

RATGEBER GESUNDHEIT

HEIKE OELLERICH | MIRIAM WESSELS

CUPPING

DIE NEUE METHODE ZUM LÖSEN DER FASZIEN

*Das moderne Schröpfen
bei Rückenproblemen,
Müdigkeit, Kopfschmerzen
und vielem mehr*

G|U

MASSAGE MAL ANDERS

WAS SIE MIT CUPPING ERREICHEN KÖNNEN:

- Mehr Beweglichkeit
- Straffere Haut
- Elastisches Bindegewebe
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Weniger Schmerzen
- Geringeres Verletzungsrisiko
- Besseres Körpergefühl

THEORIE

Neue Wege der Selbstbehandlung 5

TRADITION UND FORSCHUNG 7

Cupping: Massage in 3D 8

Schröpfen – einst und heute 10

Faszien – Schlüssel zur Schmerz-
behandlung 12

Wo genau wirkt nun Cupping? 16

Weitreichende Wirkweise 18

Cupping-Techniken 24

Allgemeine Handhabung 25

Kontraindikationen 28

Expanding 29

Mobilizing 30

Pinching 31

Placing 32

Pressing 33

Pumping 34

Sliding 35

Spinning 36

Stretching 37

Tapping 38

Tipping/Circling 39

Extra: Worauf ist vor und nach
der Anwendung zu achten? 40

PRAXIS

CUPPING ZUR SELBST-
BEHANDLUNG 43

Praktische Hilfe für mehr
Lebensqualität 44

Allgemeine Gemütszustände 45

Achillessehnenprobleme 54

Atemwegserkrankungen 56

Blutdruck 60

Cellulite 64

Falten 66

Handydaumen 68

Hautbild 70

Hüftbeschwerden 72



NEUE WEGE DER SELBSTBEHANDLUNG

Lange stand bei der Behandlung von Faszien das Druck-Ausüben im Vordergrund, wobei mithilfe des sogenannten Schwammeffekts die Gewebsflüssigkeit in Schwung gebracht werden soll. Damit etwas fließen kann, benötigt es jedoch ausreichend dreidimensionalen Raum. Daher erahnten wir, als wir die Silikon-Cups das erste Mal sahen, sofort das Potenzial dieser modernen Schröpfgeräte. Inzwischen sind die Cups ausgiebig in der Praxis getestet und stellen eine große Bereicherung im Therapiebereich, aber auch in der Selbstbehandlung dar. Mit das Beste: Ganz abgesehen von den vielen positiven Effekten auf den Gesundheitszustand sind die Cups nahezu nebenwirkungsfrei, leicht zu handhaben und dazu auch noch erschwinglich. Im Einführungskapitel dieses Ratgebers erklären wir Ihnen, was klassisches Schröpfen ist, wie die innovativen Faszien-Cups funktionieren und was überhaupt die Faszien damit zu tun haben. Im Praxisteil finden Sie dann zahlreiche genaue Anleitungen, wie Sie alltägliche und berufsbedingte Beschwerden mit den Cups behandeln können. Beim Schreiben unterstützt hat uns diesmal der TCM-Therapeut und Akupunktur-Experte Peter Holt-hausen aus Hamburg. Er hat zusätzlich speziell auf Akupunkturpunkte ausgerichtete Cupping-Tipps beigesteuert. Gemeinsam haben wir nicht nur die vielen Anwendungen zusammengetragen, sondern auch aufeinander abgestimmte Behandlungsabfolgen für die einzelnen Beschwerden erstellt.

In diesem Sinne: Schaffen Sie Raum für Ihre Gesundheit!
Ihre Cupping-Experten



TRADITION UND FORSCHUNG

Cupping, die moderne Variante des Schröpfens, kombiniert die altbewährte Technik mit aktuellem Faszienwissen. Indem es Raum für Vitalität und Geschmeidigkeit im Gewebe schafft, eröffnet es neue, gezieltere Wege zur Behandlung vieler Beschwerden.

CUPPING: MASSAGE IN 3D

8

CUPPING-TECHNIKEN

24



CUPPING: MASSAGE IN 3D

Cupping ist eine regulative Therapie, die auf einen reichen Schatz an Erfahrungslehren aufbaut. Es steht schließlich in der Tradition einer uralten Heilmethode: dem Schröpfen. Diese Therapieform kam vermutlich bereits vor über 5000 Jahren in Vorderasien und China zum Einsatz. Im alten Griechenland war die Methode sogar so beliebt und anerkannt, dass Schröpfgläser als Sinnbild für die ge-

samte ärztliche Kunst standen, so wie heute der von Schlangen umwundene Äskulapstab. Die Wirkung des Schröpfens erklärte man sich von der Antike bis ins 18. Jahrhundert im Sinn der sogenannten Säftelehre. Zu den (Körper-)Säften gehören unter anderem Blut, Lymphe, Gewebewasser und »Schleim«. Wenn ein Saft beispielsweise zu flüssig ist, in zu hoher Dichte oder auch in einem ungünsti-

STRETCHING

Technik

Zwei Cups werden direkt über die schmerzende Stelle gesetzt und in entgegengesetzte Richtungen gezogen (wie beim Sliding, siehe Seite 35). So wird das Gewebe besonders stark gedehnt.

Anwendung

Die Technik empfiehlt sich unter anderem bei Fehl-, Schon- und einseitigen Haltungen. Müssen Sie zum Beispiel viel am Schreibtisch sitzen und haben deshalb oft Nackenschmerzen, wäre die Anwendung am Dekolleté effektiv, um die dort entstandene Verengung zu lösen.

Oder leiden Sie unter Rückenschmerzen im unteren Rücken? Dann macht es Sinn, die Stretching-Technik dort anzuwenden, also die



Beim Stretching werden zwei Cups platziert und dann auseinandergezogen.

Cups links und rechts neben der Wirbelsäule zu platzieren und auseinanderzuziehen – und sich auf diese Weise den gesamten Rücken »hochzuarbeiten«. Bitten Sie gegebenenfalls Ihren Partner/Ihre Partnerin oder einen Freund/eine Freundin um Hilfe, wenn Sie die Partie allein schlecht erreichen.

So geht's: Lassen Sie zwei Cups sich direkt auf der schmerzenden Stelle ansaugen (die Cups können die gleiche Größe haben oder auch unterschiedlich groß sein). Ziehen Sie die beiden Cups nun in langsamem Tempo und in entgegengesetzter Richtung voneinander weg. Nehmen Sie die Cups am Ende der Sliding-Strecke ab und setzen Sie sie am Ausgangsort in etwas anderer Position erneut auf die Haut. Dann sliden Sie sie wieder langsam auseinander. Wiederholen Sie diesen Vorgang noch einige Male.

Wirkung

Durch den gleichzeitigen Zug in entgegengesetzte Richtungen auf die Faszien hat man das Gefühl, dass das Gewebe »geöffnet« wird. In den neu geschaffenen Räumen kann der Stoffwechsel wieder frei stattfinden, Verbrauches abtransportiert und Frisches aufgenommen werden.

Aber auch das Gewebenetzwerk selbst vergrößert sich und dehnt sich aus – als würde man ein großes Schwungtuch aufspannen. So kann sich die Faszie aus sich heraus zu ihrer ursprünglichen Größe und vollen Beweglichkeit entfalten.

TAPPING

Technik

Durch Klopfen mit der Cup-Spitze auf einen Punkt oder ein Gebiet lockern sich generell die Strukturen.

Anwendung

Die Anwendungsbereiche des Klopfens reichen von der allgemeinen Wohlfühlmassage bis hin zu gezielter therapeutischer Massage, um Blockaden zu lösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen. Tapping



Tapping lockert Verspannungen durch Klopfen mit der Cup-Spitze.

ist also auch eine gute Vorbereitung auf weitere Anwendungen, zum Beispiel in der Schulter-Nacken-Region oder im unteren Rücken und am Gesäß. Klopfen Sie sich mal auf die Schulter – Selbstanwendung absolut erwünscht!

Auch punktuelle Verspannungen lassen sich mit dieser Technik gut auflösen, weil dabei gezielt in die verspannten Muskelbereiche oder auch in einzelne (Akupressur-)Punkte geklopft wird.

So geht's: Halten Sie den Cup am Peeling-Rand fest oder setzen Sie sich ihn auf den Zeigefinger. Um mehr Stabilität zu erhalten, stecken Sie den kleineren Faszien-Cup in den größeren. Benutzen Sie den Cup beziehungsweise die Cups wie einen Klopfer, um auf den betroffenen Stellen »herumzuhämmern« – zunächst mit wenig Intensität. Sollten Sie feststellen, dass Sie auch etwas mehr »Power« gebrauchen können, verstärken Sie die Kraft, mit der Sie klopfen.

Wirkung

Klopfen lockert das Gewebe und fördert die Durchblutung. Das lässt die Faszien weicher werden, aktiviert die Stoffwechselprozesse und vitalisiert die Zellen. Tapping durchwalkt auch die tiefer liegenden fasziellen Schichten und erzielt so eine Tiefenwirkung. Dabei erwärmen sich die Muskeln in ihren Faszienkörpern, die Zwischenzellräume werden gleitfähiger und der gesamte Muskelabschnitt »saftiger«.



3



4

Stretching: Nutzen Sie zwei Cups, die Sie sich mittig auf der Wade ansaugen lassen und mit mehreren Wiederholungen in alle Richtung auseinanderziehen, bis die Wade möglichst vollflächig bearbeitet ist. (3)

Placing: Setzen Sie den Cup local außen neben der Achillessehne auf und lassen Sie ihn sich ansaugen – für 1 Minute. (4)

Mobilizing: Lassen Sie den Cup an der Stelle und bewegen Sie den Fuß im Fußgelenk für etwa 30 Sekunden in alle Richtungen. Wiederholen Sie das entlang der Achillessehne und wechseln Sie dann die Seite. (5)



5

ATEMWEGSEKRANKUNGEN

Bei verschiedenen Erkrankungen der oberen oder unteren Atemwege (Nase, Mund, Rachen, Luftröhre und Lunge), die akut oder chronisch verlaufen können, kann Cupping die Behandlung intensiv unterstützen und die Heilung beschleunigen.

Asthma

Durch die anfallsweise, oft unerwartet auftretende Atemnot entwickeln Asthmatiker mit der Zeit häufig eine Fehlhaltung: Durch die nach vorn gezogenen Schultern wird der Brustbereich dauerhaft zusammengezogen, was die Atmung noch weiter behindert. Dem Zwerchfell fehlt die nötige Bewegungsfreiheit, um die Lunge in ihrer natürlichen Funktion zu unterstützen. Dadurch wird der Körper außerhalb der Anfälle nicht genügend mit Sauerstoff versorgt, und das anfallende Kohlendioxid kann nicht im ausreichenden Maß abgeatmet werden. Dies führt insgesamt zu einer Übersäuerung des Organismus. Und das wiederum kommt besonders während der Asthmaanfälle zum Tragen, da dann das Ausatmen stark behindert ist. Die Übersäuerung nimmt dadurch noch mal besonders heftig zu.

CUPPING KANN HELFEN ...

- tiefer zu atmen,
- die oft verspannte Schulter-Nacken-Region zu entspannen,

- einen Spannungsausgleich der Körpervorder- und -rückseite zu schaffen,
- die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule zu verbessern.

Sliding: Setzen Sie sich aufrecht hin und platzieren Sie den Cup local oder allround unterhalb des Schlüsselbeins am Brustbein. Ansaugen lassen und dann mit dem Cup entlang der Unterkante des Schlüsselbeins in Richtung Schultergelenk fahren. Wiederholen Sie das ungefähr 5-mal und versetzen Sie dabei die Ausgangsposition des Cups jeweils rund 1 Zentimeter nach unten, bis Sie das Brustgewebe erreicht haben. Wechseln Sie dann die Seite. (1)

Stretching: Setzen Sie zwei Cups auf das Brustbein und ziehen Sie beide wie auf Seite 37 beschrieben auseinander. (2)

Mobilizing: Positionieren Sie den Cup allround mittig auf dem Brustbein und lassen Sie ihn sich ansaugen. Beginnen Sie nun vorsichtig mit Armbewegungen zur Mobilisation des Schultergelenks für etwa 1 Minute. (3)

DER TCM-EXPERTE EMPFIEHLT

Tapping: Klopfen Sie sanft mit der Spitze des Cups local auf den Rippen über der Lunge. Klopfen Sie den Punkt unter dem äußeren Ende des Schlüsselbeins, dieser liegt in einer Kuhle (Lunge 2), 1 Minute lang. (4)

KLEINE CUPS - GROSSE WIRKUNG



Cupping unterstützt die Regeneration, das Training und die Beweglichkeit im Alltag und sorgt für Schmerzfreiheit.

Die wichtigsten Techniken, um die Faszien stabil und geschmeidig zu halten und den Stoffwechsel in Fluss zu bringen.

Über 50 Beschwerdebilder, bei denen sich Cupping erfolgreich einsetzen lässt – Step-by-Step bebildert.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6611-1



9 783833 866111



www.gu.de