

# 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