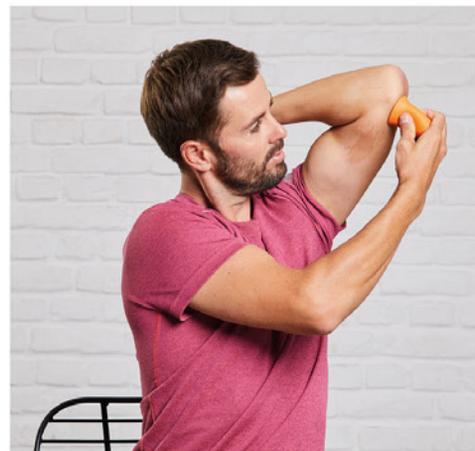


PHYSIOTHERAPIE  
FÜR ZU HAUSE



# SCHMERZFREI — DURCH — CUPPING

Durch modernes Schröpfen  
die Faszien lösen – mit über 90 Übungen



**riva**

Gabriele Kiesling

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

3. Auflage 2022

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Nils Schwarz

Fotos: alle Fotos von Nils Schwarz, außer S. 18 Robert Schleip/somatics, S. 175 Roswitha Kaster

Illustrationen: Gabriele Kiesling

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1213-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0882-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0883-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.riva-verlag.de](http://www.riva-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Gabriele Kiesling

# SCHMERZFREI — DURCH — CUPPING

Durch modernes Schröpfen  
die Faszien lösen – mit über 90 Übungen

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>1 Fachwissen ist der erste Schritt zur Besserung</b>	<b>9</b>
Woher kommen die Schmerzen? .....	10
Cupping und Physiotherapie – ideale Partner für Ihre Gesundheit .....	11
<b>2 Cupping-Physiotherapie – was ist das?.....</b>	<b>21</b>
Cupping hilft effektiv bei verfilzten Faszien .....	22
A Cupping a day keeps the doctor away .....	23
<b>3 Zum Experten für den eigenen Körper werden</b>	<b>29</b>
Werden Sie selbst aktiv .....	30
Faszientraining, Pilates, Yoga & Co. Eine gute Ergänzung?	31
Selbsttests – oder: Stellen Sie sich mit mir gemeinsam auf den Prüfstand .....	32
Was fehlt mir? Und was hilft? .....	38
Welcher Gewebetyp bin ich? .....	39
Die besten Cupping-Techniken .....	44

<b>4</b>	<b>Cupping-Behandlung von Kopf bis Fuß . . . . .</b>	<b>53</b>
	Kiefer, Kopf, Nacken und Halswirbelsäule . . . . .	54
	Schulter, Arme, Ellenbogen und Hände . . . . .	86
	Brustwirbelsäule und Brustkorb . . . . .	110
	Lendenwirbelsäule und Becken . . . . .	120
	Hüfte, Knie und Füße . . . . .	130
	Lassen Sie sich helfen: Behandlung durch einen Partner	152
	Übungsverzeichnis . . . . .	168
	Verzeichnis der Symptome und Diagnosen . . . . .	170
	Quellen . . . . .	173
	Literaturverzeichnis . . . . .	173
	Dank . . . . .	174
	Über die Autorin . . . . .	175

## 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 Selbstbehandlung 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 Heilungserfolg. Im Gegensatz zu vielen anderen körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Arthrose, haben Sie so die Möglichkeit, an der Gesundung Ihres Faszien systems 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 Schmerzrentlastungslagerungen, 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 Faszien Gewebes entsprechenden, anschmiegsamen Rand.

## WIE FUNKTIONIEREN DIE CUPS?

Die Cupping-Physiotherapie ermöglicht eine Ganzkörperbehandlung. Sie wirkt von außen angewendet auf Ihren gesamten Körper und ebenso auf das Körperinnere. Stellen Sie sich die äußere Faszienumhüllung Ihres Körpers wie einen Taucheranzug vor. An diesem können zahlreiche Einengungen, Verklebungen oder Verfilzungen vorhanden sein, was nachteilige Konsequenzen für Ihr Körperinneres hat. Die Folge äußerer faszialer Veränderungen können Bewegungseinschränkungen, Organbelastungen oder myofasziale Dysfunktionen, also Schmerzen oder funktionelle Störungen im Bewegungsapparat, bei denen der auslösende Faktor in der muskelumhüllenden Struktur liegt, sein. Mit den Cups machen Sie Ihren Faszien-Taucheranzug wieder zu einer geschmeidigen Hülle, die Ihnen die Bewegungsfreiheit verschafft, die Sie brauchen. Die gezielten physiotherapeutisch bewährten Übungen, die auf dieses Ziel ausgerichtet sind, bringen Sie wieder ins Lot. Auch Ihren körperinneren Faszien wird dann mehr Elastizität und Leichtigkeit zuteil. Dadurch erlangen Sie wieder eine wohltuende Beweglichkeit und schlussendlich mehr Schmerzfreiheit.

## REGELMÄSSIGES CUPPING IST WICHTIG

Um die Erfolge der Cupping-Physiotherapie wirklich zu spüren, brauchen Sie eigentlich nicht mehr als etwas Geduld und Beharrlichkeit. Sie wissen ja: Faszien sind ein Leben lang regenerationsfähig. Und Sie selbst können daran effektiv mitarbeiten. Mit dem richtigen individuellen Konzept beschleunigen Sie die Regeneration nachhaltig. Durch regelmäßiges Cupping, am besten fünfmal pro Woche, werden Sie Ihren Faszien neue Spannkraft verschaffen. Sie werden diesen Effekt schon nach etwa fünf Monaten Selbstbehandlung beim Griff in das Fasziengewebe am Arm oder Rücken deutlich ausmachen können. Nach sieben Monaten wird sich Ihre gesamte Faszienstruktur im Körper nachvollziehbar verjüngt und erneuert haben. Das belegen wissenschaftliche Studien und meine Erfahrung in der Anwendung bei Patienten eindeutig.

Bauen Sie sich eine Faszienrolle. Dazu stecken Sie die Hohlräume der großen Cups fest zusammen.





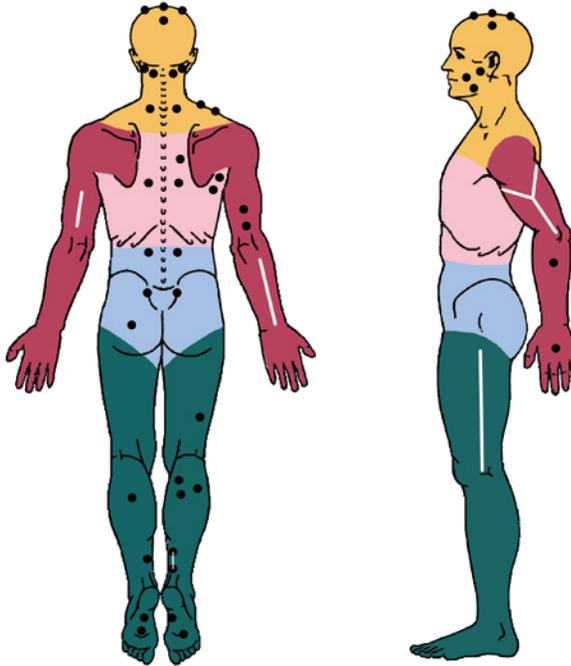
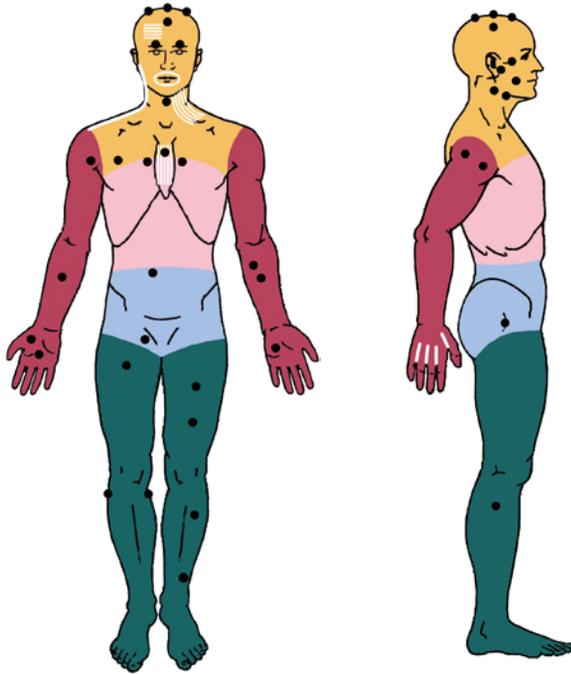
Cupping to go: Nehmen Sie Ihre Lieblingscups doch einfach mit. Immer wieder entstehen im Alltag Wartesituationen, die Sie für eine Selbstbehandlung nutzen können. Mittels eines Karabinerhakens befestigen Sie einen oder zwei Cups an Ihrem Schlüsselbund. Dafür wird der Cup am oberen Rand vorsichtig durchbohrt. Befestigen Sie ihn mit einer kleinen Unterlegscheibe von innen, das sorgt dafür, dass keine Luft entweicht. Im Nu ist Ihr Cup für Sie bereit.

## DIE TRIGGERPUNKTE DES KÖRPERS

Myofasziale Triggerpunkte wurden schon vor etwa sechs Jahrzehnten von der Wissenschaft entdeckt und beschrieben. Die US-amerikanischen Autoren Dr. Janet Travell und Dr. David Simons entwickelten in den 1950er-Jahren ganz konkret und detailliert ihre Methode zur Lokalisation und Therapie dieser Bereiche. Damals lösten sie allerdings Triggerpunkte durch starken Fingerdruck oder eine Injektion und stellten anschließend eine spontane Schmerzverbesserung fest.<sup>3</sup> Ich habe dieses Fachwissen genutzt und die Methode physiotherapeutisch weiterentwickelt.

Viele Triggerpunkte Ihres Körpers sind durch eine punktuelle Schmerzempfindlichkeit mit Ausstrahlungen in angrenzende Bereiche gekennzeichnet. Mit den Cupping-Techniken können Sie die myofaszialen Triggerpunkte selbst lösen. Wie das genau geht, werden Sie im Anwendungsteil dieses Buch erkennen und erlernen (siehe ab Seite 44). Faszienbänder sind eher strichförmig verlaufende Schmerzbereiche. Meist können sie durch das Aufzeigen des genauen Schmerzverlaufs mit den eigenen Fingern angezeigt werden. »Hier ganz genau zieht es mir fies entlang«, lautet der sehr treffende Kommentar eines meiner Patienten dazu.

Stephen Typaldos entwickelte bereits vor 20 Jahren so das Faszien-Distorsionsmodell (FDM)<sup>4</sup> und nannte die linearen Schmerzzlinien, die er empirisch erkannte, pauschal Triggerbänder. Ich bezeichne diese heute als Faszienbänder, weil ich das als treffender empfinde. Diese Bänder verlaufen anatomisch beschrieben etwas anders als von Typaldos beschrieben und sind eng mit den Fasziosepten, also den Trennwänden der Faszien, verbunden. Ganz individuell und aufgrund von Bewegungstereotypen und -gewohnheiten verfilzen sich die Faszienbänder. Die Cupping-Physiotherapie vermag sie mit verschiedenen darauf gezielt ausgerichteten Techniken wieder zu lösen.



 Kiefer, Kopf, Nacken  
und Halswirbelsäule,  
Übungen ab Seite 54

 Schulter, Arme, Ellen-  
bogen und Hände,  
Übungen ab Seite 86

 Brustwirbelsäule und  
Brustkorb, Übungen  
ab Seite 110

 Lendenwirbelsäule  
und Becken, Übungen  
ab Seite 120

 Hüfte, Knie und Füße,  
Übungen ab Seite 130

Gesamtschau aller Triggerpunkte und Faszienbänder

»Die Form folgt immer der Funktion (FFF)«, sagt ein Lehrsatz, den die Architekten kennen. Das gilt auch für die Faszien-Architektur. So wird ein langjähriger passionierter Reiter eher im Innenschenkel (Adduktorenbereich) die typischen verfilzten Faszienbänder aufweisen als ein Stubenhocker. Und ein Nerd, der viel Zeit am Schreibtisch und am Computer verbringt, hat ein stärkeres Faszienband am Unterarm als eine Hausfrau, die ihren Tag für die Führung ihres Haushalts aufwendet und körperlich verschiedenste Tätigkeiten ausführt.

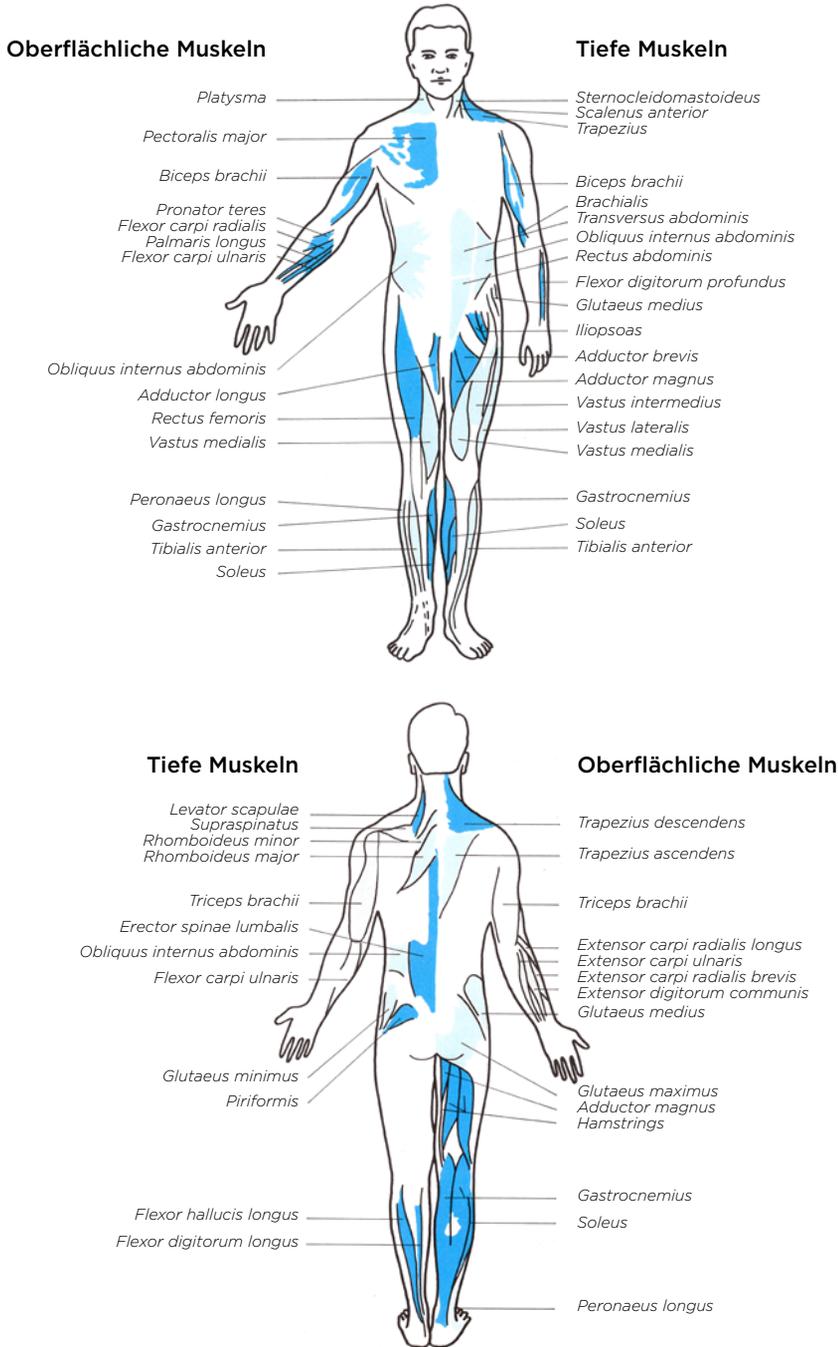
## MYOFASZIALE FEHLBALANCEN INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

Bitte vergegenwärtigen Sie sich mithilfe der Abbildungen auf Seite 16, dass es in unserem Körper zwei unterschiedliche Arten von Muskeln gibt: Haltemuskeln (dunkelblau) und Bewegungsmuskeln (hellblau). Die Haltemuskeln bewirken die Körperaufrichtung, sind sehr kräftig und neigen bei Überanstrengung zu Verkürzungen. Eine Folge dieser Verkürzung kann eine Kraftlosigkeit in den Bewegungsmuskeln sein. Daher sollten Sie immer darauf achten, dass Ihre Haltemuskeln ihre Solllänge (siehe Selbsttests ab Seite 32) behalten und die Bewegungsmuskeln kräftig bleiben. So werden Sie Ihre Wirbelsäule, Ihre Gelenke und die Bewegungssteuerung Ihres Körpers nachhaltig entlasten.

## GEHIRN, FASZIE UND MUSKEL IM DREIKLANG

Eine geschmeidige Faszienstruktur kann sich selbst um 65 Prozent erweitern, eine verfilzte schafft bestenfalls noch die Hälfte davon. Eine fasziale Verfilzung bedeutet massive Einschränkungen für den gesamten Bewegungsapparat. Die Faszien senden entsprechende negative Botschaften ans Gehirn, das Gehirn wiederum erkennt und bewertet diese Informationen. Im Zweifelsfall und zur Vorsicht vor weiteren Verschlechterungen wird die Beweglichkeit noch weiter minimiert.

Um jedoch eine optimale fasziale Beweglichkeit zu erreichen, wird zunächst mechanisch die Verbackung der Faszien mit Cupping gelöst und verbessert. Dadurch verändert sich auch die Muskelarbeit positiv. Das Gehirn reagiert daraufhin mit Gelassenheit und erlaubt eine weitere Lösung der faszialen Strukturen. So kann sich die Bewegung wieder normalisieren. Um Gehirn, Faszie und Muskel im Dreiklang zu halten, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl:



Die Abbildungen zeigen tonische (dunkelblau) und phasische (hellblau) myofasziale Strukturen. In der Regel neigen die tonischen Muskeln zur Verkürzung und sollten zunächst auf ihre Solllänge gedehnt werden, bevor die Kräftigung der phasischen Muskeln erfolgt.

- **Bewegungserweiternde, schmerzfreie Übungen** aus der Cupping-Physiotherapie zur Lösung der myofaszialen Strukturen. Diese Übungen müssen sehr exakt ausgeführt werden, helfen dann aber besonders effizient.
- **Federnde dreidimensionale Übungen**, idealerweise ausgeführt auf flexiblen Unterlagen.
- **Neurokognitives Training**, das heißt, es sollte mit Begeisterung und variantenreich geübt werden, statt stumpfsinnig immer wieder dieselben Trainingseinheiten auszuführen. Das Ergebnis: Solche Trainingseinheiten werden durch die Ausschüttung von Dopamin gestützt und sind fürs Gehirn, Ihre Zuversicht und Ihre gute Laune ideal und wirken damit effektiver. Mit Freude und Neugier das Neue ausprobieren, das ist in diesem Fall die Aufforderung an Sie. Also raus aus den alten Bewegungsmustern und hin zu neuen, verheißungsvollen Ufern, die Freude machen und die Sie nicht mehr missen wollen.

## WAS IST NEU, WAS IST WIRKLICH WICHTIG, WER IST GLAUBWÜRDIG?

In den vergangenen zehn Jahren hat sich das Wissen über Faszien erstaunlich erweitert und ist immer fundierter geworden. Spätestens seit dem ersten internationalen Faszien-Forschungskongress in Boston 2007 sind Faszien ins Blickfeld des Interesses der Medizin, der Medien und des Gesundheitswesens gerückt. Die deutsche Fascia Research Group der Universität Ulm unter der Federführung von Dr. Robert Schleip hat die bahnbrechenden neuen Erkenntnisse in die Forschung aufgenommen und beschrieben. Einen wesentlichen Fortschritt für das Verständnis über Faszienanatomie und -physiologie erzielten auch Frau Prof. Carla Stecco aus Padua, Herr Dr. Jean-Claude Guimberteau aus Frankreich und Frau Prof. Helene Langevin aus den USA.<sup>5</sup>

Ebenso ist die moderne bildgebende und hochauflösende Ultraschalldiagnostik als sehr hilfreich zur Erkennung der Faszienfunktion und -bewegung hinzugekommen. Nicht zu vergessen bei allem Wissenschaftsfortschritt sind ebenfalls die bewährten Techniken der Bindegewebsmassage, des Rolfings und der Triggerpunktlehre. All das sowie meine eigenen empirischen Erprobungen und praktischen Erfahrungen mit myofaszialer Behandlung seit über 40 Jahren führten schlussendlich zur Cupping-Physiotherapie. Zu guter Letzt ist das Wissen um die Wirksamkeit der unterschiedlichen und äußerst vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten mit den Cups, wie Unterdruck und Druck im Faszienewebe, für mich überzeugend und stimmig geworden.