Nachrichten & Meinung

Rollen oder nicht Rollen – das ist die Frage: Studie spricht gegen Nutzen des Foam Rollings für die Faszien

Julia Rommelfanger
INTERESSENKONFLIKTE | 2. Juli 2019

Die wissenschaftliche Studie des Fasit von Dr. Christian Baumgart, Laborleiter am Forschungszentrum für Leistungsdagnostik und Trainingsberatung an der Bergischen Universität Wuppertal, hat er untersucht, welche Belastungen beim Rollen auf bestimmte Körperregionen einwirken und inwiefern sportliche Leistung und Muskelspannung durch das Rollentraining beeinflusst werden. Die Ergebnisse haben die Wissenschaftler jetzt beim Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-

videnz zum gesundheitlichen Nutzen von Faszienrollen ist gering.
Nutzen und Schaden wenig untersucht


Im Vergleich zu den vielen Versprechungen zum gesundheitlichen Nutzen sind die wirklich nachgewiesenen Effekte erstaunlich gering.

— Dr. Christian Baumgart

Aber Sportmediziner wie Baumgart tun sich mit Empfehlungen für die Hartschaum-Rolle schwer, da Kurz- und erst recht Langzeiteffekte des Rollens sowie mögliche Schädigungen noch zu wenig untersucht sind.

„Im Vergleich zu den vielen Versprechungen zum gesundheitlichen Nutzen sind die wirklich nachgewiesenen Effekte erstaunlich gering“, sagt Baumgart im Gespräch mit Medscape. Befürworter des Rollens argumentieren mit einer Unterstützung des Aufwärmens, einer verbesserten Regeneration und Senkung des Muskeltonus und sogar mit einer Steigerung der sportlichen Leistung nach dem „Foam Rolling“.

In der kleinen Studie von Baumgart und Kollegen zeigten sich allerdings keinerlei unmittelbare Auswirkungen des Rollens auf die vertikale Sprunghöhe und nur geringe Effekte auf die Muskelspannung, so das ernüchternde Fazit der Expertengruppe.

Auch die häufig propagierten Wirkungen auf die Faszien, die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes also, stellt Baumgart in Frage: „Faszien sind sehr dünn, und die Wirkung einer reinen Kompression ist fraglich“, so seine Erfahrung. „Ich bin daher skeptisch, dass das Ausrollen fasziale Verklebungen lösen kann“, sagt er gegenüber Medscape.