

RATGEBER GESUNDHEIT

HEIKE OELLERICH | MIRIAM WESSELS

CUPPING

DIE NEUE METHODE ZUM LÖSEN DER FASZIEN

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

GU

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

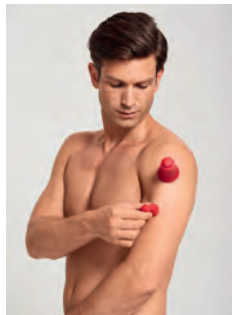
Cellulite 64

Falten 66

Handydaumen 68

Hautbild 70

Hüftbeschwerden 72



Kieferknirschen und -pressen	80	Tinnitus	114
Knieprobleme	82	Venenleiden	116
Kopfschmerzen	84	Verdauungsprobleme	118
Mausarm	88	Zyklusstörungen	120
Muskelkater	90	Extra: Wohlfühlmassagen	122
Muskelverhärtungen und -verspannungen	92		
Narben	94		
Rückenprobleme	98		
Sehnscheidenentzündung am Handgelenk	106		
Senk- und Spreizfüße	108		
Sprunggelenksschmerzen	110		
Tennisellbogen und Golferarm	112		

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Register der Anwendungen	126
Impressum	127



TRADITION UND FORSCHUNG

Cupping, die moderne Variante des Schröpfens, kombiniert die altbewährte Technik mit aktuellem Fasziennwissen. 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-

gen Temperaturbereich im Körper auftritt, kann es zu körperlichen Beschwerden kommen. Dies spiegelt sich im gesamten Organismus wider, der ja auf Flüssigkeiten in einem ausgewogenen Zustand angewiesen ist. Mithilfe des Schröpfens sollte bei Kranken das gestörte Gleichgewicht der Körpersäfte wiederhergestellt werden – und damit auch seine Gesundheit.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) weiß man bis heute, dass ein Mensch dann krank wird, wenn das Blut und die Lebensenergie Qi nicht mehr frei fließen können. Schröpfen soll auch in dieser Lehre helfen, Blockaden im Körper zu beseitigen. Aber Cupping ist weit mehr als eine Variante des Schröpfens mit modernen Bechern aus elastischem Silikon. Es ist eine Behandlungstechnik auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über die Faszien sowie deren Bedeutung und Verlauf im Körper.

Bereits im vergangenen Jahrhundert konnte der österreichische Arzt Alfred Pischinger (1899–1983) anhand von Studien und Untersuchungen nachweisen, dass sich im Laufe des Lebens im Bereich des Bindegewebes zwischen den Zellen »Abfälle« anlagern. Je mehr dieser Ablagerungen und Gifte sich im Körper befinden, desto schlechter ist die Zufuhr von Nährstoffen und die Abfuhr von Stoffwechsellendprodukten.

Pischinger erbrachte in seiner Arbeit auch einen Beweis dafür, wie sich von außen kommende Reize in die Reflexzonen des Körpers

und von dort aus weiter in die Organe fort-pflanzen und welche Stoffwechsellvorgänge dabei ablaufen. Genau hier setzt das Cupping an: Es regt dieses Gesamtsystem und den damit verbundenen Stoffwechsel an und stärkt dadurch unter anderem die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Das aktuelle Faszienwissen ermöglicht heute weitere Denk- und Handlungsansätze, die die bewährte Technik des Schröpfens weiterentwickeln. Dadurch lassen sich die Behandlungen noch gezielter einsetzen, und die Anwendungsvarianten erweitern sich. Dazu kommt: Moderne Silikon-Cups gibt es in verschiedenen Größen und sie erlauben aufgrund ihrer Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit eine einfache Handhabung. Vor allem aber können Sie sich mit ihnen zu Hause und unterwegs ganz einfach selbst behandeln und so Ihre Regeneration, Ihr Training und Ihre Beweglichkeit im Alltag unterstützen. Hier vorab nur ein paar Beispiele: Wenn Sie gegen Stress angehen wollen, der sich häufig in Nackenverspannungen äußert, ziehen Sie den Cup einfach für einige Minuten im Nackenbereich über die Haut. Genauso können Sie ihn aber auch nach dem Training für die beanspruchte Muskulatur verwenden. In diesem Fall fördert die Behandlung die Erholung der Muskeln. Zur Hautpflege und für einen gleichmäßigen Teint können Sie mit dem kleinen Cup zum Beispiel sanft das Gesicht massieren. Sie sehen schon jetzt: Es gibt viele unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten.

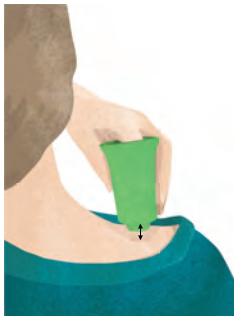
TAPPING

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«.

TIPPING/CIRCLING

Technik

Bei dieser Technik wird der Winkel des angesaugten Cups immer wieder verändert und mit der angehobenen Cup-Seite eine punktuell verstärkte Aufdehnung erzeugt, während gleichzeitig mit der gegenüberliegenden Cup-Seite ein sanfter Druck erfolgt.

Anwendung

Bei Beschwerden, die entweder punktuell oder besonders hartnäckig sind, ist diese Technik ideal, etwa bei feinen oder wulstigen Narben (die Narbe sollte komplett abgeheilt sein). Tipping empfiehlt sich zudem bei sehr empfindlichen Körperstellen und entzündeter Haut sowie zur Stimulation eines Akupunkturpunktes.

So geht's: Setzen Sie den Cup auf die Haut, lassen Sie ihn sich ansaugen und drücken/kippen Sie dann die Spitze in verschiedene Richtungen. Achten Sie dabei darauf, dass der Peeling-Rand die ganze Zeit den Kontakt zur Haut behält. Sie können den Cup auch kreisend anheben (ohne ihn dabei zu lösen), das bezeichnet man dann als Circling. **Tipp:** Verwenden Sie möglichst kein Öl, damit der Cup gut haftet.

Wirkung

Durch das Kippen hebt sich nicht nur das Gewebe in der Mitte des Cups, sondern auch jenes unter dem angehobenen Peeling-Rand.

An der Kante des Cups entstehen so besondere Sogkräfte, die das Gewebe dort zusätzlich nach oben ziehen und dann wieder etwas entspannen lassen. Gleichzeitig fixiert man durch den Druck der gegenüberliegenden Cup-Seite das Gewebe. Das verstärkt die Sogwirkung und hilft zum Beispiel bei lokalen Beschwerden wie Narben oder Triggerpunkten, den Bereich gezielter anzusteuern. Nutzt man außerdem den Massageeffekt, wird durch die Aktivierung des Stoffwechsels der Heilungsprozess und die Gewebeneubildung verstärkt angeregt.



Beim Tipping wird der angesaugte Cup auf der Haut hin- und hergekippt, beim Circling in sich gedreht.

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.

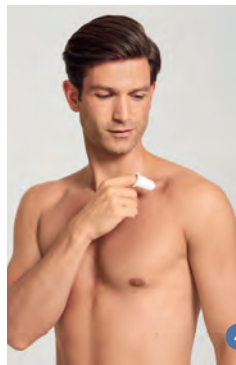
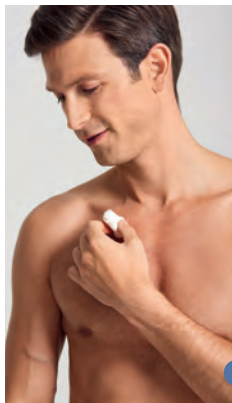
Sliding: Setzen Sie sich aufrecht hin und platzieren Sie den Cup local oder allround unterhalb des Schlüsselbeins am Brustbein. Ansaugen lassen und dann mit dem Cup entlang der Unterkante des Schlüsselbeins in Richtung Schultergelenk fahren. Wiederholen Sie das ungefähr 5-mal und versetzen Sie dabei 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)

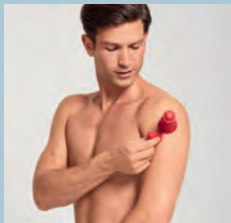
Mobilizing: Positionieren Sie den Cup allround mittig auf dem Brustbein und lassen Sie ihn sich ansaugen. Beginnen Sie nun vorsichtig mit Armbewegungen zur Mobilisation des Schultergelenks für etwa 1 Minute. (3)

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