

Kay Bartrow

CUPPING

DIE SANFTE ART DES SCHRÖPFENS

Schmerzen lindern,
Bindegewebe straffen



TRIAS



Liebe Leserin, lieber Leser,

In unserer stressigen Zeit werden die Anforderungen an den Körper immer höher. Laut Studien hat sich in den letzten 15 Jahren unsere Arbeitseffektivität vervierfacht. Wir machen also viermal mehr in der gleichen Zeit – und oft fehlt ein adäquater Ausgleich. Dass dabei manchmal Raubbau mit unseren körpereigenen Ressourcen betrieben wird, spüren Sie wahrscheinlich auch immer mal wieder. Ein paar Verspannungen im Nacken hier, ein Schmerz im Rücken dort. Ab und zu ein wenig Kopfschmerz und Ohrdruck, manchmal auch eine vorübergehende Unkonzentriertheit, die mal länger oder kürzer anhält.

Stress und körperlich-emotionale Belastung machen uns den Alltag manchmal mehr als schwer. Was Sie dann brauchen, ist ein »Stress-Enthebungs-Verfahren«. »Cupping« heißt das Zauberwort. Die neuen Cups, die seit einiger Zeit angeboten werden, sind unzerbrechlich und damit überall einsetzbar. Mit den in diesem Buch vorgestellten Cupping-Techniken können Sie auf mobil einsetzbare Hilfe in Ihrer täglichen Auseinandersetzung mit Stressfolgeerscheinungen bauen. Nutzen Sie die Möglichkeiten zur sanften Muskelentspannung, zur einfachen Nerven- und Faszienmobilisation, zur Schmerzreduktion, und die Möglichkeit der entspannten Entschleunigung durch Wellness am Arbeitsplatz – oder wo immer Sie es benötigen. Machen Sie sich die Vorteile einer Stoffwechselaktivierung zunutze: ein stärkeres Immunsystem, einen besseren Zellstoffwechsel, eine optimierte Regeneration. Die vorgestellten Anlagen und Techniken geben ihnen ein Körperfürsorgekonzept zur Stressentlastung, Schmerzreduktion und zur Steigerung Ihrer Lebensqualität – im wahrsten Sinne – an die Hand.

Gesundheit wünscht Ihnen aus Balingen
Kay Bartrow

Vitality Cupping

Schröpfen ist ein seit der Antike bewährtes Therapieverfahren. Doch durch die Entwicklung neuer Materialien ist die Anwendung viel einfacher geworden.

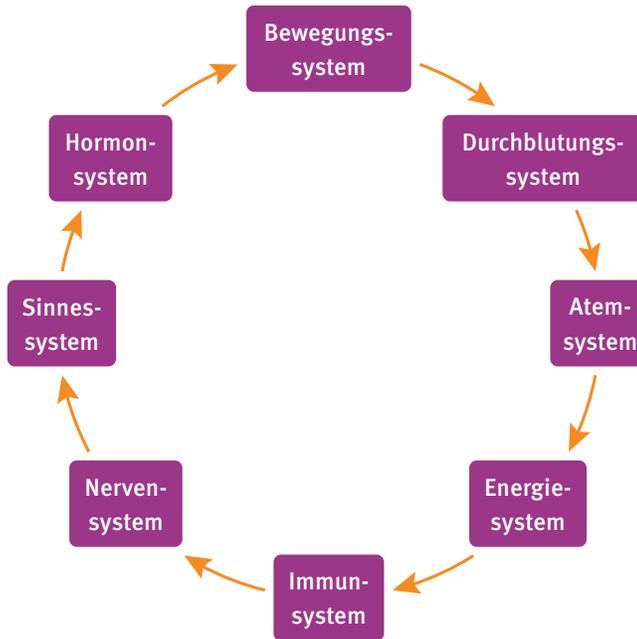
Das moderne Schröpfen wartet mit einem breiten Spektrum positiver Effekte und anwenderfreundlicher Techniken auf, die zu einer stabileren Körpergesundheit beitragen können. Schröpfen mit zerbrechlichen Gläsern gehört der Vergangenheit an. Mit den neuen Cups aus Silikon sind die Anwendungen bequem zu Hause oder auch unterwegs möglich. Die Cups präsentieren sich mittlerweile sehr flexibel und farbenfroh und es gibt sie in verschiedenen Größen. Gerade die unterschiedliche Größe ermöglicht variantenreiche Anpassungen am gesamten Körper. Zudem haben sich die Techniken, mit denen die Cupping an unserem Körper durchgeführt wird, ebenfalls perfektioniert und sind breiter aufgestellt. So geht es nicht mehr ausschließlich darum, die Cups am Körper zu befestigen und die Effekte abzuwarten, sondern an diesen Stellen auch aktiv et-

was damit zu machen. Das Gewebe kann dabei bewegt, intensiver gedehnt, in sich verdreht, gedrückt, gezogen oder auch schlicht massiert werden. Dabei entfalten die verschiedenen Anwendungstechniken auch differenzierte Effekte und verändern die Wahrnehmung von inneren und äußeren Reizen (z. B. Druck und Zug) im behandelten Körperbereich.

Cupping ist eine sogenannte Regulations-therapie, was nichts anderes bedeutet, als dass mit der Anwendung Einfluss auf verschiedene Körpersysteme genommen werden kann. Der menschliche Körper besteht aus einer Vielzahl von Zellen, die sich zu den inneren Organen und den großen Bauteilen des Bewegungsapparates Knochen, Muskeln, Nerven und Bindegewebe zusammenschließen. Diese Bauteile werden in einzelnen Systemen, sogenannten Körpersystemen,

zusammengefasst und bilden in Ihrer Gesamtheit die riesige Funktionseinheit »Mensch«. Jedes dieser Systeme ist auf die optimale Zusammenarbeit mit den anderen angewiesen und erst eine gut abgestimmte Selbst- und Gesamtregulation bringt das Konstrukt »Mensch« reibungslos und gesund zum Funktionieren. Die Selbstregulation der einzelnen Bereiche ist dabei ein permanenter Prozess, der sich ständig den sich verändernden Bedingungen in unserem Alltag, in der Freizeit und in unseren beruflichen Herausforderungen anpasst. Dabei reagiert unser Körper auf alle Reize aus unserer Umgebung. Bei dieser ganzen Regulation und Kontrolle der Körpersysteme strebt unser Organismus stets ein ökonomisches Gleichgewicht an. Sind alle Systeme in Balance, haben wir eine ausgeglichene Situation, in der sich unser Organismus wohlfühlt.

Um diesen ökonomischen Zustand zu erreichen und zu stabilisieren, stellt sich unser Körper auch immer auf die regelmäßig vorkommenden Bedingungen und Situationen ein. So werden Bewegungen automatisiert und als Programm immer wieder abrufbar in unserem Nervensystem gespeichert. Wir alle kennen diese Programme aus unserem Alltag. Niemand muss sich detaillierte Gedanken machen, wenn es gilt, eine Treppe hoch- oder hinunterzulaufen. Wir planen diese Bewegungen nicht oder bestimmen bewusst die nötigen Gelenkbewegungen und Muskelaktivitäten. Wir berechnen auch nicht detailliert die Muskelkräfte, die zu solchen Bewegungen erforderlich sind. Wir laufen einfach los und unsere gespeicherten Bewegungsprogramme erledigen die Details. Für diese Abläufe hat unser Nervensystem stets die aktuellen Daten greifbar. Das Nervensystem weiß immer, in welchem Spannungszustand unsere Muskeln, Sehnen und Faszien sind. Abrufbar sind unter anderem auch die Daten zu den Gelenkstellungen und zu unserer Körperposition im Raum. Aus diesen vielschichtigen Daten berechnet unser Nervensystem Bewegungen, Gleichgewicht und erforderliche Reaktionen und Anpassungen. Grundlage für diese gesammelten Daten sind unsere Bewegungen in Alltag und Beruf, unsere regelmäßig wiederholten Aktivitäten und unsere gewohnheitsmäßig eingenommene Körperhaltung. Erst wenn diese Daten durch Veränderungen nicht mehr stimmen, kommt das System in



♠ Funktionskreis der Körpersysteme

Schwierigkeiten. Verbringen wir den größten Teil unserer Tageszeit in sitzender Haltung, wird unser System diese Haltung als normal ansehen und alle Daten dieser Haltung übernehmen und einpflegen. Dazu gehören die Stellung von Hüft- und Kniegelenken sowie die dazu erforderliche Muskel-, Sehnen- und Gelenkkapselspannung sowie auch die dabei entstehende Faszien- und Muskelspannung. So passen sich alle beteiligten Strukturen langsam dieser Haltung an, verändern Spannung, Funktionsbereiche, Beweglichkeit, Elastizität und letztlich auch die äußere Form. Mit der Zeit entstehen dann Bewegungsdefizite oder Bewegungsein-

schränkungen und auch schmerzhaft Zustände. Ähnlich sehen die Veränderungen bei akuten Verletzungen aus. Es entsteht eine Entzündung mit Schwellung, Schutzreaktionen, Schmerz und Funktionsstörung – das Gewebemilieu verändert sich. Um diese Veränderungen rückgängig zu machen, müssen die Daten wieder überschrieben werden und das Gewebe muss sich erneut verändern – diesmal in die verbesserte Richtung. Dazu sind manchmal helfende Reize von außen erforderlich.

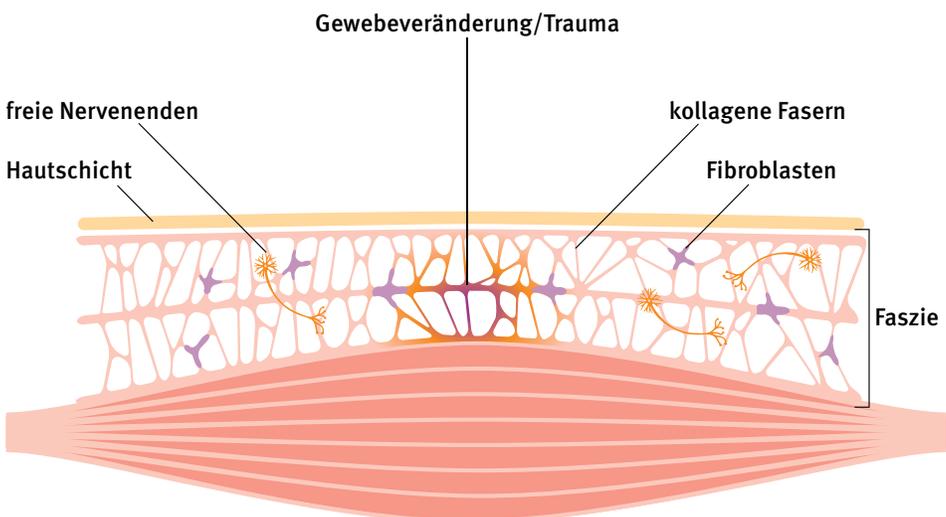
Eine Gewissheit bleibt: Das Einzige, das unser Körper nicht kann, ist, nicht zu

reagieren. Solange unser Organismus noch Reize aufnimmt und weiterleitet, wird er auch darauf reagieren und sich daran anpassen. Jeder Reiz, der auf unseren Körper einwirkt, macht unsere Systeme neugierig und löst somit Veränderungen aus. Und in diesem Funktionskreis setzt auch die Anwendung von Vitality Cupping an.

Die mechanische Kraftübertragung durch das Cupping, die durch die lokale Unterdrucksituation, den Druck an den Rändern und zusätzliche Bewegungen von Muskeln und Faszien entsteht, sorgt im Gewebe für eine Aktivierung der Rezeptoren und löst so vielfältige chemische,

elektrische und physikalische Reaktionen in unserem Organismus aus. Diese Effekte können gezielt für das gesundheitliche Wohlbefinden eingesetzt werden. Die mechanischen Reize wirken dabei vor allem auf die Gewbezellen und die Matrix (Substanz zwischen den Zellen: Interzellularsubstanz – bestehend aus Wasser und Grundsubstanz sowie z. B. Immunstoffen, Hormonen, Neurotransmittern und Enzymen). Dort verändern die Reize das Gewebemilieu (unter anderem den pH-Wert und evtl. vorhandene Entzündungswerte) und damit auch die Sensorik (Wahrnehmung) und die Beweglichkeit der Zellen. Zudem kann über Bewegungsreize auch die Durchlässigkeit der

♥ Gewebe mit lokaler Störung (Trauma) – entzündungsfördernd eingestelltes Immunsystem



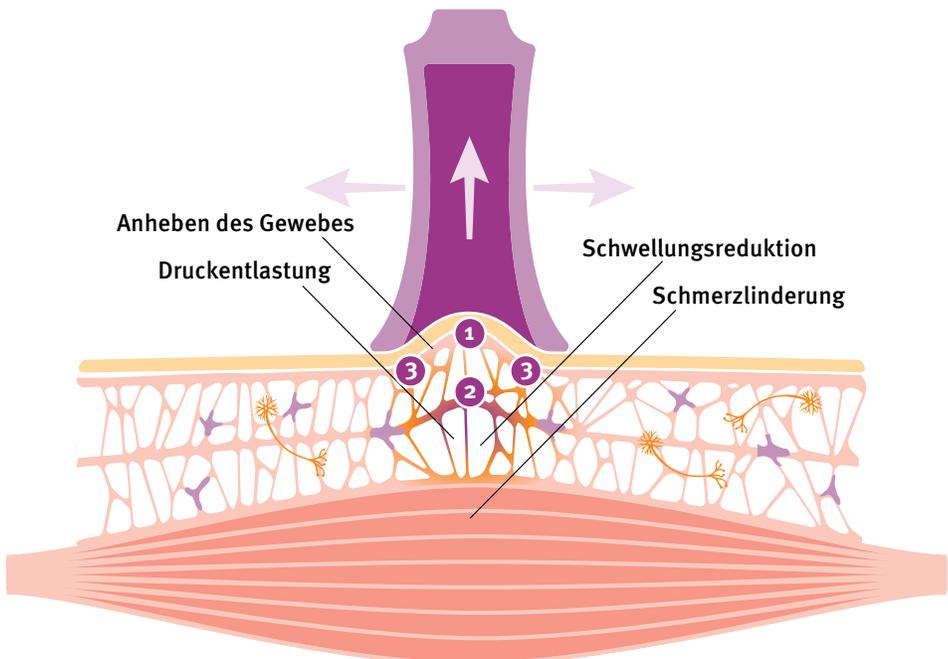
Zellmembranen für Nähr- und Baustoffe sowie die Fähigkeit der Flüssigkeitsspeicherung verändert und angepasst werden.

Die Effekte des Cupping können wie folgt zusammengefasst werden:

- mechanisch
 - Zug auf das Gewebe
 - Sogwirkung in die tiefen Strukturen bis auf Zellebene
 - Flüssigkeitsverteilung
 - Faserausrichtung wird optimiert (Zugkraftlinien)

♥ Lokale Cupping-Effekte im traumatisierten Gewebeabschnitt

- 1 **Zugeffekt** durch Anheben der oberen Faszien-schicht
- 2 **Sogeffekt** in der Tiefe des Gewebes mit Druckentlastung
- 3 **Druckeffekte** mit Impulswellen nach außen



- Druckminderung (wirkt durch mechanorezeptive Überlagerung zusätzlich schmerzlindernd)
- Entspannung der Muskulatur (Detonisierung/Release – reaktiv)
- Tonisierung der Muskulatur durch schnelle Bewegungen oder Wechsel von Druck und Zug
- gewebelockernd
- Effekte auf Fibroblasten (Glykane, Kollagensynthese)
- Durchblutung
 - Mehrdurchblutung
 - Lymphabfluss steigernd
 - Flüssigkeitsverschiebungen
- neural
 - Optimierung der Propriozeption (Wahrnehmung, Bewegungsgefühl, koordinationserleichternd)
 - Schmerzreduktion
 - Wundheilungsprozesse durch Stimulation auf Zellebene und der interzellulären Matrix
- Stoffwechsel
 - stoffwechselsteigernd
 - Aktivierung des Immunsystems
 - Abbau von Hämatomen
 - verbesserte Nährstoff- und Baustoffversorgung des Gewebes
 - Abbau von Entzündungsmediatoren
 - Optimierung der Regenerationsprozesse durch gezielte mechanische Reize
 - Unterstützung der Wundheilungsstadien
 - Hautwirkung (Porenöffnung, Abtransport von Abfallprodukten – Reinigung über die Haut)

Wenn das Gleichgewicht gestört ist

Die wichtigste Funktion des Bewegungsapparates liegt in der optimalen Zusammenarbeit aller beteiligten Strukturen (Gelenke, Muskeln, Nerven, Faszien etc.) mit dem Ziel, möglichst ökonomische Bewegungen und Aktivitäten durchzuführen. Diese Bewegungen und Aktivitäten sollten demnach mechanisch reibungsfrei und schmerzfrei sein. Damit können die Hauptfunktionen wie folgt definiert werden:

- beweglich sein (und bleiben)
- energiesparend bewegen und reagieren
- schmerzfrei sein und bleiben

Für die Sicherung und Gewährleistung dieser Funktionen des Bewegungsapparates sind die folgenden Strukturen immens wichtig:

- Muskeln: Sie müssen auf die Impulse des Nervensystems reagieren und sich an- bzw. auch wieder entspannen können. Sie benötigen auch eine gewisse »Grundkraft« und eine angemessene Ausdauer, die sogenannte Ermüdungswiderstandsfähigkeit.
- Gelenke: Sie sollten möglichst ohne zu intensive mechanische Reibung beweglich sein. Dazu gehört auch, dass sie im Normalfall bei Bewegungen keine Geräusche von sich geben sollten.
- Nerven: Die Nerven unseres Körpers müssen primär Informationen transportieren. Meist aus der Zentrale, also dem Gehirn, in periphere Gebiete

wie z. B. Muskeln oder innere Organe. Zudem muss sich das Nervensystem auch den Bewegungen des Körpers anpassen können – es muss also auch entsprechend beweglich und damit spannungsfrei sein.

- **Blutgefäße:** Arterien und Venen transportieren Blut und Sauerstoff sowie Nähr- und Baustoffe für unseren Organismus. Dabei wird sauerstoffreiches Blut über die Arterien in die peripheren Körperregionen transportiert. Über das Venensystem gelangt das um den Sauerstoff erleichterte Blut dann zurück in den Lungenkreislauf und in das Herz, von wo es erneut ausgeschickt wird, den Körper zu versorgen. Ein optimaler Sauerstofftransport stellt auch die energetische Versorgung unseres Organismus sicher.
- **Faszien:** Faszien sind bindegewebige Hüll- und Schutzstrukturen. Sie verbinden alle Strukturen und geben unserem Körper damit Form, Halt, Elastizität, Stabilität und Kraft. Sie funktionieren zudem auch als Umlenkrollen und können so Bewegungen und Kräfte unterstützen und bestmöglich verteilen.

Die körperliche Gesundheit ist manchmal eine flüchtige Sache. Bereits eine kleine Verletzung oder eine Überbeanspruchung kann den Weg in eine gestörte Funktion ebnen und wir nehmen subjektiv Schmerzen oder eingeschränkte Beweglichkeiten wahr. Dazu kommt es im Alltag schneller, als es uns lieb ist. Eine kleine Muskelzerrung kann schon einen solchen

Ausweichmechanismus in Gang setzen, sodass in der Folge Gelenke ungünstig belastet werden und sich mit der Zeit auch Schmerzen entwickeln.

Ein kleiner Druck auf Nerven, der zu lange bestehen bleibt, kann die Nervenfunktion nachteilig beeinträchtigen und damit Funktionsstörungen am Nerv, der beteiligten Muskulatur oder den von der Muskulatur bewegten Gelenken hervorrufen. Und genau diese Strukturen können mit Cupping beeinflusst und optimiert werden.

Wogegen Cupping hilft

Die Indikationen für Cupping sind vielfältig. Es kann bei körperlichen Beschwerden und Symptomen die subjektive Wahrnehmung der Beschwerden verändern, aber auch durch eine Reihe von körperlichen Wirkmechanismen und Anpassungsreaktionen Heilungsprozesse einleiten und unterstützen.

Es folgt eine kleine Liste der möglichen Anwendungsbereiche:

- Spannungsregulation von Muskeln, Faszien, Nerven und Gelenkkapseln
- Mobilisation der Gewebe bei Bewegungseinschränkung (auch bei Narben)
- Schmerzreduktion (Bewegungsapparat, Kopfschmerz, Gesichtsschmerz)
- Schwellungsreduktion
- Veränderung der Sinneswahrnehmung (Berührungsempfindung, Bewegungs-

empfindung, Druck- und Zugwahrnehmung)

- Durchblutungsverbesserung (lokal und auf Zellebene – Mikrozirkulation)
- Stoffwechselsteigerung und mögliche Unterstützung von Wundheilungsprozessen
- Straffung des Gewebes und der Haut – schonendes »Lifting«

Neurale Wirkmechanismen

Durch die Anwendung der Techniken entfalten sich zunächst Druck und Zug als Formen der mechanischen Einflussnahme. Diese Kräfte werden von den Rezeptoren im Gewebe (freie Nervenenden) wahrgenommen und in das zentrale Nervensystem zur Beurteilung und Bewertung weitergeleitet. Danach folgt eine gezielte Reaktion. Immer, wenn auf unseren Körper mechanische Kräfte einwirken wie Druck und Zug oder schlicht Bewegung, konzentriert sich unsere Wahrnehmung darauf und andere Sinneseindrücke treten in den Hintergrund. Schmerz Wahrnehmungen können so beispielsweise verringert werden. Die Schmerzen selbst können gezielt durch mechanische Stimulation mittels Bewegung, Druck und Zug überlagert und reduziert werden. Somit lassen sich mit diesen Reizen Schmerzen am Bewegungsapparat (also an Muskeln, Gelenken, Nerven und Faszien), Kopf- und Gesichtsschmerzen meist erfolgreich behandeln.

Zudem sind Cupping-Techniken sehr effektiv in der Verbesserung der Eigenwahrnehmung und in der Schärfung unserer bewussten Bewegungswahrnehmung. Durch die gezielte Stimulation mittels Druck- und Zugreizen wird unsere Wahrnehmung in den stimulierten Bereich gelenkt. Sie machen damit intensivere Körpererfahrungen.

Mechanische Wirkmechanismen

Die mechanische Wirkung von Druck und Zug betrifft vor allem das direkt bearbeitete Gewebe und hilft dabei, Spannungen in der Haut, in Faszien, Muskeln, Sehnen oder Gelenkkapseln auszugleichen und zu reduzieren. So kann aktiv auf die Gewebespannung Einfluss genommen werden. Mit diesem Spannungsausgleich kommt es auch zu einer Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und einer Optimierung von elastischen Fähigkeiten der bindegewebigen Strukturen, der Faszien. Nicht selten lassen sich dadurch auch Bewegungshindernisse im Faszien Gewebe beseitigen oder reduzieren, unter anderem auch Narben mobilisieren. So erhält die bearbeitete Struktur mehr Funktionalität.

Durchblutungsmechanismen und Wundheilung

Im zu behandelndem Gebiet tritt eine örtliche Mehrdurchblutung auf, erkennbar an der Rötung der Haut. Diese sorgt zunächst lokal für eine bessere Versor-

gung mit Sauerstoff, Nähr- und Baustoffen und vor allem auch für eine Verschiebung von Gewebeflüssigkeit. Gleichzeitig werden Abfallprodukte im Stoffwechsel beschleunigt abtransportiert und aus dem Organismus entfernt. Somit kann sowohl in den Stoffwechsel als auch in Schwellungssituationen regulierend eingegriffen werden. Die Durchblutungssituation ist vor allem bei aktiven Wundheilungsprozessen ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht, bei Entzündungen zu unterstützen oder den Aufbau von neuem Gewebe zu fördern. Der Schwellungstransport dient vorrangig der Entlastung des Gewebedrucks und damit auch der Schmerzreduktion (ein zu hoher Druck in einem Gewebe ist eine sehr häufige Ursache für Schmerzwahrnehmungen). Auch auf Zellebene lassen sich damit die Stoffwechselläufe positiv beeinflussen.

Nebenwirkungen beim Cupping

Bei der Anwendung von Cupping können Nebenwirkungen auftreten. Diese sind meist an die zeitliche Anwendungsdauer und die Empfindlichkeit der Haut gekoppelt und können durch eine Anpassung der Zeit und aktive Bewegungen während und nach der Anwendung beeinflusst werden. Die häufigsten Effekte dabei sind Rötungen der Haut im Bereich des Unterdrucks und Druckstellen im Bereich des Randes. Der Rand

Praxis-Tipp

Cupping-Techniken verursachen eine Reihe normaler Gewebereaktionen, deren Auftreten und Intensität unter anderem von der Empfindlichkeit der Haut und der zeitlichen Dauer der Anwendung abhängt:

- Nach ca. 1 Minute entstehen leichte Druckstellen und Rötungen an der Haut.
- Nach ca. 2–3 Minuten entstehen deutlich intensivere Rötungen.
- Nach 5–9 Minuten kann mit einem Bluterguss gerechnet werden.

der Cups drückt sich in das Gewebe und verursacht dabei die Druckstellen. Die Sogwirkung verursacht manchmal auch Missempfindungen an der Haut und im Bindegewebe. Dabei kann ein leichtes »Stechen« oder ein »Ziehen« im Gewebe auftreten, das nach Abnahme des Cups wieder nachlässt und verschwindet.

Wann sollte auf Cupping verzichtet werden?

Natürlich gibt es auch Kontraindikationen für Cupping. Leiden Sie an einer der nachfolgend aufgeführten Erkrankungen oder vorübergehenden Einschränkungen Ihrer Gesundheit, sollten Sie diese zuerst ärztlich untersuchen lassen und ent-

sprechende Behandlungsempfehlungen einholen. Bei diesen Erkrankungen und vorübergehenden Leiden stellt Cupping nicht die primäre Behandlungsform dar und Sie benötigen ärztlichen oder therapeutischen Rat, um das weitere Vorgehen abzusprechen.

Krampfadern Auf Krampfadern sollten keine Cupping-Techniken angewandt werden. Andere Körperregionen, in denen Sie keine Krampfadern haben, können Sie natürlich damit behandeln.

Venenentzündung Für die Dauer der bestehenden Venenentzündung sollte der betroffene Körperbereich weiträumig nicht mit Cupping bearbeitet werden.

Offene Verletzungen Im Bereich von offenen Hautverletzungen sollten bis zum Abschluss der Wundheilung keine Cupping-Techniken angewandt werden. Ist die Verletzung vollständig verheilt, können Sie natürlich wieder damit beginnen.

Blutungsneigung Leiden Sie an einer verstärkten Blutungsneigung (Bluterkrankheit oder bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente), sollten Sie generell auf die Anwendung von Cupping-Techniken verzichten.

Neurodermitis Bei dieser Störung der natürlichen Hautbarriere sollten ebenfalls keine Cupping-Techniken eingesetzt werden, um Irritationen und zusätzliche Verletzungen der Hautoberfläche zu vermeiden.

Muttermale und Warzen Diese Veränderungen an der Haut sollten generell nicht mit Cupping-Techniken bearbeitet werden, um weitere nachteilige Hautveränderungen zu vermeiden oder eine Verteilung der Warzen zu verhindern.

Sonnenbrand Haben Sie sich einen Sonnenbrand am Rücken und der Schulter eingefangen, spricht nichts gegen die Anwendung von Cupping-Techniken am Knie oder an einem anderen Körpergebiet, das nicht von Sonnenbrand betroffen ist. Lediglich den betroffenen Bereich sollten Sie vorübergehend nicht mit Cupping bearbeiten.

Intelligent vernetzte Körpersysteme

Die Mechanismen der Selbstregulation basieren auf einer groß angelegten Vernetzung aller Körpersysteme untereinander. In einer optimalen Kooperation zwischen den einzelnen Organen werden Informationen über die aktuelle Stoffwechselsituation (also den Ernährungszustand und die Versorgung mit Nähr- und Baustoffen) und die zur Verfügung stehenden Funktionen ausgetauscht. Treten dabei Unregelmäßigkeiten oder gar Störungen auf, werden die betroffenen Systeme wieder neu eingestellt. Dazu finden Anpassungen auf vielen Ebenen statt. Die Systeme beeinflussen sich stets gegenseitig und können sich bei Störungen und Dysbalancen oder bestehender

8 Vitality Cupping

8 Vitality Cupping

- 13 Wenn das Gleichgewicht gestört ist
- 14 Wogegen Cupping hilft
- 16 Nebenwirkungen beim Cupping
- 16 Wann sollte auf Cupping verzichtet werden?
- 17 Intelligent vernetzte Körpersysteme

27 Grundkurs Cupping: Schritt für Schritt

28 Modernes Material und erfindungsreiche Technik

- 28 Kleine Materialkunde
- 29 Handling und Anlage der Cups
- 31 Vielfältige Techniken
- 32 Die Grundtechniken: kurz und knapp erläutert
- 33 Kombinationsmöglichkeiten
- 36 Circling
- 38 Pumping
- 40 Spinning
- 42 Pinching
- 44 Trigger
- 46 Tipping
- 48 Mobilizing-Activating
- 50 Placing
- 52 Sliding
- 54 Stretching

56 Basisprogramme: für den einfachen Start

- 58 Basisprogramm 1
- 59 Basisprogramm 2

61 Die gezielte Anwendung

62 Schulter

- 66 Anwendungen an der Schulterregion
- 70 Anlage an der Außenseite der Schulter
- 71 Anlage an der Vorderseite der Schulter
- 72 Anlage an der Oberseite der Schulter
- 73 Anlage an der Rückseite der Schulter
- 74 Anlage an der Außenseite des Oberarms
- 75 Anlage an der Brustregion

76 Ellbogen

- 79 Anwendungen am Ellbogen
- 84 Anlage an der Außenseite des Ellbogens I
- 85 Anlage an der Außenseite des Ellbogens II
- 86 Anlage oberhalb des Gelenkspalts
- 87 Anlage an der Vorderseite des Ellbogens
- 88 Anlage oberhalb der Gelenklinien
- 89 Anlage an der Innenseite des Ellbogens I
- 90 Anlage an der Innenseite des Ellbogens II
- 91 Anlage an der Rückseite des Oberarms
- 92 Anlage auf der Unterarminnenseite
- 93 Anlage auf dem Unterarmaußenseite

94 Hand

- 97 Anwendungen an der Hand
- 100 Anlage mittig am Handgelenk
- 101 Anlage am Daumen

- 102 Anlage am Kleinfinger
 103 Anlage im Handteller
- 104 Rücken**
 107 Anwendungen am Rücken
 110 Anlage an der Halswirbelsäule
 111 Anlage am Schulter-Nacken-Übergang
 112 Anlage zwischen den Schulterblättern
 113 Anlage an der unteren Lendenwirbelsäule
 114 Reihenanlagen an der Wirbelsäule
- 116 Hüfte**
 116 Anwendungen an der Hüfte
 120 Anlage an der Vorderseite der Hüfte
 121 Anlage an der Außenseite der Hüfte
 122 Anlage im Gesäßbereich
 123 Anlage an der Leiste
- 124 Knie**
 126 Anwendungen am Knie
 130 Anlage an der Innenseite des Kniegelenks
 131 Anlage an der Außenseite des Kniegelenks
 132 Anlage in der Kniekehle
 133 Anlage oberhalb des Gelenkspalts
 134 Anlage an der Wadenmitte
 135 Anlage an der Wadeninnenseite
- 136 Fuß**
 139 Anwendungen im Fußbereich
 144 Anlage an der Innenseite des Fußgelenks
 145 Anlage an der Außenseite des Fußgelenks
- 146 Anlage auf der Vorderseite des Sprunggelenks
 147 Anlage auf dem Fußrücken
 148 Anlagen an der Fußsohle
 150 Anlagen am Bereich der Achillessehne
- 152 Spezielle Anlagen an Muskeln**
- 156 Kopfschmerz**
 156 Anwendungen bei Kopfschmerzen
 162 Anlagen an den Nervenaustrittspunkten am Schädel
 164 Anlage an der Schläfe
 165 Anlage an der hinteren Achselfalte
 166 Anlage an der Hinterhauptlinie
 167 Mehrfachanlage entlang des Halses
 168 Anlage am Kiefer
 169 Anlage am Augenvulst
- 170 Gesicht**
 173 Anwendungen im Gesicht
 178 Anlagen in der Mundregion
 180 Anlage in der Augenregion
 181 Anlage in der Nasenregion
- 182 Cellulite**
 183 Anwendungen bei Cellulite
 186 Anlage an der Außenseite des Oberschenkels
 187 Anlage an der Außenseite der Hüfte
 188 Anlage im Gesäßbereich
 189 Anlage am Bauch
- 190 Service**
- 191 Stichwortverzeichnis**

Stichwortverzeichnis

A

Achillessehnenbeschwerden
137

B

Basisprogramme 56
Bewegungsapparat 13
Bluterguss 16
Blutgefäße 14
Blutungsneigung 17

C

Cellulite 182
– Anlagepunkte 184
– Anwendungsmöglichkeiten
183
– Schweregrade 182
Circling 36
Cupping
– Anlagetechnik 29
– Anwendungsbereiche 14
– Anwendungsdauer 32
– Basisanlagetechnik 31
– Basisprogramme 56
– Durchblutungsmechanismen
15
– Effekte 12, 56
– Gewebereaktionen 16
– Indikationen 14
– Kontraindikationen 16
– Material 28
– Nebenwirkungen 16, 32
– Rötungen 16
– Techniken 31
– Wirkmechanismen,
mechanische 15
– Wirkmechanismen, neurale
15

E

Ellbogen 76
– Anlagepunkte 80
– Anwendungsmöglichkeiten
79
– Basisprogramme 79
– Beschwerden 76
Energiesystem 20

F

Faszien 14
Fersensporn 136

Fuß 136

– Anlagepunkte 142
– Anwendungsmöglichkeiten
139
– Basisprogramme 140
– Beschwerden 136

G

Gelenke 13
Gesicht 170
– Anlagepunkte 173
– Anwendungsmöglichkeiten
173
– Basisprogramme 175
Grundtechniken 32, 34

H

Hand 94
– Anlagepunkte 98
– Anwendungsmöglichkeiten
97
– Basisprogramme 97
– Beschwerden 94
Hüfte 116
– Anlagepunkte 118
– Anwendungsmöglichkeiten
116
– Basisprogramme 116
– Beschwerden 116

I

Immunsystem 22
Ischiasnervkompression 116

K

Karpaltunnelsyndrom 94
Knie 124
– Anlagepunkte 128
– Anwendungsmöglichkeiten
126
– Basisprogramme 126
– Beschwerden 124
Kopfschmerzen 156
– Anlagepunkte 160
– Anwendungsmöglichkeiten
156
– Basisprogramme 159
Krampfadern 17

L

Läuferknie 124

Leistenschmerzen 116

M

Mobilizing-Activating 48
Muskeln 13, 152
– Anlagepunkte 153
– Basisprogramme 155

N

Nebenwirkungen 16, 32
Nerven 13
Neurodermitis 17

P

Pinching 42
Placing 50
Pumping 38

R

Rötungen 16
Rücken 104
– Anlagepunkte 108
– Anwendungsmöglichkeiten
107
– Basisprogramme 107
– Beschwerden 104

S

Schleimbeutelreizung 116
Schulter 62
– Anlagepunkte 68
– Anwendungsmöglichkeiten
66
– Basisprogramme 66
– Beschwerden 65
Selbstregulation 9, 17
Sliding 52
Sonnenbrand 17
Spinning 40
Stretching 54

T

Tennisellbogen 76
Tibiakantensyndrom 139
Tipping 46
Trigger 44

V

Venenentzündung 17