

Faszien Selbst Anwendung - schwere Beine / Wadenkrampf

Ziel: Förderung der Leichtigkeit und Durchlässigkeit in den Beinen. Aktivierung des venösen Rückflusses, Anregung des Lymphsystems und Entlastung bei Stauungsgefühlen oder einem Wattegefühl in den Beinen und Waden.

Wirkung: Schwere Beine und Wadenkrämpfe entstehen oft durch Faszienspannung in Kombination mit einem schwachen Rückfluss von Blut und Lymphe. Sanfte Anwendungen können die Gewebedurchblutung fördern, den Lymphfluss anregen und das fasziale Gleitpotenzial unterstützen.

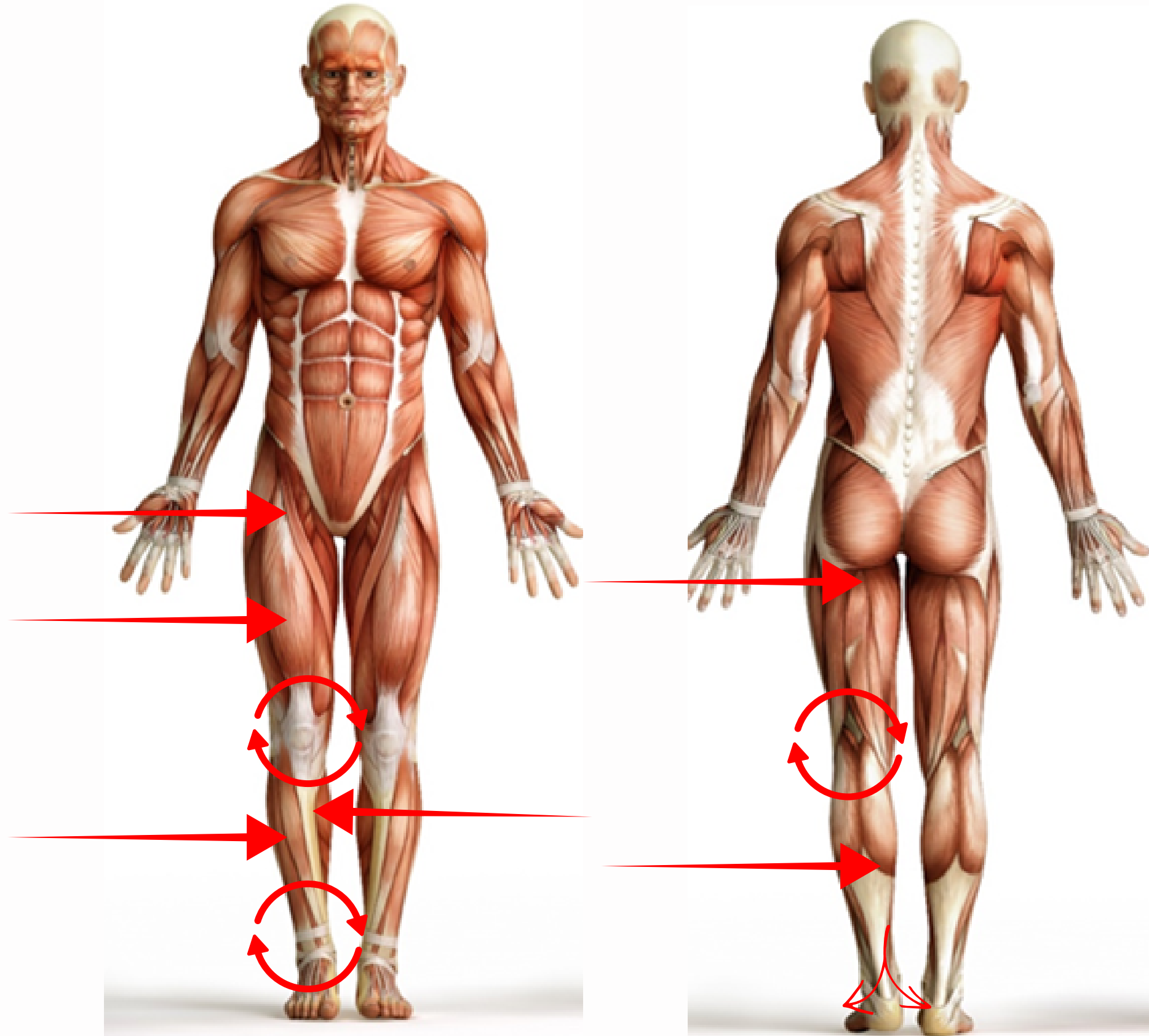
Anwendung: Jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung.

Entweder mit dem Roller nach den angegebenen Schritten in eine Richtung leicht auftragen. Roller senkrecht halten und auftragen. Oder das Spray kurz einwirken lassen – anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann individuell als wärmend oder kühlend empfunden werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Lotion 2 x am Tag einmassieren.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Selbst Anwendung - schwere Beine / Wadenkrampf



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

Faszienbewegung:

Sitzend oder im Stand, beide Füße hüftbreit aufgestellt.

Bewegung 1 – Fersenheben:

- Hebe deine Fersen gleichzeitig leicht an (1–2 cm) – Zehen bleiben am Boden.
- Senke die Fersen langsam wieder ab.
- Spüre, wie die Waden leicht mitarbeiten – ganz ohne Kraftaufwand.

Bewegung 2 – Zehenfächern (im Sitzen):

- Spreize die Zehen bewusst auseinander – auch wenn sie sich kaum bewegen.
- Dann wieder locker lassen.
- Diese feine Bewegung weckt die Fußfaszie und aktiviert den Energiefluss von unten.



Jeweils 15–20 Wiederholungen – langsam, mit ruhiger Atmung.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.