



Liebe Leserin, lieber Leser,

In unserer stressigen Zeit werden die Anforderungen an den Körper immer höher. Laut Studien hat sich in den letzten 15 Jahren unsere Arbeitseffektivität vervierfacht. Wir machen also viermal mehr in der gleichen Zeit – und oft fehlt ein adäquater Ausgleich. Dass dabei manchmal Raubbau mit unseren körpereigenen Ressourcen betrieben wird, spüren Sie wahrscheinlich auch immer mal wieder. Ein paar Verspannungen im Nacken hier, ein Schmerz im Rücken dort. Ab und zu ein wenig Kopfschmerz und Ohrdruck, manchmal auch eine vorübergehende Unkonzentriertheit, die mal länger oder kürzer anhält.

Stress und körperlich-emotionale Belastung machen uns den Alltag manchmal mehr als schwer. Was Sie dann brauchen, ist ein »Stress-Enthebungs-Verfahren«. »Cupping« heißt das Zauberwort. Die neuen Cups, die seit einiger Zeit angeboten werden, sind unzerbrechlich und damit überall einsetzbar. Mit den in diesem Buch vorgestellten Cupping-Techniken können Sie auf mobil einsetzbare Hilfe in Ihrer täglichen Auseinandersetzung mit Stressfolgeerscheinungen bauen. Nutzen Sie die Möglichkeiten zur sanften Muskelentspannung, zur einfachen Nerven- und Faszienmobilisation, zur Schmerzreduktion, und die Möglichkeit der entspannten Entschleunigung durch Wellness am Arbeitsplatz – oder wo immer Sie es benötigen. Machen Sie sich die Vorteile einer Stoffwechselaktivierung zunutze: ein stärkeres Immunsystem, einen besseren Zellstoffwechsel, eine optimierte Regeneration. Die vorgestellten Anlagen und Techniken geben ihnen ein Körperfürsorgekonzept zur Stressentlastung, Schmerzreduktion und zur Steigerung Ihrer Lebensqualität – im wahrsten Sinne – an die Hand.

Gesundheit wünscht Ihnen aus Balingen
Kay Bartrow