

CUPPING

VORWORT	7
1. CUPPING – DREIDIMENSIONALE MASSAGE MIT UNTERDRUCK	11
1.1 Geschichte des Schröpfens	12
1.2 Schröpfen in der traditionellen chinesischen Medizin	15
1.3 Cupping, das moderne Schröpfen	16
1.4 Was passiert eigentlich beim Cupping?	18
– <i>Wo wirkt Cupping und welche Wirkung hat es auf unsere Faszien?</i>	18
– <i>10 Fakten über unsere Faszien</i>	24
– <i>Wie wirkt Cupping?</i>	25
1.5 Worauf muss man vor und nach der Anwendung achten?	30
2. CUPPING – ALLGEMEINE HANDHABUNG	31
3. CUPPING-TECHNIKEN	35
3.1 Expanding	36
3.2 Mobilizing	38
3.3 Pinching	40
3.4 Placing	42
3.5 Pumping	44
3.6 Sliding	46
3.7 Spinning	48
3.8 Stretching	50
3.9 Tipping/Circling	52
4. CUPPING ZUR SELBSTBEHANDLUNG – PRAKTISCHE ANWENDUNG BEI UNTERSCHIEDLICHEN BESCHWERDEN	55
Bewegungsapparat:	
4.1 Achillodynie	56
4.2 Fersensporn	59
4.3 Haglundexostose	61
4.4 Fußschmerzen (allgemein)	63
4.5 Sprunggelenkschmerzen	65
4.6 Kniegelenksproblematik	67
4.7 „Runner’s Knee“	69
4.8 Hüftbeschwerden	71
4.9 „Runners hip“/Tractus-iliotibialis-Syndrom	73

4.10	Hexenschuss	75
4.11	Iliosakralgelenk (ISG)-Problematik	77
4.12	Ischialgie/Ischiasschmerzen	79
4.13	LWS-Syndrom	81
4.14	BWS-Syndrom	83
4.15	Verspannungen – Schultergürtel	85
4.16	Nackenschmerzen	87
4.17	Kopfschmerzen	89
4.18	Schulterbeschwerden	91
4.19	„Frozen shoulder“	93
4.20	Tennisellenbogen	95
4.21	Golferellenbogen	97
4.22	Sehnenscheidenentzündung	99
4.23	Maushand	101
4.24	Karpaltunnelsyndrom	103
4.25	Hand- und Fingerproblematik	105
4.26	Myogelosen	107
4.27	Muskelverspannungen allgemein	109
4.28	Muskelkater	111

Allgemeine Anwendung:

4.29	Atemwegserkrankungen/Nebenhöhlenentzündung	112
4.30	Bronchitis	115
4.31	Cellulite	117
4.32	Schwindel und Gleichgewichtsstörungen	119
4.33	Tinnitus	121
4.34	Verspannte Gesichts- und Kiefermuskulatur	123
4.35	Hautbild und Anti-Aging	125
4.36	Narben	127
4.37	Zyklusbeschwerden	129
4.38	Verdauungsbeschwerden	131
4.39	Wechseljahresbeschwerden/vermehrtes Schwitzen	133

	Wohlfühlmassagen mit Cupping	135
--	-------------------------------------	------------

ANHANG

	Literatur und Register	137
--	------------------------	-----

1.1 Geschichte des Schröpfens

Schröpfen ist ein seit Jahrtausenden angewendetes naturheilkundliches Therapieverfahren und zählt zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Man schätzt, dass das Schröpfen schon seit ca. 5.000 Jahren angewendet wird.

Ursprünglich kommt das Schröpfen aus der traditionellen chinesischen Medizin und wurde dort zur Stimulierung von Akupunkturpunkten angewendet. Es zählt zu den ausleitenden Verfahren. Es wurde in vielen Kulturen mit den unterschiedlichsten Mitteln angewendet, z. B. mit Tierhörnern, Bambussegmenten oder Metallgefäßen.

Doch schon im alten Ägypten wurden Schröpfköpfe aus Glas verwendet. Im antiken Griechenland wurde das Schröpfglas zum Zeichen des Arztes. Es war ein heiliges Symbol des Asklepioskultes. Das glockenförmige Schröpfgefäß wurde zur Gottheit Telesphorus erhoben und auch auf Münzen aufgeprägt.

Im Mittelalter wurde dieses Verfahren auch von Hildegard von Bingen (1098–1179) angewendet. Sie hat das Schröpfen in ihrem Werk „Causae et curae“ beschrieben und dadurch in Europa verbreitet. Dabei wurden Schröpfgläser verwendet, die direkt auf die Haut aufgesetzt wurden.

In diesen Gläsern wurde Unterdruck durch Erhitzen erzeugt: Man brannte am bzw. im Glas Watte ab und setzte den Schröpfkopf direkt auf die Haut. Die Luft im Schröpfglas

kühlt ab und der dadurch entstehende Unterdruck zieht das Gewebe in das Schröpfglas hinein.

Dabei gab und gibt es noch immer zwei Arten der Schröpftherapie:

- blutiges, auch nasses Schröpfen
 - Hier wird das zu behandelnde Hautareal kurz angeritzt und das Schröpfglas mit Unterdruck aufgesetzt.
 - Der Unterdruck zieht dann Blut und Lymphe aus dem Gewebe.
- unblutiges bzw. trockenes Schröpfen
 - Hier wird das Schröpfglas mit Unterdruck auf unversehrte Hautareale aufgesetzt.



Abb. 1.1: Römische Schröpfköpfe aus Metall, etwa 1.–3. Jahrhundert nach Chr. (© Dr. Henri Kugener, Innsbruck)



Abb. 1.2: Römischer Schröpfkopf aus Metall, etwa 1.-3. Jahrhundert nach Chr.
(© Dr. Henri Kugener, Innsbruck)



Abb. 1.3: Mittelalterliche Darstellung eines Baders mit seinem Patienten. Die Schröpfköpfe werden angesetzt (Holzschnitt um 1481) (Quelle: Wikipedia)



Abb. 1.4: Antike Schröpfköpfe aus Glas, hergestellt im 7.-13. Jahrhundert nach Chr. (© Dr. Henri Kugener, Innsbruck)

1.3 Cupping, das moderne Schröpfen

Cupping kommt aus dem Englischen und bezeichnet das moderne Schröpfen. Während man früher mit Glas- oder Metall-Schröpfköpfen gearbeitet hat, verwendet man heute Silikonschröpfköpfe, sogenannte Cups, die auf die nackte Haut aufgesetzt werden. Diese Behandlungsmethode, die u. a. bei Verspannungen, Rückenschmerzen oder auch bei Cellulitis eingesetzt werden kann, funktioniert einfach und schnell zu Hause.

Beim traditionellen Schröpfen wird ein glockenförmiges Gefäß, ein sogenanntes Schröpfglas, auf die Haut aufgesetzt. Damit ein Unterdruck entsteht, wird die Luft im Glas erhitzt. Das erreicht man, indem man in Äther getränkte Watte anzündet und kurz in das Glas hält. Danach setzt man das erhitzte Glas auf die nackte Haut. Durch den Unterdruck, der beim Abkühlungsprozess der Luft im Inneren des Glases entsteht, wird das Gewebe

in das Glas hineingezogen. Dieser Unterdruck kann auch mechanisch oder elektrisch durch eine Vakuumpumpe erzeugt werden.

Da unter den Silikonglocken der Unterdruck nicht so stark ist wie unter einem Glas-schröpfkopf, wird das Gewebe schonender behandelt und es treten weniger Nebenwirkungen auf. Zudem muss man die Luft in der Schröpfglocke weder erhitzen noch eine Vakuumpumpe einsetzen. Durch einfaches Zusammendrücken mit den Fingern und direktes Aufsetzen auf die nackte Haut erzeugt man Unterdruck und das Gewebe wird in den Cup eingesogen. Unter den Cups entsteht, je nach Dauer der Anwendung und Zustand des Gewebes, ein leicht rötlicher, roter bis blauer Fleck, der eine Weile bestehen bleiben kann.

Mit dieser neuen Form des Schröpfens können Sie leicht und ohne großen Aufwand unterschiedlichste Beschwerden behandeln, Ihre Faszien gleitfähiger machen, die Muskelspannung senken, die Durchblutung stärken und somit eine schnelle Regeneration fördern.



Abb. 1.8: Traditionelle Schröpfgläser mit Vakuumpumpe.



Abb. 1.9: Typische Hautabdrücke nach der Anwendung.



Abb. 1.10: Der Cup wird mit den Fingern zusammengedrückt und auf die nackte Haut aufgesetzt.



Abb. 1.11: Der im Cup aufgebaute Unterdruck saugt das Gewebe an.



Abb. 1.12: Der Unterdruck im Cup erzeugt einen rötlichen Abdruck auf der Haut, der auch mal stärker sein kann.

2 Cupping – allgemeine Handhabung

Wie benutze ich die Silikoncups?

Im Vergleich zu den traditionellen Schröpf-
gläsern aus Glas besitzen die modernen Cups
aus Silikon einige Vorteile und sind einfach zu
handhaben.

Diese praktische Silikon-Variante eignet
sich besonders für die Anwendung zu Hause.
Hergestellt werden die modernen Cups aus
hochwertigem, medizinischem Silikon. Sie
sind langlebig, bruchsicher, leicht zu hand-
haben und schnell zu reinigen. Wenn Sie wis-
sen, welchen Bereich am Körper Sie cuppen
möchten, wählen Sie einen Cup in der ge-
wünschten Größe. Dann einfach zusammen-
drücken, aufsetzen und los geht's.

Welche Größe eignet sich für die verschie- denen Körperregionen?

Für die Anwendungen auf den unterschied-
lichen Körperregionen gibt es Cups in den
unterschiedlichsten Größen und Formen.

Wichtig: Je größer der Bereich ist, den Sie
behandeln wollen, desto größer sollte der
Cup sein. Ein großer Cup erzeugt mehr Un-
terdruck und damit kann mehr Gewebe in
den Cup eingezogen werden.

Je sensibler die Haut ist, zum Beispiel im Ge-
sicht, desto kleiner sollte der Cup sein. Der
Unterdruck in den kleinen Cups ist nicht so
groß, dadurch wird das Gewebe sanfter be-
handelt. Größere Cups eignen sich für den
Rücken und die Beine. Die mittleren Cups

kann man gut für die Schultern, Arme und
Hände nutzen. Die kleinen Cups eignen sich
für das Gesicht und den Nacken. Dort soll
nicht so viel Unterdruck aufgebaut werden,
weil das Gewebe sensibler ist.

Wie entsteht nun der Unterdruck in den Si- likoncups?

Der Unterdruck muss vorher nicht umständ-
lich durch Hitze oder mit einer Vakuumpumpe
erzeugt werden. In den Silikoncups ent-
steht er rein mechanisch durch festes
Zusammendrücken mit den Fingern. Aber
natürlich gibt es einen Unterschied zu den
traditionellen Schröpfgläsern aus Glas: In den
Silikoncups entsteht ein etwas niedrigerer
Unterdruck. Zum einen reduziert dieser nied-
rigere Unterdruck die Nebenwirkungen, wie
zum Beispiel runde Hämatome. Zum anderen
wird eben genau damit das Wirkungsspek-
trum erweitert.

Die Cups können auch auf empfindlicheren
Körperregionen, wie im Gesicht oder De-
kolleté, eingesetzt werden.

Wie setze ich die Cups am besten auf?

Sie pressen den Cup mit den Fingern zu-
sammen (s. Abb. 2.3) und setzen den fest
zusammengedrückten Cup auf die Stelle auf,
die Sie cuppen möchten (s. Abb. 2.4). Wenn
der Cup fest auf der Haut aufsitzt und sein
Rand die Hautoberfläche dicht umschließt,
lassen Sie den Cup los (s. Abb. 2.5). Durch
den Unterdruck wird das Gewebe in den Cup
hineingezogen.

Wenn das Gewebe sehr fest ist, der Unter-
druck zu niedrig oder der Cup für die zu be-
handelnde Stelle zu groß ist, fällt der Cup



Abb. 2.1: Cups in verschiedenen Formen und Größen.



Abb. 2.2: Sensible Gesichtshaut = kleiner Cup.



Abb. 2.3: Den Cup mit den Fingern zusammenpressen ...



Abb. 2.4: ... und fest auf die Haut drücken.



Abb. 2.5: Das Gewebe wird in den Cup hineingezogen.



Abb. 2.6: Hautrötung nach der Behandlung.



3.1 Expanding



Technik:

Das Körperteil, welches Sie cuppen wollen, wird durch eine klassische Dehnstellung in Vordehnung gebracht. Der Cup wird zusammengedrückt und dann auf die verspannte oder schmerzende Stelle aufgesetzt. Dadurch wird die Dehnung lokal verstärkt.

Wann wird Expanding angewendet?

Vor allen Dingen bei verkürzten Strukturen wie zum Beispiel verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur oder bei Rückenschmerzen. Aber auch wenn man die Schultern zu stark hochzieht, weil man gestresst und müde ist, kann man diese Technik anwenden. Auch bei verkürzter Unterschenkelmuskulatur kann diese Technik angewendet werden.

Wie wird Expanding angewendet?

Nehmen wir als Beispiel die Schulter- und Nackenmuskulatur. Dort sitzt ganz häufig ein tiefer Schmerzpunkt, einhergehend mit starken Verspannungen.



Abb. 3.1: Vordehnung, Aufsetzen des Cups.

Sie sitzen aufrecht, bringen Ihren rechten Arm nach hinten. Dann lassen Sie den Kopf nach links unten hängen. Sie spüren eine Dehnung in der Schulter und im Nacken. Dort setzen Sie jetzt mit der linken Hand den Cup auf die Muskulatur. Bleiben Sie in der Dehnstellung. Wenn die Dehnstellung jedoch zu stark für Sie wird, können Sie Ihre Kopfhaltung, den Arm oder die Schulter leicht verändern.

Was passiert dabei?

Das Cupping in einer Dehnstellung verstärkt den Effekt der Dehnung. Das heißt der Muskel wird dabei effektiver gedehnt. Die stark verkürzten Gewebsschichten werden in den Cup gesogen und dadurch gleitfähiger. Dadurch kommt es zu einer weiteren Dehnung. Ohne Cups wird dieser Effekt nicht erzielt.

Hinweis:

Wenn der Cup in der Dehnposition nicht auf dem Gewebe haftet, setzen Sie den Cup vor Einnahme der Dehnstellung auf den gewünschten Punkt auf und gehen dann in die Dehnposition (s. Abb. 3.3–3.6).



Abb. 3.2: Dehnposition beibehalten.



Abb. 3.3: Den Cup zusammendrücken ...



Abb. 3.4: ... und aufsetzen.



Abb. 3.5: Das Gewebe wird hineingesaugt.



Abb. 3.6: Danach erst in die Dehnposition gehen.



2. Stehend, Fuß auf dem Hocker. Sie bearbeiten dann mit **Sliding** die Achillessehne und die Wade: Bewegen Sie den Cup von unten nach oben und wieder zurück.



3. Benutzen Sie nun einen kleinen Cup. Platzieren Sie ihn auf der Außenseite des Unterschenkels unter dem Außenknöchel und führen ihn mit **Sliding** bis kurz unterhalb des Knies und wieder zurück.



Wiederholen Sie das **Sliding** ca. 10–20-mal.



4. Wiederholen Sie das Ganze auch auf der Innenseite des Unterschenkels: Setzen Sie den Cup hinter dem Innenknöchel auf, sliden bis kurz unterhalb des Knies und wieder zurück.

Wiederholen Sie nun Schritt 1: **Placing** im Sitzen.

4.3 Haglundexostose

Die Haglundexostose ist ein Überbein am Ansatz der Achillessehne, häufig verbunden mit einer Schleimbeutelentzündung an der Ferse. Angeborene Fußdefekte, wie z. B. ein Hohlfuß, aber auch Fehl- oder Überbelastungen durch ein zu hohes Trainingspensum, können zu dieser schmerzhaften Entzündung

führen. Mit Cupping unterstützt man die Entspannung der unter Spannung stehenden Strukturen. Legen Sie dabei den Schwerpunkt der Behandlung auf das Sliding der Wade.

Ausgangsstellung:

Sitzend auf einem Hocker oder Stuhl, ein Fuß liegt auf dem anderen Oberschenkel

1. Einen Cup direkt auf die Fußsohle platzieren und mit **Mobilizing** arbeiten: Sie bewegen den Fuß in Beugung und Streckung, 20-mal.



2. **Sliding**: Sie belassen den Cup auf der Fußsohle und gleiten mit ihm Richtung Zehen und dann Richtung Ferse über die ganze Breite des Fußes, für ca. 20 Sekunden.



3. **Mobilizing im Sitzen**: Der Cup bleibt auf der Stelle, jetzt 20–30 Sekunden das Fußgelenk auf und ab bewegen.





Fortsetzung:

... und ziehen ihn dort wieder ab. Setzen Sie den Cup erneut neben der Wirbelsäule an und wiederholen das **Sliding** ca. 5-mal.



3

3. Setzen Sie den Cup direkt auf die Wirbelsäule in Höhe des letzten Halswirbelkörpers (dieser steht deutlich hervor); **Placing** für ca. 30 Sekunden.



4

4. Bei Schmerzen im Stirnbereich: Setzen Sie einen kleinen Cup mittig auf die Stirn, **Placing** für 30 Sekunden. Wenn die Schmerzen nicht zu stark sind, **sliden** Sie bis zur Schläfe.



5

5. **Placing** auf dem Kiefergelenk: Setzen Sie den Cup mit Unterdruck auf das Kiefergelenk auf für ca. 30 Sekunden (vor dem Ohr).

4.18 Schulterbeschwerden

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk in unserem Körper mit einer sehr komplexen Konstruktion aus Muskulatur, Bändern, Gelenkkapsel und Schleimbeuteln. Durch unsere bewegungsarme Umwelt und Stress sind diese Strukturen verkürzt,

zu schwach und meist stark verspannt. Mit Cupping können Sie die Strukturen lösen und wieder zu einer verbesserten Beweglichkeit im Schultergelenk beitragen.

Ausgangsstellung:

Sitzend oder stehend



1. Sliding: Gleiten Sie mit dem Cup von der Wirbelsäule bis zur Schulter und ziehen ihn dort ab.

Setzen Sie den Cup erneut neben der Wirbelsäule an und wiederholen das **Sliding** ca. 5-mal.



2. Setzen Sie den Cup direkt auf die Wirbelsäule in Höhe des letzten Halswirbels und belassen ihn im **Placing** für ca. 30 Sekunden.

CUPPING – ALLGEMEINE ANWENDUNG



2. Starten Sie vom gleichen Punkt. Diesmal mit kreisenden Bewegungen nach oben, seitlich, nach vorne und leicht nach hinten.



3. Sie starten wieder vom gleichen Punkt, diesmal mit Zick-Zack-Bewegungen.



4. Nun arbeiten Sie mit **Pinching**: Setzen Sie den Cup wieder mit Unterdruck auf und ziehen ihn mit einem „Plopp“ ab.



5. Wiederholen Sie das **Pinching** über dem gesamten Oberschenkel.

4.32 Schwindel und Gleichgewichtsstörungen

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen können viele Ursachen haben. Häufig finden sie sich in verspannten Muskeln im Bereich der Halswirbel-

säule und der Schulter. Hier können Sie mit Cupping unterstützend arbeiten und die Muskulatur entspannen. Auf jeden Fall sollten Sie aber einen Arzt aufsuchen, um die Ursache abzuklären.

Ausgangsstellung:

Sitzend auf einem Hocker



1. Placing: Mit zwei kleinen Cups links und rechts neben der Halswirbelsäule, Start ist am untersten Halswirbelkörper (dieser steht deutlich hervor) für ca. 30–60 Sekunden.



Wandern Sie dann zentimeterweise nach oben bis zum Haaransatz, nehmen Sie die Cups sanft ab und setzen sie erneut mit Unterdruck auf, **Placing** für 30–60 Sekunden.



2. Sliding: Gleiten Sie mit dem Cup von der Wirbelsäule bis zur Schulter ...



2. Spinning: Danach verdrehen Sie den Cup nach links und rechts für 30 Sekunden.

Anschließend **Circling:** Heben Sie den Cup mit dem Gewebe an und verdrehen ihn nach rechts und links für 30 Sekunden.



3. Stretching: Setzen Sie rechts und links neben der Narbe jeweils einen Cup auf ...

... und ziehen beide auseinander, ohne dabei das Gewebe zu lösen.



4. Sliding: Zum Abschluss sliden Sie im Zick-Zack mit einem Cup über die Narbe.

4.37 Zyklusbeschwerden

Fast jede Frau kennt das: Schmerzen vor und während der Menstruation. Während dieser Zeit zieht sich die Gebärmutter in unregelmäßigen Abständen zusammen und entspannt wieder, damit sich die Schleimhaut von der Gebärmutterwand löst. Dieses Anspannen kann, muss aber nicht, schmerzhafte, krampfartige Schmerzen im Unterleib

auslösen. Diese können auch in den Bauch und den Rücken und bis in die Beine ausstrahlen.

Diese krampfartigen Schmerzen kann man mit Cupping lindern: Die angespannte Muskulatur an Bauch und Rücken kann gelöst und damit entspannt werden.

Ausgangsstellung:

Rücken- bzw. Bauchlage oder stehend



1. Placing: Setzen Sie den Cup mittig auf das Kreuzbein und belassen ihn dort bis zu 60 Sekunden oder länger, wenn Sie auf dem Bauch liegen.

Danach **Sliding:** Von dort slidern Sie am Beckenkamm entlang nach vorne. Wiederholen Sie das 5–6-mal und wechseln dann auf die andere Seite.

