

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

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

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6611-1

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Fotos: Manuel Ringlstetter

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6773 09_2018_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können

wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Dank

Wir bedanken uns bei BellaBambi® für die freundliche Unterstützung bei der Fotoproduktion (www.bellabambi.de).

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte des vorliegenden Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Anleitungen umsetzen wollen und können. Lassen Sie sich in Zweifelsfällen zuvor von einem Arzt beraten. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

MASSAGE MAL ANDERS

WAS SIE MIT CUPPING ERREICHEN KÖNNEN:

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

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.
Sebastian Kneipp (1821-1897)



Heike Oellerich

hat langjährige Erfahrung als Trainerin im Bereich Gesundheitssport. Sie arbeitet als Referentin in der Weiterbildung für medizinische Berufe und Trainer sowie als DTB-Ausbilderin unter anderem für FASZIO® Kursleiter. Gemeinsam mit Miriam Wessels entwickelt sie neue Bewegungskonzepte und schreibt als freie Autorin besonders gern über Themen wie Yoga, Beckenbodentraining und Faszien.



Miriam Wessels

interessierte sich schon während ihres klassischen Sportstudiums für ganzheitliche Bewegungs- und Therapieformen. Sie ist Heilpraktikerin und Ausbilderin für Yogalehrer und -therapeuten. Als Faszientherapeutin arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis in Hamburg. Zusammen mit Heike Oellerich bietet sie unter der Marke FASZIO® Ausbildungen für Trainer, Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte an.

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 Holthausen 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

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 5 000 Jahren in Vorderasien und China zum Einsatz. Im alten Griechenland war die Methode sogar so beliebt und anerkannt, dass Schröpfgläser als Sinnbild für die gesamte 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 ungünstigen 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 Stoffwechselendprodukten.

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 fortpflanzen und welche Stoffwechselvorgänge 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.

SCHRÖPFEN – EINST UND HEUTE

Beim klassischen Schröpfen wird in der Regel ein gläserner Schröpfkopf kurz über eine Flamme gehalten, damit sich die Luft in ihm erwärmt. Anschließend wird der Schröpfkopf auf die Haut gesetzt. Dadurch kühlt die Luft in seinem Inneren wieder ab und es entsteht ein Unterdruck, der die Haut »ansaugt«.

Es gibt Schröpfköpfe in unterschiedlichen Größen: Die größeren eignen sich für großflächigere Bereiche und erzeugen meistens einen stärkeren Sog. Kleine Schröpfköpfe haben den Vorteil, dass sie lokaler beziehungsweise punktueller eingesetzt werden können. Besonders bei der

Behandlung von Meridianen und einzelnen Akupunkturpunkten ist dies vorteilhaft (siehe auch >). Mittlerweile gibt es mehrere Alternativen zu klassischem Glas, wie zum Beispiel Acrylgläser mit einem Gummiball. Drückt man den Ball vor dem Aufsetzen, erzeugt man mit dem Loslassen den Unterdruck. Je nachdem, wie viel Luft aus dem Ball gedrückt wird, ist dieser Unterdruck unterschiedlich stark. Genau- so gibt es Schröpfköpfe aus Kunststoff, aus denen die Luft mit einer angeschlossenen Handpumpe herausgesogen wird, um den erforderlichen Unterdruck zu erzeugen.

SCHRÖPFMASSAGE

Die Schröpfmassage gehört zu den trockenen Schröpfmethoden. So werden diejenigen Schröpfmethoden bezeichnet, bei denen kein Blut aus der Hautoberfläche tritt und die sich je nach Schröpfgefäß auch zur Selbsttherapie eignen – im Gegensatz zum blutigen Schröpfen, das wie ein »Mini-Aderlass« wirkt und ausschließlich von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden darf.

Bei der Schröpfmassage wird der Schröpfkopf – mit oder ohne Öl – über die Haut gezogen. In der Regel reagiert die Haut darauf mit einer Rötung, manchmal auch mit Einblutungen. Überhaupt kann es bei allen Methoden zu sogenannten Schröpfmarkierungen kommen. Sie sind aber in der Regel harmlos und mitunter sogar aus therapeutischen Gründen erwünscht.



Der größere Cup allround eignet sich für den ganzen Körper, der kleinere Cup local speziell für Gesicht, Hände, Füße und Gelenke oder Triggerpunkte.

Faszien-Cups – die modernen Schröpfgeräte

Mit dem geänderten Blickwinkel und dem erweiterten Verständnis, dass die Faszienwissenschaft in die Schröpfentwicklung gebracht hat, entstand auch der Bedarf an handlicheren Schröpfgeräten. Ganz neu sind speziell für

die Faszienbehandlung gestaltete Silikon-Cups, mit denen auch die Anwendungen in diesem Buch ausgeführt werden. Ihre Wirkung ähnelt zwar den traditionellen Schröpfgläsern, im Gegensatz zu diesen sind sie aber unzerbrechlich und in der Handhabung sehr viel angenehmer. Außerdem haben sie einen zusätzlichen Peeling-Effekt. Man drückt sie einfach mit der Hand zusammen und setzt sie dann auf die entsprechende Körperpartie. Lässt man sie los, entsteht automatisch ein gewünschter Unterdruck.

Die modernen Cups bestehen aus biokompatiblen Silikon, sind damit dermatologisch unbedenklich und auch für Allergiker geeignet. Sie werden überwiegend aus natürlichem Quarzsand hergestellt und sind durch ihre lange Haltbarkeit besonders nachhaltig. Weitere Vorteile sind unter anderem die Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit des Materials sowie die einfache Handhabung.

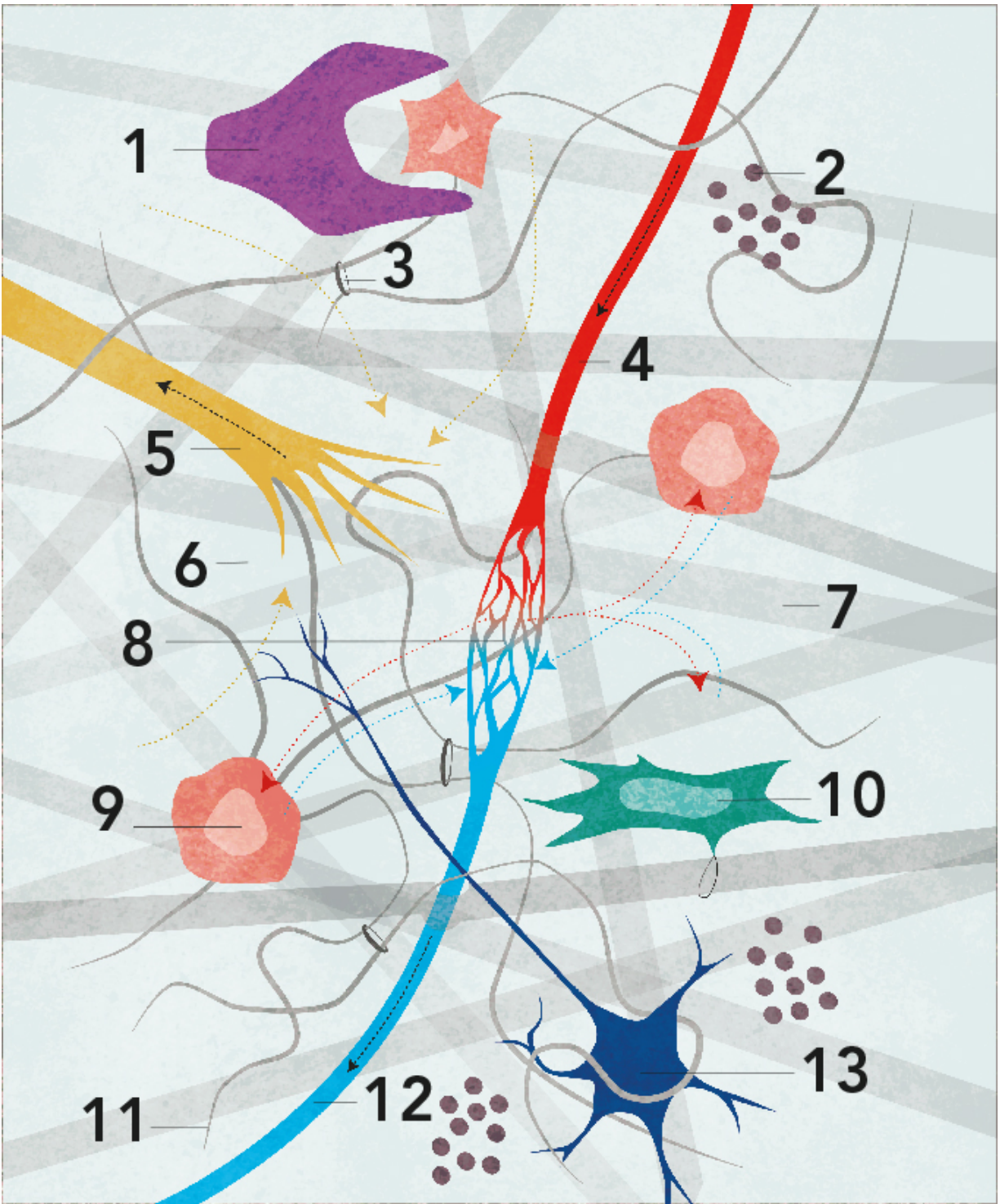
Die Materialstärke und damit die Sogintensität eignen sich optimal für die Behandlung von faszialen Strukturen. Der spezielle Peeling-Rand sorgt für eine ideale Haftung und eine barrierearme Verschieblichkeit zweier Gewebearten gegeneinander (Scherwirkung) auf der Haut und in den Faszien-schichten. Zusätzlich lässt sich die abgeflachte und gehärtete Spitze des Cups einsetzen, um sogenannte Triggerpunkte, das sind lokale Schmerzpunkte, zu finden und mit Druck zu behandeln. Eine Wohltat!

Die Faszien-Cups sind in zwei Größen erhältlich. Welche Cup-Größe jeweils eingesetzt wird, hängt vom zu behandelnden Gewebetyp und vom Ort der Anwendung ab. Der große Cup wirkt flächig und tiefer, der kleine Cup punktuell. Auch eine Behandlung mit zwei Cups zur selben Zeit ist möglich – in der gleichen oder in unterschiedlicher Größe. Ein Cup kann dann zum Beispiel auf einer Stelle belassen werden, während der andere hin und her bewegt wird. Damit wird ein Impuls in die gesamte Faszie gesetzt, mehr Flexibilität zuzulassen, denn das fasziale Gewebe ist wie ein Netz in mehrere Dimensionen aufgespannt. Wenn

dementsprechend an einem Ende des Netzes gezogen wird, entwickelt sich eine Aufdehnungsdynamik – und dadurch kann sich die gesamte Faszienstruktur ohne Qualitätsänderung verformen.

Werden beide Cups voneinander wegbewegt, entsteht ein Zug in der Längsebene, während die umgebenden Strukturen eher entlastet werden. Damit entwickelt die Faszie mehr Stabilität.

Sie finden, das klingt überaus vielversprechend? Da haben Sie recht! Doch vielleicht fragen Sie sich wie so viele andere auch: Was sind überhaupt Faszien?



1. Fresszelle
2. Mülldepot
3. Crosslink
4. Arterie

- 5. *Lympfgefäß*
- 6. *Grundsubstanz*
 - 7. *Kollagen*
 - 8. *Kapillare*
 - 9. *Zelle*
- 10. *Fibroblast*
- 11. *Elastin*
- 12. *Vene*
- 13. *Nervenzelle*

FASZIEN – SCHLÜSSEL ZUR SCHMERZBEHANDLUNG

Fasziale Strukturen ziehen sich als Gewebenetzwerk durch und um unseren Körper. Sie stabilisieren, reagieren auf Impulse, sind zugleich fest und geschmeidig. An einigen Abschnitten fungieren Faszien als Sehnen oder Bänder, ein andermal stecken Muskelmasse, Knochen oder Organe in ihnen oder sie dienen als Puffer- und Speicherzone. Bei alldem herrscht im Körper ein ständiges Auf-, Ab- und Umgebaue: Im faszialen System wird ununterbrochen verwoben, getrennt, gezogen und gedrückt. Damit hat die Natur die Voraussetzung dafür geschaffen, dass sich der Körper nahezu allen Gegebenheiten anpassen und sich selbst heilen kann.

Bestandteile und Funktionen

Faszien bestehen aus Fasern und einer gelartigen Flüssigkeit, der sogenannten Grundsubstanz, die sich wiederum aus Wasser und Verbindungsproteinen zusammensetzt. Die Grundsubstanz umfließt die Fasern und durchfeuchtet sie. In ihr schwimmen die Zellen für die Immunabwehr (Fresszellen) und diejenigen für Reparatur, Aufbau und Säuberung (Fibroblasten).

In Abhängigkeit vom Milieu der Grundsubstanz kann die Beschaffenheit des faszialen Gewebes eher starr und übermäßig sauer sein oder fließfähig und basenorientiert. Das Verhältnis, das Zusammenspiel und die Qualität der Faszienbestandteile sind elementar für alle Stoffwechselvorgänge im Körper, die Verteilung von Nährstoffen, den Abbau von Abfallprodukten sowie den Schutz vor Überbelastung und unerwünschten Einwirkungen. Das fasziale Netz stabilisiert durch Zugspannung alle Körperteile und sorgt zugleich für das

Gleiten der Strukturen zueinander. Diese Eigenschaften machen Haltung und Bewegung überhaupt erst möglich.

Inneres Ökosystem

Um eine gesunde Strukturverschieblichkeit zu gewährleisten, bilden Wasser (macht etwa 70 Prozent aus) und Verbindungsproteine (unter anderem Hyaluron) ein zähflüssiges Milieu, das Zellen und Nährstoffen als Transportmedium und zugleich als Austauschmedium für das Blut- und Lymphsystem dient. Darüber hinaus werden Informationen des Nervensystems über Rezeptoren via Grundsubstanz durch den Körper geleitet.

Der Organismus ist nur dann gesund und regenerationsfähig, wenn die Grundsubstanz als Medium voll funktionsfähig und ihre Fließeigenschaft ungehindert gewährleistet ist. Wie bei einem Fluss bedarf es daher einer ständigen »Gewässersanierung«, um leistungstark und gesund beziehungsweise widerstandsfähig zu sein und sich schnell regenerieren zu können.

Lebendiges Organ

Die Fasertypen Kollagen und Elastin geben der Faszie Form und Struktur. Je nach Verhältnis wird die Faszie in einigen Abschnitten zugfester und weniger dehnfähig, beispielsweise in den Sehnen und Bändern (sehr hoher Kollagenanteil). In anderen Abschnitten ermöglicht eine weniger hohe Konzentration von Kollagen die Ausdehnung in alle Richtungen, so wie zum Beispiel in den Muskeln und inneren Organen.

In allen Körperzwischenräumen befindet sich das sogenannte lockere Gewebe. Dieses weist einen verhältnismäßig hohen Elastinanteil auf, bindet viel Wasser und ist dafür verantwortlich, dass die Strukturen gegeneinander verschiebbar sind (siehe >).

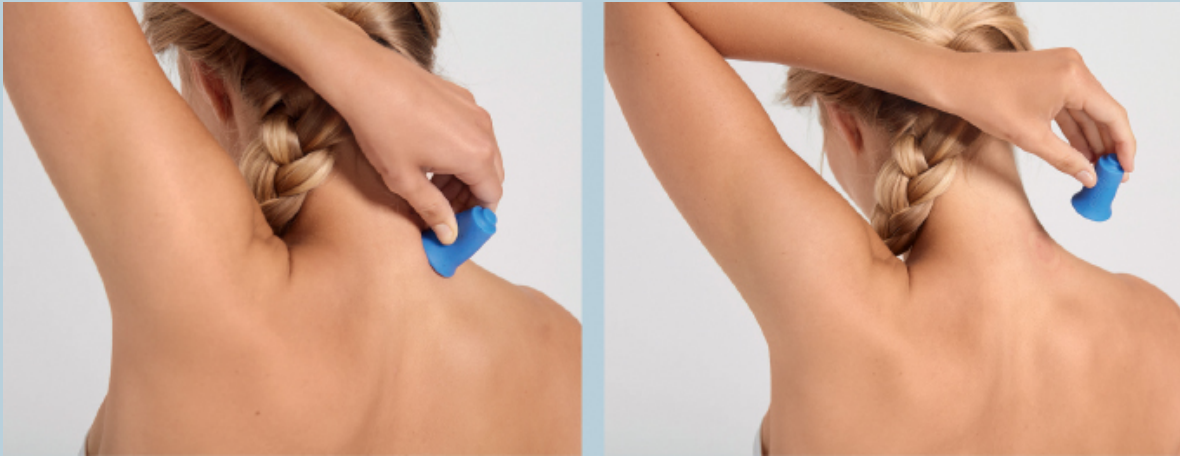
ANTI-STRESS

Diese Anwendung ist inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin: Setzen Sie den Cup mit der Spitze auf die innere Handgelenksfalte über der Kleinfingersehne (Herz 7) und kreisen Sie 1 bis 2 Minuten mit sanftem Druck.



ALLGEMEIN GILT:

Wenn Sie den angesaugten Cup schnell über die Haut ziehen, hat dies eher eine belebende Wirkung. Langsame Bewegungen dagegen wirken in der Regel entspannend.



VERSPANNTER NACKEN

Lassen Sie den Cup sich auf einer Stelle im Nacken-Schulter-Bereich kurz ansaugen und ziehen Sie ihn dann vollständig wieder ab. Wiederholen Sie das in Form einer Zupfmassage über den gesamten Schulter- und Nackenbereich.

Tipp: Lassen Sie an besonders schmerzhaften Stellen den Cup 2 bis 3 Minuten angesaugt, bevor Sie ihn wieder abziehen.



MÜDIGKEIT

Setzen Sie den Cup unterhalb der Schulter auf die Arminnenseite, und lassen Sie ihn sich ansaugen. Ziehen Sie ihn dann an den Innenseiten des Arms nach unten – und außen wieder hoch. Danach ist der andere Arm an der Reihe. Anschließend sind die Beine dran: Den Cup an der

Außenseite unten platzieren, erst hochziehen und dann auf der Beininnenseite wieder nach unten. Und noch das andere Bein ...