

„... das Leben kommt
wieder ins Fließen ...“



Petra Danner, Heilpraktikerin

Meine persönliche Empfehlung

Liebe Leserinnen und Leser,

„Deutschland hat Rücken“ – und Ratgeber dazu ploppen wie Pilze aus dem Boden. Aber leider ist es so: Schmerzen sind eine Volkskrankheit geworden. Nachdem in den letzten drei Jahren Faszientraining und entsprechendes Zubehör den Gesundheitsmarkt wortwörtlich überrollte, könnte hier ein weiterer Trend den Markt erobern: Vakuummassage mit einem kleinen Silikonkopf. Basierend auf dem traditionellen Prinzip des Schröpfens legt das Autorengespann Wessels/Oellerich ein Buch über die moderne Form der Vakuummassage vor: quasi Schröpfen 2.0. Es kombiniert die altbewährte Technik des Schröpfens mit aktuellem Faszienwissen und modernen Silikonköpfen.

Ich habe in meiner Praxis jahrelang mit einer pneumatischen Form des Schröpfens vielen Patienten ihre Rückenschmerzen erleichtern, Triggerpunkte und Durchblutungsstörungen beheben können und finde, es ist ein fantastisches System. Schröpfmassage oder neudeutsch „Cupping“ schafft durch das Anheben der Haut Raum für Vitalität und Geschmeidigkeit im Gewebe: die Faszien lösen sich und das Bindegewebe wird wieder besser durchblutet. Und gute Durchblutung bedeutet, das „Leben kommt wieder ins Fließen“.

Im Selbstversuch habe ich mich mit „Cupping“ beschäftigt: es gibt die Cups in verschiedenen Größen und Stärken für unterschiedliche Körperbereiche und Intensitäten. Bei einer Schröpfmassage wird der „Cup“ mit Unterdruck auf die Haut aufgesetzt, saugt sich fest und bleibt entweder an dem Punkt sitzen – z.B. auf Akupunkturpunkten –, oder er wird mit Hilfe von Öl über die Haut gezogen an Stellen, deren Faszien verklebt sind oder wo Schmerzen beklagt werden. Raum entsteht, Durchblutung wird gefördert. Kommt es dabei zu blauen Flecken, freuen Sie sich: Ihre Selbstheilung wird nun aktiv, denn die Abwehrkörperchen sausen dorthin, um aufzuräumen. Dabei entsorgen sie so ganz nebenbei noch anderen Bindegewebsmüll, wie Säureablagerungen oder „Schlacken“, (die die klassische Medizin weiterhin hartnäckig leugnen möchte). Der Eigenanwendung sind allerdings natürliche Grenzen gesetzt: wer eine Rückenmassage will, braucht einen Partner dazu. Aber punktuell lässt sich der Cup z.B. auch auf verspannte Schultern oder am Nacken aufsetzen und durch Bewegung passiv Effekt erzielen. Der raue Rand der Cups wirkt darüber hinaus wie ein Peeling. Die Haut wird von alten Hautschüppchen befreit, was die Durchblutung anregt und sie wieder frischer wirken lässt, Nährstoffe werden wieder besser aufgenommen. Das Gesicht lässt sich auf diese Weise behandeln, dazu gibt es kleine, weniger starke Cups. Aber auch Cellulite, DAS Frustthema der meisten Frauen, soll sich durch eine regelmäßige Behandlung verbessern lassen.

Wie genau das alles geht, lesen Sie im Buch. Dort finden Sie alle nötigen Erklärungen und ausführliche Anleitungen, ohne das es einen Laien überfordert. Auch Therapeuten kann ich das Buch wärmstens empfehlen.

Mein Fazit: Daumen hoch. Ein super Buch, prall gefüllt mit Erklärungen und Hintergrundwissen. Gut strukturiert gibt es einen schnellen Überblick zu den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten mit den Cups.

Lassen Sie es wieder fließen! Alles Gute ...

Ihre

Petra Danner

