lösen

Selbstmassage mit Rolle und Ball, acht Übungen und ein Programm für zehn Minuten

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

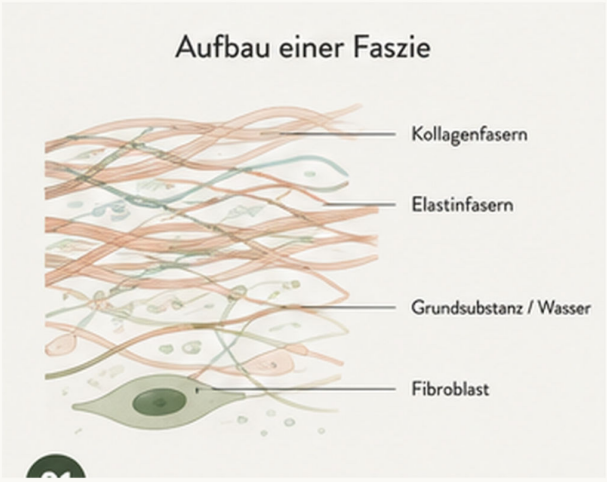
AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Warum sich Bewegung manchmal zäh anfühlt

Faszien sind das bindegewebige Netz, das Muskeln, Organe und Knochen umhüllt und miteinander verbindet. Sie mögen Abwechslung: unterschiedliche Bewegungen, unterschiedliche Richtungen, unterschiedliches Tempo. Im Alltag bekommen sie meist das Gegenteil — langes Sitzen und immer dieselben Wege.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie mit Rolle, Ball und ein paar einfachen Bewegungen wieder Abwechslung ins Gewebe bringen. Alles lässt sich zu Hause umsetzen, ohne Vorkenntnisse und ohne teure Ausrüstung. Die Inhalte sind ein Auszug aus unserem Buch „Faszien verstehen, lösen und trainieren".



Aufbau einer Faszie: Kollagen- und Elastinfasern in einer wasserreichen Grundsubstanz. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Wer hinter diesem Ratgeber steht

Die WIP-Akademie der WellnessInPerfektion WIP GmbH bildet seit über 25 Jahren in Massage, Wellness und Prävention aus — online und in Präsenz in Berlin. Geschrieben hat diesen Ratgeber Ulrich Pötter, staatlich anerkannter Therapeut und Ausbilder.

WICHTIG VORWEG

Die Übungen in diesem Ratgeber sind Bewegungs- und Wohlfühlangebote. Sie dienen nicht dazu, Beschwerden zu beurteilen oder zu behandeln, und sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Betreuung. Bei Erkrankungen, in der Schwangerschaft oder bei blutverdünnenden Medikamenten klären Sie die Anwendung vorher ärztlich ab.

Vier Qualitäten, auf die es ankommt

Gutes Faszientraining besteht nicht aus einer einzigen Übung, sondern aus einer Mischung. Vier Qualitäten ergänzen sich; wer alle vier bedient, deckt das ab, was das Gewebe braucht.

Federn, Dehnen, Beleben, Spüren — ein ausgewogenes Programm verbindet alle vier. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

- Federn: elastische, wippende Bewegungen — sie wecken die Sprungkraft des Gewebes.
- Dehnen: lange, ruhige Züge über ganze Körperketten statt über einzelne Muskeln.
- Beleben: Rolle und Ball bringen Druck und Reiz in einzelne Regionen.
- Spüren: langsam arbeiten und wahrnehmen, was sich verändert — das ist kein Beiwerk.

> Faszien mögen Abwechslung. Die immer gleiche Übung ist für sie fast so eintönig wie gar keine.

Drei Regeln für jede Übung

Diese drei gelten ausnahmslos, egal ob Rolle, Ball oder Dehnung:

- Nur im schmerzfreien Bereich. Ein deutliches „Aua" ist ein Stoppsignal, kein Trainingsreiz.
- Langsam. Schnelles Rollen bringt nichts; die Wirkung liegt im Tempo, nicht im Druck.
- Wirbelsäule, Knochen, Gelenke, Nieren, Bauch, Hals, Kniekehle und Leiste bleiben ausgespart.

Teil 1: Selbstmassage mit Rolle und Ball

Eine Faszienrolle und ein kleiner, fester Ball genügen. Rollen Sie jede Region langsam aus, mehrmals hin und her, und bleiben Sie an griffigen Stellen einen Moment länger.

Fußsohle mit dem Ball

Im Stand oder im Sitzen den Ball langsam unter der Fußsohle vor- und zurückrollen. Den Druck über das eigene Körpergewicht dosieren. Etwa 30 bis 60 Sekunden je Fuß — ein guter Anfang, weil sich die Wirkung oft bis in die Rückseite des Beins zeigt.

Die Fußsohle langsam über den Ball ausrollen. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Wade und Oberschenkel

Im Sitzen den Unterschenkel auf der Rolle ablegen und von der Ferse bis unter die Kniekehle ausrollen — die Kniekehle selbst bleibt frei. Für die Oberschenkelvorderseite in die Bauchlage gehen und von oberhalb des Knies bis zur Hüfte arbeiten. Die Außenseite ist empfindlich: dort mit deutlich weniger Druck beginnen.

Die Wade auf der Rolle ausrollen.

Oberschenkel-Vorderseite in Bauchlage.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Außenseite behutsam, mit wenig Druck.

Rückseite zwischen Gesäß und Kniekehle.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Gesäß, Rücken und Schulter

Im Sitzen auf dem Ball eine griffige Stelle in der Gesäßmuskulatur suchen und mit ruhigem Druck 20 bis 40 Sekunden halten. Für den Rücken die Rolle quer unter den oberen bis mittleren Rücken legen, die Hände stützen den Kopf — gearbeitet wird nur neben der Wirbelsäule, der untere Rücken bleibt aus. Für Schulter und Nacken den Ball zwischen Schulterblatt und Wand klemmen und mit kleinen Bewegungen lösen; der Hals bleibt frei.

Gesäßmuskulatur mit dem Ball.

Oberer Rücken — die Wirbelsäule bleibt ausgespart.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

> Nicht der Druck macht den Unterschied, sondern die Langsamkeit.

Teil 2: Dehnen und Federn

Hier arbeiten Sie nicht an einzelnen Muskeln, sondern an ganzen Ketten — vom Fuß bis zum Fingerspitzen. Alles langsam, alles mit ruhiger Atmung.

Die vier großen Ketten

Vier Bewegungen decken den größten Teil des Körpers ab. Wenn Sie nur Zeit für vier Übungen haben, sind es diese.

Seitliche Ganzkörperdehnung: der „Bogen" über die Flanke.

Vordere Kette im Ausfallschritt dehnen.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Hintere Kette: mit weichen Knien abrollen.

Die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Elastisch werden

Die zweite Gruppe weckt die federnde Qualität. Fangen Sie klein an und steigern Sie Amplitude und Tempo erst nach und nach — nie hart abbremsen.

Federnde Kniebeuge: kleine, weiche Wippbewegungen.

Elastisches Armschwingen aus dem Rumpf.

Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Rumpfdrehungen sprechen die Spirallinien an.

Ganzkörper-Reckdehnung: von den Fersen bis zu den Fingern.

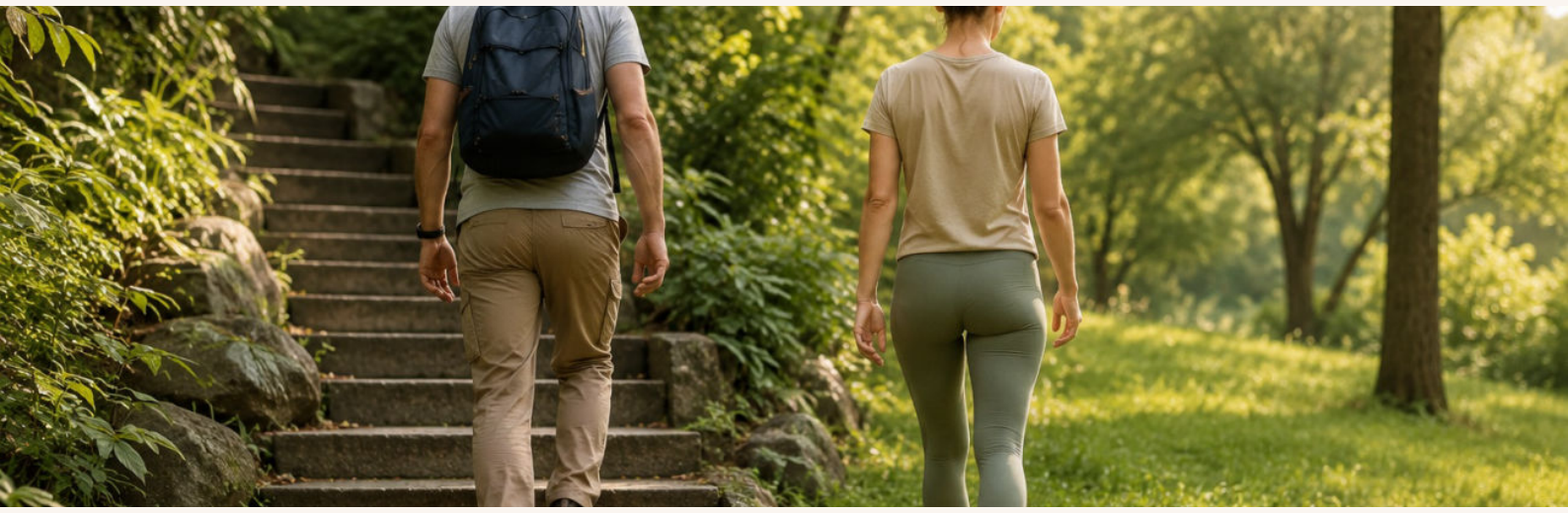
Beide Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Ein Programm für zehn Minuten

Zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen, um einen Unterschied zu merken. Wichtiger als die Länge ist, dass es regelmäßig stattfindet.

ca. 1 Min.	Ankommen: aufrecht stehen, ein paar Mal ruhig ausatmen, Arme locker schwingen
ca. 3 Min.	Rolle: Wade und Oberschenkel je Seite langsam ausrollen
ca. 2 Min.	Ball: Fußsohle und Gesäß, an griffigen Stellen kurz verweilen
ca. 3 Min.	Dehnen: seitlicher Bogen, vordere und hintere Kette, Wirbelsäule abrollen
ca. 1 Min.	Federn: kleine Kniebeugen, Armschwingen, zum Schluss lang machen

> Zwei Übungen, die Sie wirklich machen, sind mehr wert als zehn, die liegen bleiben.



Faszien mögen Abwechslung — auch außerhalb der Übungsmatte. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Häufige Fehler und klare Grenzen

Die vier häufigsten Fehler

- Zu viel Druck. Blaue Flecken sind kein Zeichen guter Arbeit, sondern von zu viel Kraft.
- Zu schnell. Wer über die Rolle hetzt, spürt nichts und erreicht nichts.
- Über die Wirbelsäule oder über Gelenke rollen. Beides bleibt grundsätzlich ausgespart.
- Nur eine Region behandeln. Das Gewebe ist ein Netz — arbeiten Sie über den ganzen Körper.

Wann Sie nicht üben

- Bei Fieber, akuten Infekten, Entzündungen oder Schwellungen.
- Über offenen Hautstellen, frischen Verletzungen und Blutergüssen.
- Bei Osteoporose, Gefäß- oder Venenerkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Bei blutverdünnenden Medikamenten vorher ärztlich abklären lassen.
- In der Schwangerschaft vorab mit Ärztin, Arzt oder Hebamme sprechen.

IM ZWEIFEL

Was sich unangenehm oder falsch anfühlt, lassen Sie sofort sein. Sobald es um gesundheitliche Fragen geht, endet der Rahmen dieses Ratgebers und die Zuständigkeit liegt bei den dafür ausgebildeten Berufen.

Wenn Sie mehr wollen

Was Sie hier gelesen haben, ist der Einstieg. Wer andere anleiten möchte, braucht darüber hinaus Anatomie, sicheres Erkennen von Gegenanzeigen, Trainingsaufbau und vor allem Übung unter Anleitung. Genau dafür gibt es unsere Ausbildungen — online mit freier Zeiteinteilung oder als Präsenzseminar in Berlin.

- **Alle Online-Ausbildungen im Überblick**
  www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen
- **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**
  www.wellnessinperfektion.de/praesenz-ausbildungen
- **Verklebte Faszien: der ausführliche Ratgeber**
  www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/verklebte-faszien
- **Das ganze Buch: „Faszien verstehen, lösen und trainieren“**
  www.wellnessinperfektion.de/infos/produktempfehlungen

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de
Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt. Bildnachweise stehen unter den Abbildungen; künstlich erzeugte Abbildungen tragen den Vermerk „KI/künstlich erzeugt“.