

PHYSIOTHERAPIE  
FÜR ZU HAUSE



# SCHMERZFREI — DURCH — CUPPING

Durch modernes Schröpfen  
die Faszien lösen – mit über 90 Übungen



riva

© des Titels »Schmerzfrei durch Cupping« von Gabriele Kiesling (ISBN Print: 978-3-7423-1213-6)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Gabriele Kiesling

## VORWORT

Schmerzfrei und beweglich werden durch eine neue, moderne Form des Schröpfens? Das und vieles mehr können Sie mit diesem Buch erreichen und dabei auch spannende Fachinhalte für Ihre Körpergesundheit erfahren.

Cupping ist viel mehr als nur Schröpfen. Meine Idee, zwei effektive Therapiemethoden zu der neuartigen Cupping-Physiotherapie zu verbinden, hat meine Faszien-Physiotherapie entscheidend revolutioniert. Endlich können Veränderungen in den Faszien selbsttätig mit einer Vielzahl gezielter Techniken behandelt werden – dazu gehören Unterdruck, Schub oder punktgenauer Druck.

Die kurze, aber überzeugende Erfolgsgeschichte meines neuen Therapieansatzes aus Cupping und Faszien-Physiotherapie liegt einerseits im Erfahrungsschatz der schulmedizinisch ausgerichteten Physiotherapie und andererseits im neuesten Wissen der internationalen Faszien-Forschung begründet. Auf beiden Feldern sind in der Vergangenheit signifikante Erfolge erzielt worden.<sup>1</sup> Und nun kann das Beste aus beiden Welten mit meinen empirischen Anwendungserfahrungen kombiniert werden. Ich selbst habe bis zur Veröffentlichung dieses Buchs bereits zahlreiche Erfolge damit erreichen können. Gerade die Kombination meines jahrzehntelang bewährten Physiotherapie-Übungskonzepts und der von mir begründeten Faszien-Physiotherapie kann Ihnen ab jetzt einen wirksamen Weg zur erfolgreichen Selbstbehandlung Ihres Körpers weisen, und das bei zahlreichen Beschwerdebildern. Auch Experten wie Dr. Robert Schleip, Direktor der Fascia Research Group der Universität Ulm, sind davon überzeugt. Dr. Schleip bezeichnete die Kombinationsbehandlung mit den neuartigen Silikon-Cups einmal als in seinen Augen »eine der interessantesten und vielversprechendsten myofaszialen Behandlungsmethoden«, die er kennt.

### »WOHLWEH HILFT HEILEN«

Faszien verdienen unsere volle Aufmerksamkeit. Eine zentrale Erkenntnis dieses Ansatzes ist das Wohlweh. Faszien sollten sorgsam und mit Respekt behandelt werden. Sie sind Zweigstellen unseres Gehirns. Dieses Wissen hat schon der Heilkundige Andrew Still postuliert, auf den diese bahnbrechende Erkenntnis zurückgeht. Er war einer der Pioniere, die die Osteopathie bereits im Jahr 1899 mitbegründeten, und seine Aussage hat bis heute Gültigkeit.

Allerdings erachte ich nicht alle Empfehlungen der Faszientherapie für sinnvoll. In den letzten Jahren kamen äußerst schmerzhaftes Faszien-Rolltherapien und extrem starke manuelle Behandlungsformen auf. Meiner Auffassung nach sind diese nicht besonders hilfreich. Schmerzen bedeuten stets Stress für die Faszien. Und Stress ist der Hauptverursacher faszieller Veränderungen. Daher ist der Schmerz unbedingt zu vermeiden.

Meine Devise lautet: »Wohlweh hilft heilen.« Das heißt, der Schmerz muss zwar zu spüren sein, aber nur so stark wie nötig. Denn exakt die Empfindung »Wohlweh« macht Ihnen bei der Selbsthandlung deutlich: Hier ist genau die richtige Stelle, das Epizentrum meiner Beschwerden. Ist dieser Wohlwehbereich gefunden, kann Heilung einsetzen. Auf einer Schmerzskala von 1 (fast nicht schmerzhaft) bis 10 (sehr schlimm) liegt der Wohlwehschmerz bei maximal 3. Diese zentrale Empfindung reguliert die fasziellen Strukturen, erweitert Ihre Bewegungsmöglichkeiten und baut Fehlregulationen, wie falsche Bewegungsmuster, schnellstmöglich wieder ab. Das macht Ihren Körper spürbar leicht und geschmeidig. Das ist Ihr Ziel der Cupping-Physiotherapie!

## FASZIEN SIND KLÜGER, ALS SIE DENKEN

Faszien sind schlau. Mit über 100 Millionen Sensoren spüren sie alles sehr gut auf, was auf unseren Körper einwirkt. Faszien sind wie unser sechster Sinn, ausgestattet mit Schmerzempfindlichkeit, Bewegungssteuerungsrezeptoren und Tiefensensibilität. Diese sind wichtig für eine angemessene körperliche Reaktion auf Störungen. Cupping plus Physiotherapie ist die moderne, zweckmäßige Methode der Faszien-Selbstbehandlung. Ich möchte Ihnen zeigen, wie das Verfahren genau funktioniert, damit auch Sie es nutzen und davon nachhaltig profitieren können.

Mit diesem Buch halten Sie somit eine neuartige, ausgewählte, erprobte, zeitgemäße und zielführende Selbstbehandlungsmethode in Händen, frei von modischen Trends, basierend auf qualifiziertem, physiotherapeutischem Fachwissen und moderner Faszienwissenschaft. Sie haben damit sowohl eine theoretische als auch eine praktische Hilfestellung zur Selbstbehandlung zur Hand. Doch bei allem, was Sie tun werden, bleiben Sie immer selbstkritisch, denn selbstverständlich ersetzt dieses Buch in Zweifelsfällen nicht einen Arztbesuch oder eine gezielte, individuelle Physiotherapie.

Viel Erfolg auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu Heilung und Gesundheit!

Gabriele Kiesling



# 1

## FACHWISSEN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR BESSERUNG

Die gute Nachricht ist: Verfilzte Faszien sind ein Leben lang regenerierbar. Das ist eine wesentliche und wundervolle Grundlage für Ihren Heilerfolg. Im Gegensatz zu vielen anderen körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Arthrose, haben Sie so die Möglichkeit, an der Gesundung Ihres Faszienystems selbst aktiv mitzuwirken. Um das zu erreichen, sollten Sie sich zuvor einiges verdeutlichen.

## WOHER KOMMEN DIE SCHMERZEN?

Zunächst möchte ich Ihnen die wesentlichen Grundlagen vermitteln, die für Ihre Selbsteinschätzung der Beschwerden notwendig sind. Faszien Schmerzen sind im Gegensatz zu Muskelschmerzen eher emotional spürbar. Doch was bedeutet das und wie erkennen Sie den Unterschied? Ein Schmerz in den Faszien wird oft als gemein, fies oder sogar hinterhältig beschrieben, also zusätzlich mit dem Ausdruck eines Gefühls belegt. Muskelschmerzen hingegen bekommen in aller Regel eher die Adjektive »dumpf«, »tief« oder »bohrend«.<sup>2</sup> Schon diese Attribute zeigen, dass Faszienstörungen mit unseren Emotionen verbunden sind, dass sie uns sehr nahegehen. Ein Muskelschmerz wird gemeinhin auf anderer Ebene eingeordnet und eher sachlich erklärt. Er scheint uns ferner zu bleiben.

## DAS BEISPIEL MIT DER WURST

Stellen Sie sich eine Wurst vor, zum Beispiel eine Bratwurst. Faszien umhüllen die Muskeln wie die Wurstpelle den Wurstbrei. Nach meinen praktischen Erkenntnissen – und die Wissenschaft bestätigt das – entsteht der Schmerz, beispielsweise nach dem Sport, meist in der Wurstpelle und nicht im Wurstbrei. Muskeln haben kaum Schmerzempfänger. In den Faszien hingegen befinden sich, wie Sie bereits erfahren haben, mehr als 100 Millionen solcher Schmerzrezeptoren. Das Problem liegt also in der Pelle und wird als »Faszienkater« wahrgenommen. Einen Muskelkater, von dem bisher allgemein gesprochen wird, gibt es in diesem Sinne nicht.

## SCHMERZEN GEZIELT LINDERN

Mit Schmerzen zu trainieren oder gar gegen die Schmerzen anzutrainieren, ist nicht ratsam, denn grundsätzlich gilt: Schmerzen sind in der Übungstherapie immer kontraproduktiv. Zuerst ist es daher wichtig, die Ursache in den Griff zu bekommen. Die Cupping-Physiotherapie, basierend auf meinem Fachwissen der Neuroorthopädie, hilft im ersten Schritt, schmerzfrei zu werden. Darüber hinaus sind Sie aber auch selbst gefragt und haben durch die Selbsttests (siehe ab Seite 32) die Chance, Ihren speziellen Problempunkt zu entlarven. Durch das Gesamtpaket von gezielten Schmerzentlastungslagerungen, Selbstzugübungen und Mobilisationen (siehe ab Seite 54), unterstützt durch den Einsatz von Cups, können Sie bald eine deutliche Schmerzreduktion erfahren. Erst ab diesem Moment erweitern Sie Ihr Übungskonzept schrittweise bis hin zum Krafttraining.

## CUPPING UND PHYSIOTHERAPIE - IDEALE PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Mit Cupping und Physiotherapie vereinen sich zwei bewährte Methoden zu einer umfassenden, neuartigen Symbiosetherapie. Ursprünglich war Cupping nur das, was man Schröpfen nannte, da es die englische Bezeichnung dafür ist. Früher wurde das Schröpfen als nicht wissenschaftliche Methode zur Umstimmungsbehandlung eingesetzt. Nur mit Unterdruck - und teilweise blutig - wurde das Körpergewebe mithilfe von Gläsern oder Kunststoffbehältern - beide waren mit harten Rändern versehen - angesaugt. Die Markierungen blieben oft mit starken Verfärbungen wochenlang auf der Haut. Heutzutage ist es den Entwicklern der modernen Cups gelungen, eine gut anwendbare, nahezu ideale Cupping-Physiotherapie zu ermöglichen. Der flexible Rand und die Spitze der Cups sind entscheidend, um schonend, aber effektiv damit zu behandeln. Die Möglichkeiten, mit Unterdruck, Druck, Zug und Rotation zu arbeiten, stellen ebenfalls Meilensteine in der Faszienbehandlung und Faszienelbstbehandlung dar. Physiotherapie kombiniert mit Cupping bietet damit die Chance, die ganze, große Klaviatur zu spielen: von der Wirbelsäulen- und Gelenkoptimierung über die Lösung myofaszialer Veränderungen und der Schmerzreduktion bis hin zu Bewegungserweiterung.

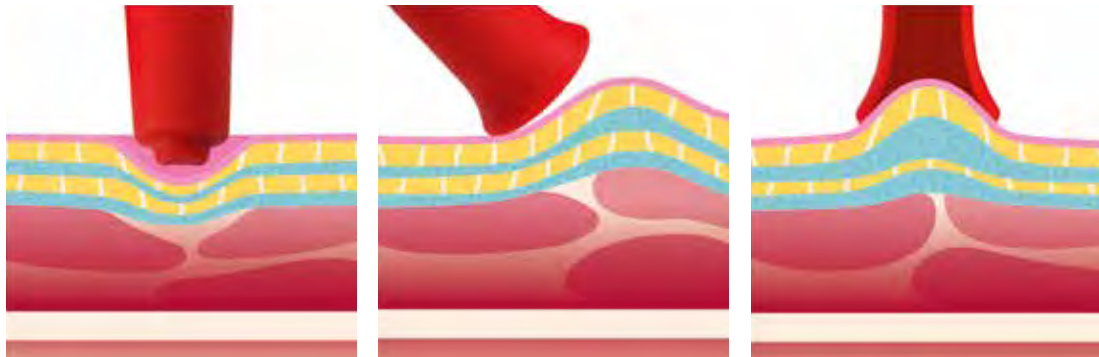
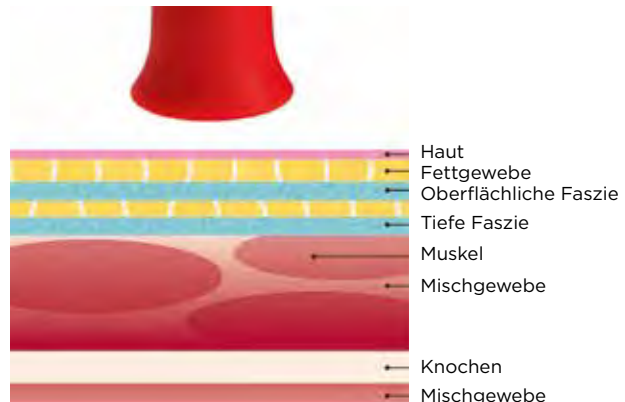


Cups sind aus Biosilikon gefertigte Hohlgefäße, versehen mit einem spezifischen, der Dreidimensionalität des Fasziengewebes entsprechenden, anschmiegsamen Rand.

## DIE BESTEN CUPPING-TECHNIKEN

Immer wieder bin ich gefragt worden, was beim Cupping eigentlich genau unter der Haut passiert. Sie sehen hier vereinfachte Darstellungen von Gewebeveränderungen durch Druck, Schub und Unterdruck, sodass Sie sich die Wirkungsweise der Cups besser vorstellen können.

Das Schema zeigt den faszialen Gewebeaufbau mit seinen myofaszialen Strukturen unter unserer Haut im Normalzustand.



Durch den punktuellen Druck verändern sich das fasziale Gewebe und alle myofaszialen Strukturen sichtbar.

Durch den Druck und Schub mit dem Cup-Rand verschiebt sich das fasziale Gewebe mit seinen myofaszialen Strukturen wie die Bugwelle eines Schiffes.

Der Unterdruck zieht sortartig die faszialen und myofaszialen Strukturen an, es entsteht eine deutliche Scherwirkung im Gewebe.

Aus den zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten mit den Cups habe ich die besten ausgewählt und für Sie so beschrieben, dass Sie sie leicht umsetzen können. Welche Techniken Sie am besten bei den jeweiligen Übungen anwenden, erkennen Sie anhand der Icons neben dem Übungsnamen.



## RICHTIG PLATZIEREN UND AUF DEN PUNKT KOMMEN



Mit dieser Technik üben Sie durch Unterdruck eine Scherwirkung im myofaszialen Gewebe aus.

- 1** Drücken Sie den Rand des Cups fest zusammen.
- 2** Setzen Sie ihn auf die Haut und lassen Sie ihn dann los.
- 3** Spüren Sie den Unterdruck im Gewebe.

### Aufgepasst

Halten Sie den Rand zusammengedrückt, bis der Unterdruck spürbar wird.





# 4

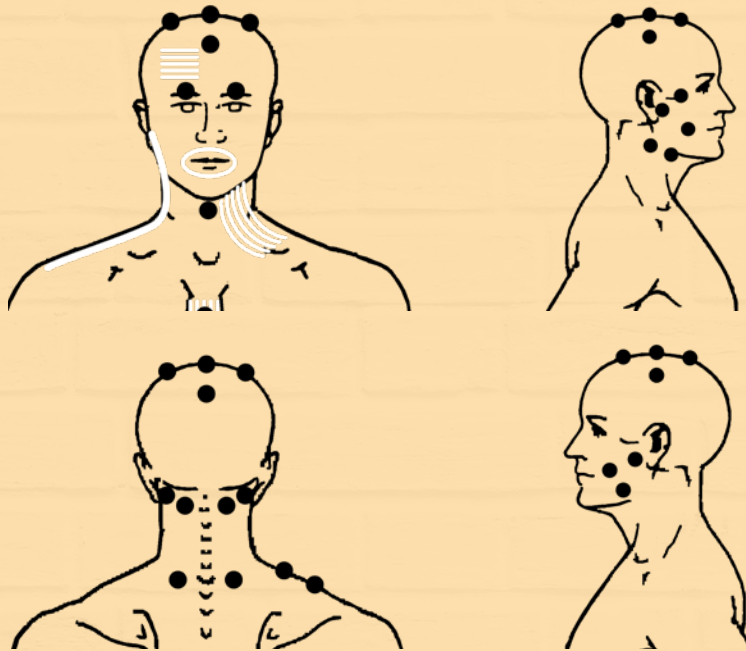
## CUPPING- BEHANDLUNG VON KOPF BIS FUSS

Jetzt kann es losgehen und endlich auch ganz praktisch werden.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Faszien-Taucheranzug gezielt lösen, Ihre Gelenke mobilisieren, Ihre Bewegung erweitern und so neue Spannkraft gewinnen. Bei allen Übungen sollten Sie immer die aktuell betroffene Seite behandeln (ob rechts oder links oder beide Seiten, ist egal). Die Übungen werden jeweils nur anhand einer Seite gezeigt, lassen Sie sich dadurch nicht verwirren, denn natürlich können Sie auch die andere Körperseite entsprechend behandeln.

# KIEFER, KOPF, NACKEN UND HALSWIRBELSÄULE

Eine gesunde Kieferfunktion und ein gelöster Nacken wirken sich positiv auf den gesamten Kopf aus. Mit den nachfolgenden Übungen verschaffen Sie sich eine spürbare Erleichterung in Ihren Problemzonen. Ehe Sie sich einen Kopf machen, denken Sie daran: Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann.



Anwendungspunkte an Kiefer, Kopf, Nacken und Halswirbelsäule

# HINTERKOPFSCHMERZ LÖSEN



**1** Setzen Sie sich aufrecht hin und platzieren Sie zwei kleine Cups auf die Triggerpunkte des *Musculus splenius capitis* neben Ihrer Halswirbelsäule unterhalb des Schädelknochens. Ihr Blick ist gerade nach vorn gerichtet, die Kinnspitze in Neutralstellung.

**2** Ziehen Sie Ihr Kinn nach hinten zurück und wiederholen Sie diese Mobilisation zehnmal.

## Aufgepasst

Ihr Blick sollte immer geradeaus ausgerichtet bleiben.

## Warum

Die faszialen Strukturen im Umgebungsbereich der oberen Halswirbelsäule werden auf diese Weise sanft gelöst, denn darin ist oft die Ursache für einen Hinterkopfschmerz zu sehen. Diese Übung ist auch gut gegen CMD und Nackenschmerzen geeignet.

## GANZKOPFSCHMERZ LÖSEN



- 1 Setzen Sie sich aufrecht hin, neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. ertasten Sie mit der rechten Hand den schmerzempfindlichsten Punkt auf Ihrem linken Schultergürtel. Platzieren Sie einen kleinen Cup genau darauf.
- 2 Schauen Sie neben Ihr rechtes Knie und atmen Sie zehnmal kräftig aus und ein.

### Aufgepasst

Ihr Blick ruht während der zehn Atemzüge neben dem rechten Knie.

### Warum

Mit dieser Übung lösen Sie punktgenau die faszialen Beschwerden im Bereich Ihrer ersten Rippe. Eine fixierte erste Rippe ist oft die Ursache für den Ganzkopfschmerz, der den gesamten Kopf umfasst. Diese Übung eignet sich außerdem gut gegen Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Störungen des Sternoklavikulargelenks.

## AUGENKOPFSCHMERZ LÖSEN



**1** Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie zwei kleine Cups wie Fingerhüte auf Ihre beiden Zeigefinger. Stützen Sie sich mit Ihren Ellenbogen auf Ihren Knien ab.



**2** Beugen Sie Ihren Kopf nach vorn und legen ihn sanft mit der Mitte Ihrer Augenbrauen auf die Fingerhüte. Bleiben Sie ein bis drei Minuten tief entspannt in dieser Position.

### Aufgepasst

Ihr Kopf liegt entspannt auf den Cups. Ihre Finger und Ihr Kopf lösen keinen Druck aus.

### Warum

Im Mittelpunkt Ihrer Augenbrauen befinden sich kleine Vertiefungen. Das sind die Triggerpunkte für Kopfschmerzen, die von den Augen herrühren. Die Lösung dieser Punkte, verbunden mit der entspannten Ausgangsstellung, ist eine Wohltat zur Schmerzlinderung. Diese Übung ist auch gut gegen Schmerzen und bei Funktionsstörungen im Augenbereich sowie bei einem Gerstenkorn oder allgemein bei Einschränkungen der Sehfähigkeit einzusetzen.

## DRUCKKOPFSCHMERZ LÖSEN



- 1** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Platzieren Sie zwei kleine Cups vor Ihren Ohren. Ziehen Sie sanft die Außenkanten Ihrer Ohren fünfmal zur Seite.
- 2** Aus derselben Ausgangsposition ziehen Sie fünfmal Ihre Ohrläppchen nach unten.

### Aufgepasst

Richten Sie Ihren Blick nach vorn. Die Cups sollten nicht länger als eine Minute auf dem Gesicht platziert sein. Sollten Sie anschließend gähnen, ist das eine positive Reaktion auf diese Übung.

### Warum

Mit dem Ohrenziehen lösen Sie die faszialen Spannungen innerhalb Ihres Schädels und im äußeren Wangenbereich. Das kann eine Wohltat zur Entspannung und Befreiung Ihrer Kopfschmerzen sein. Diese Übung ist gut gegen Gesichts- und Ohrenschmerzen, Tinnitus, Hörstörungen und Trigeminusneuralgie geeignet.



