

als Referentin in der Weiterbildung für medizinische Berufe und Trainer sowie als DTB-Ausbilderin unter anderem für FASZIO® Kursleiter. Gemeinsam mit Miriam Wessels entwickelt sie neue Bewegungskonzepte und schreibt als freie Autorin besonders gern über Themen wie Yoga, Beckenbodentraining und Faszien.



## Miriam Wessels

interessierte sich schon während ihres klassischen Sportstudiums für ganzheitliche Bewegungs- und Therapieformen. Sie ist Heilpraktikerin und Ausbilderin für Yogalehrer und -therapeuten. Als Faszientherapeutin arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis in Hamburg. Zusammen mit Heike Oellerich bietet sie unter der Marke FASZIO® Ausbildungen für Trainer, Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte an.

# NEUE WEGE DER SELBSTBEHANDLUNG

Lange stand bei der Behandlung von Faszien das Druck-Ausüben im Vordergrund, wobei mithilfe des sogenannten Schwammeffekts die Gewebsflüssigkeit in Schwung gebracht werden soll. Damit etwas fließen kann, benötigt es jedoch ausreichend dreidimensionalen Raum. Daher erahnten wir, als wir die Silikon-Cups das erste Mal sahen, sofort das Potenzial dieser modernen Schröpfgeräte. Inzwischen sind die Cups ausgiebig in der Praxis getestet und stellen eine große Bereicherung im Therapiebereich, aber auch in der Selbstbehandlung dar. Mit das Beste: Ganz

abgesehen von den vielen positiven Effekten auf den Gesundheitszustand sind die Cups nahezu nebenwirkungsfrei, leicht zu handhaben und dazu auch noch erschwinglich.

Im Einführungskapitel dieses Ratgebers erklären wir Ihnen, was klassisches Schröpfen ist, wie die innovativen Faszien-Cups funktionieren und was überhaupt die Faszien damit zu tun haben. Im Praxisteil finden Sie dann zahlreiche genaue Anleitungen, wie Sie alltägliche und berufsbedingte Beschwerden mit den Cups behandeln können. Beim Schreiben unterstützt hat uns diesmal der TCM-Therapeut und Akupunktur-Experte Peter Holthausen aus Hamburg. Er hat zusätzlich speziell auf Akupunkturpunkte ausgerichtete Cupping-Tipps beigesteuert. Gemeinsam haben wir nicht nur die vielen Anwendungen zusammengetragen, sondern auch

aufeinander abgestimmte  
Behandlungsabfolgen für die einzelnen  
Beschwerden erstellt.

*In diesem Sinne: Schaffen Sie Raum für  
Ihre Gesundheit!*

Ihre Cupping-Experten