

Frankfurt, 5. Januar 2016



## ÖKO-TEST Faszienrollen

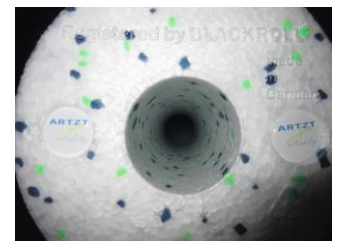
### Falsches Rollenbild

**Verspannungen lösen, Schmerzen lindern, die Leistung der Muskeln erhöhen: Die Hersteller von Faszienrollen versprechen viel. ÖKO-TEST steht diesen Aussagen skeptisch gegenüber. Denn ein aktueller Test in der Januar-Ausgabe des Verbrauchermagazins zeigt, dass es kaum überzeugende Beweise für die Wirksamkeit gibt. Die Laboranalyse brachte zudem ans Licht, dass die Rollen problematische Inhaltsstoffe enthalten.**

Um Faszien ist gerade ein wahrer Hype entfacht. Die klassische Anatomie versteht darunter flächiges Fasergewebe, das einzelne Muskeln und Muskelgruppen netzartig umhüllt. Neuere Forschung zählt auch Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln sowie alle lockeren Bindegewebsformen dazu. Mit den Faszienrollen aus hartem Schaumstoff gleitet man langsam und unter Druck des Körpergewichts über Rücken, Schenkel, Waden und Gesäß. Ziel ist es unter anderem, das Bindegewebe zu regenerieren. ÖKO-TEST wollte wissen, ob die Walzen wirklich hilfreich sind und hat nicht nur einen Schadstoffcheck im Labor durchführen lassen, sondern auch nach aussagekräftigen klinischen Studien gesucht, die den Nutzen belegen.

Das Ergebnis: Den Nutzen von Faszienrollen belegen allenfalls gute Erfahrungen. Halbwegs aussagekräftige Studien lassen sich an den Fingern abzählen. Was das Massieren mit Schaumstoffrollen genau im Körper macht, weiß man bis heute nur ansatzweise. Dazu kommt noch, dass in den Rollen teilweise verschiedene Schadstoffen stecken. So fand das Labor in allen polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). Einige von ihnen sind krebserzeugend, einige stehen im Verdacht, es zu sein. Viele haben erbgutverändernde oder fortpflanzungsgefährdende Eigenschaften. In den menschlichen Körper können sie über die Haut gelangen. In einer Rolle wies das Labor sogar eine hohe Menge des hochgiftigen Schwermetalls Quecksilber nach.

Das **ÖKO-TEST-Magazin Januar 2016** gibt es seit dem 28. Dezember 2015 im Zeitschriftenhandel.



*Die getesteten Faszienrollen enthalten allesamt Schadstoffe, ein Produkt sogar das giftige Schwermetall Quecksilber.*

**Kostenloses Bildmaterial zum Download:**  
<http://presse.oekotest.de>