

# HANDHABUNG

## 3. CUPPING-TECHNIKEN

- 3.1 Expanding
- 3.2 Mobilizing
- 3.3 Pinching
- 3.4 Placing
- 3.5 Pumping
- 3.6 Sliding
- 3.7 Spinning
- 3.8 Stretching
- 3.9 Tipping/Circling

## 4. CUPPING ZUR SELBSTBEHANDLUNG – PRAKTISCHE ANWENDUNG BEI UNTERSCHIEDLICHEN BESCHWERDEN

## **Bewegungsapparat:**

- 4.1 Achillodynie
- 4.2 Fersensporn
- 4.3 Haglundexostose
- 4.4 Fußschmerzen (allgemein)
- 4.5 Sprunggelenkschmerzen
- 4.6 Kniegelenksproblematik
- 4.7 „Runner's Knee“
- 4.8 Hüftbeschwerden
- 4.9 „Runners hip“/Tractus-iliotibialis-Syndrom
- 4.10 Hexenschuss
- 4.11 Iliosakralgelenk (ISG)-Problematik
- 4.12 Ischialgie/Ischiasschmerzen
- 4.13 LWS-Syndrom
- 4.14 BWS-Syndrom
- 4.15 Verspannungen – Schultergürtel
- 4.16 Nackenschmerzen

- 4.17 Kopfschmerzen
- 4.18 Schulterbeschwerden
- 4.19 „Frozen shoulder“
- 4.20 Tennisellenbogen
- 4.21 Golferellenbogen
- 4.22 Sehnenscheidenentzündung
- 4.23 Maushand
- 4.24 Karpaltunnelsyndrom
- 4.25 Hand- und Fingerproblematik
- 4.26 Myogelosen
- 4.27 Muskelverspannungen allgemein
- 4.28 Muskelkater

### **Allgemeine Anwendung:**

- 4.29 Atemwegserkrankungen/Nebenhöhlen
- 4.30 Bronchitis
- 4.31 Cellulite
- 4.32 Schwindel und

Gleichgewichtsstörungen

- 4.33 Tinnitus
- 4.34 Verspannte Gesichts- und Kiefermuskulatur
- 4.35 Hautbild und Anti-Aging
- 4.36 Narben
- 4.37 Zyklusbeschwerden
- 4.38 Verdauungsbeschwerden
- 4.39 Wechseljahresbeschwerden/vermehrt Schwitzen

## **Wohlfühlmassagen mit Cupping**

### **ANHANG**

Literatur und Register

# 1 — CUPPING: DREIDIMENSIONAL, MASSAGE MIT UNTERDRUCK

## 1.1 Geschichte des Schröpfens

Schröpfen ist ein seit Jahrtausenden