

KARTOFFEL KLAUS[®]



ANLEITUNG für dein Starter-Set



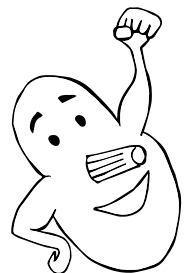
Vorwort

In unserem oft hektischen Alltag zählt vor allem eines: **Effizienz**. Niemand möchte unnötig Zeit verlieren – sei es bei der Selbstfürsorge, oder im Umgang mit körperlichen Beschwerden. Genau hier setzt dieser Guide an.

Unser Ziel ist es, dir schnell und unkompliziert das Wissen und die Techniken an die Hand zu geben, die du benötigst, um Verspannungen gezielt zu lösen und Schmerzen zu lindern.

Der Schwerpunkt dieses Guides liegt auf der **Triggerpunktmassage** – einer bewährten Methode, um gezielt muskuläre Verspannungen zu behandeln und so Gesundheit, Entspannung und Regeneration zu fördern.

Im ersten Teil, erfährst du grundlegendes über Triggerpunkte und Selbstmassage. Dann folgen Tipps und Anwendungsbereiche inkl. Praxisbeispiele. Zu einigen Muskeln/Bereichen gibt es **Videolinks und QR-Codes**. Viel Spaß beim Lesen und Anwenden!



Inhaltsverzeichnis

1) Grundlagen der Selbstmassage

- Was sind Triggerpunkte?
- Wirkungsweise der Massage
- Was wird benötigt
- Anwendungs-Basics
- Anwendungstechniken

2) Tipps für effektive Anwendung

- Intensitäts-Steuerung
- Triggerpunkte finden
- Triggerpunkt-Bereiche
- Kombinationen
- Körpergefühl
- Wo nicht

3) Anwendungsbereiche

- Fußsohle
- Wade
- Schienbein
- Oberschenkel – Vorderseite
- Oberschenkel – Rückseite
- Oberschenkel – Innenseite
- Großer Gesäßmuskel
- Mittlerer Gesäßmuskel
- Unterer Rücken
- “Schulterblatt-Zone”
- Latissimus Dorsi
- Brustmuskulatur
- Trapezmuskel – oberer Anteil
- Nacken

4) Routinen zum Mitmachen

- Fuß & Unterschenkel
- Oberschenkel
- Rücken & Gesäß
- Brust & Schulterblatt-Bereich
- Nacken
- Arme

5) Hinweise

- Kontraindikationen
- Pflegehinweise
- Haftung & Sicherheitshinweise
- Über die Autorin
- Feedback

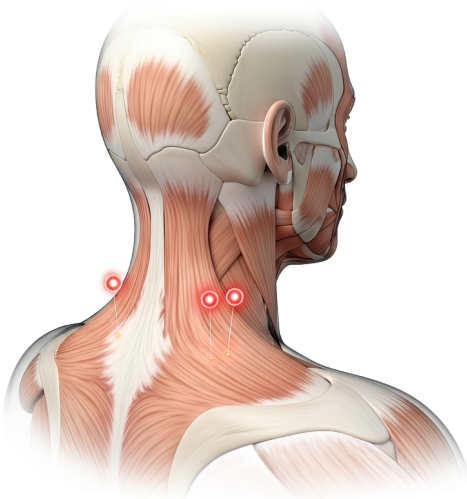


1) Grundlagen der Triggerpunkt-Selbstmassage

Was sind Triggerpunkte

Triggerpunkte sind **Verhärtungen** im Gewebe (z. B. Muskel), welche druckempfindlich sind und Schmerz auslösen. Der Schmerz ist oft nicht nur punktuell, sondern kann auch auf andere Muskeln/Muskelgruppen ausstrahlen.

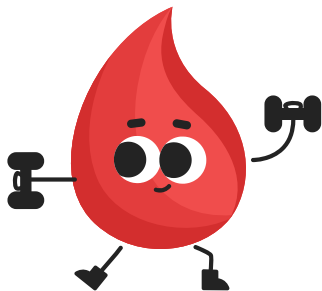
Verhärtungen können die Durchblutung umliegender Muskeln und Faszienstrukturen einschränken. Dadurch kann ein “Teufelskreis” entstehen, weil weniger Durchblutung wieder zu mehr Verspannungen führen kann usw.



Wie wirkt Triggerpunktmassage

Durch den Druck auf einen Triggerpunkt kann die lokale Durchblutung verbessert werden, sodass mehr Sauerstoff ins Gewebe gelangen und Stoffwechselreste besser abtransportiert werden können.

Dadurch können sich kleine Verklebungen/Verhärtungen in Muskeln und Faszien lösen und durch die dadurch verbesserte lokale Durchblutung können überlastete Muskelfasern gezielt entspannt werden.

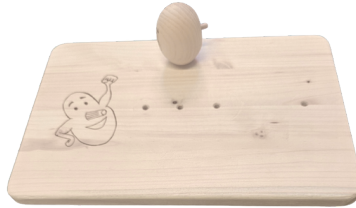
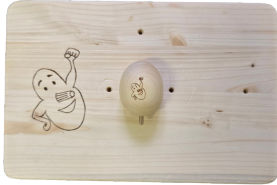


Was wird benötigt

Starter-Set /
Sportpaket



Mini Platte plus
Kartoffel klein



Optional: 1 x kleine (oder große) Platte und Kartoffel
Standard, Klein oder Mini mit Doppelfunktion.



Anwendungs-Basics

Die Anwendung folgt einem einfachen, bewährten

Ablauf, der grundsätzlich für alle Muskeln gleich ist:

- 1) Kartoffel platzieren
- 2) Triggerpunkt/Verhärtung ertasten
- 3) Die Muskelstelle der Verhärtung auf der Kartoffel platzieren.
- 4) Intensität LANGSAM steigern. Langsam in die Tiefe sinken. Spüren und Körpergefühl dafür entwickeln, wie es sich anfühlt, wenn dein Muskel lockerer wird.

Anwendungstechniken

Wir unterscheiden 3 verschiedene Anwendungstechniken:

- 1) "Normale" Triggerpunktmassage
- 2) Triggerpunktmassage mit Anspannen + Entspannen
- 3) Triggerpunktmassage mit Bewegung



1) “Normale” Triggerpunktmassage

- Durch den Druck auf den Triggerpunkt kommt es zu mehr Durchblutung (bzw. wenn der Druck dann nachlässt).
- Sinke langsam in die Tiefe.
- Wenn der Schmerz weniger wird, kannst du weiter in die Tiefe sinken.
- Der Schmerz sollte nicht zu intensiv sein. (Ansonsten kann es passieren, dass der Muskel als Schutz “dagegen spannt”).)
- Intensität langsam steigern.
- “Entspannt in den Schmerz atmen”.

„Während des Drucks wird das Gewebe leicht komprimiert. Nach dem Lösen des Drucks kann sich die Durchblutung im Bereich erhöhen.“



2) Triggerpunktmassage mit Anspannen + Entspannen

- Übe zunächst Druck auf den Triggerpunkt (die verhärtete Muskulatur) aus.
- Muskel anspannen: Spanne den betroffenen Muskel für etwa 5 Sekunden an, während du den Druck aufrechterhältst.
- Entspannen: Lasse den Muskel los und halte den Druck noch für ein paar Sekunden.
- Wenn möglich, sinke noch mehr in die Tiefe.
- Wiederholen: Führe den Ablauf 2–4 Mal durch, bis du eine Erleichterung verspürst.

Dieses Vorgehen kann das Nervensystem dabei unterstützen, überaktive Muskelfasern loszulassen und die Entspannung zu vertiefen.



3) Triggerpunktmassage mit Bewegung

Bei dieser Variante wird der Triggerpunkt gedrückt, während gleichzeitig eine leichte Bewegung des zugehörigen Gelenks ausgeführt wird (z. B. Beugen/ Strecken, Innen-/Außenrotation).

Diese Variante ist besonders effektiv, weil die gleichzeitige Gelenkbewegung helfen kann:

- eingeschränkte Bewegungsbereiche anzusprechen
- fasziale Strukturen zu mobilisieren
- neue Bewegungsspielräume zu ermöglichen.

Dadurch kann das Gelenk wieder eine bessere Position und Funktion einnehmen.

Zusammenfassung der Anwendungstechniken

Normale Massage:

gleichmäßiger Druck auf den Triggerpunkt

Anspannen + Entspannen:

Druck + kurze Muskelaktivierung

Massage mit Bewegung:

Druck + kontrollierte Gelenkbewegung



2) Tipps für effektive Anwendung

Intensitätssteuerung

Tipp Nr. 1: “Passe die Intensität individuell an dich an”

Kartoffel Klaus bietet dir hierfür 3 Möglichkeiten:

1) Platziere die Kartoffel flach oder aufgestellt (aufgestellt=intensiver).

2) Nutze dein eigenes Körpergewicht und Körpergefühl: Je nachdem mit wie viel Körpergewicht du dich drauflegst, ist es mehr (mehr Gewicht) oder weniger intensiv.

3) Anwendung im Sitzen: Du kannst Kartoffel Klaus z. B. als “Stuhl-/Sessel-Lehne” verwenden. Dadurch ist das Körpergewicht und somit der Druck auf den Triggerpunkt deutlich reduziert. Diese Anwendung ist nicht bei allen, aber bei den meisten Körperbereichen möglich.



Triggerpunkt finden

Tipp Nr. 2: „Taste langsam und verschiebe Muskulatur sowie Faszien, bis du eine Verhärtung spürst.“

Am einfachsten findest du Triggerpunkte, indem du mit den Fingerkuppen oder dem Daumen langsam entlang des Muskelverlaufs tastest und das Gewebe in verschiedene Richtungen verschiebst. Achte dabei auf kleine, druckempfindliche Bereiche oder feste Knoten.

Stellen, die du selbst nicht gut erreichst – wie den Rücken – kannst du mithilfe des Tools ertasten: Lege dich langsam auf die „Kartoffel“ und rolle minimal hin und her, bis du auf eine verhärtete oder schmerzhaft Stelle triffst.



Typische Triggerpunkt-Bereiche

Tipp Nr. 3: „Nutze anatomische Skizzen – sie helfen dir, typische Triggerpunkte schneller zu finden.“

Die in den Abbildungen eingezeichneten „X“ zeigen Bereiche, in denen Triggerpunkte besonders häufig auftreten. Die genaue Lage kann individuell etwas variieren, trotzdem geben diese Markierungen eine gute Orientierung. Aus Übersichtlichkeitsgründen ist in diesem Guide pro Muskel meist nur ein einzelnes „X“ eingezeichnet, auch wenn im realen Muskel mehrere Triggerpunkte vorkommen können.



Kombinationen

Tipp Nr. 4: „Kombiniere verschiedene Techniken, um unterschiedliche Reize zu setzen.“

So wie im Training nicht jede Wiederholung gleich ist, kann es auch bei der Triggerpunktarbeit hilfreich sein, verschiedene Techniken zu kombinieren. Normale Druckmassage, Anspannen-Entspannen oder Druck mit Bewegung setzen jeweils unterschiedliche Reize auf Muskulatur und Faszien. Durch das Wechseln der Methode kannst du den Bereich aus verschiedenen Winkeln ansprechen und oft leichter und schneller Veränderungen wahrnehmen.

Besonders effektiv für die Verbesserung der Beweglichkeit ist die Integration der Methode mit Bewegung:

“Bewegung tut halt einfach gut” 🤔



QR-Code scannen oder auf Kartoffel klicken (bei E-Book-Version) - Wenn du mehr erfahren möchtest.



Körpergefühl

Tipp Nr. 5: „Hör auf dein Körpergefühl und reduziere den Druck, wenn sich etwas gar nicht gut anfühlt.“

Wenn der Druck zu stark wird oder du unangenehme Empfindungen wie Kribbeln, stechende Schmerzen oder Ausstrahlungen spürst, reduziere ihn sofort. Beobachte, wie sich das Gefühl bei weniger Druck verändert und ob die Intensität nachlässt. Im Zweifel ist es besser, diese Stelle erst einmal auszulassen. Bei Fragen wende dich gerne an uns oder an medizinisches Fachpersonal wie Arzt, Physiotherapeut oder Masseur.

Wo nicht

Tipp Nr. 6: „👉 Immer neben der Wirbelsäule arbeiten – nie direkt darauf.“

Das Triggerpunkt-Tool sollte nicht direkt auf den Dornfortsätzen der Wirbelsäule angewendet werden, da diese knöchernen Strukturen empfindlich sein können. Arbeite stattdessen immer rechts und links neben der Wirbelsäule im Bereich der Muskulatur. Dort findest du die Punkte, die tatsächlich behandelt werden sollen.



3) Anwendungsbereiche

Um dir den Einstieg zu erleichtern, haben wir für dich die **Top 14 Bereiche** zusammengestellt, in denen Triggerpunkte besonders häufig auftreten und den Bewegungsapparat beeinflussen können. Viele dieser Punkte liegen nicht dort, wo der Schmerz gespürt wird – sie können jedoch mit dem umliegenden Gewebe oder benachbarten Regionen zusammenhängen.

Daher lohnt es sich oft, nicht nur direkt am schmerzhaften Bereich zu arbeiten, sondern auch die umliegenden Muskelgruppen zu überprüfen.

Ein Beispiel:

Triggerpunkte im Gesäßbereich können mitverantwortlich für Beschwerden im unteren Rücken sein. Deshalb kann es hilfreich sein, bei Rückenspannungen auch den Gesäßmuskel mit einzubeziehen.

Diese **Top 14 Bereiche** geben dir eine praktische Orientierung, wo du am effektivsten starten kannst – einfach, nachvollziehbar und alltagstauglich.

In den farbigen **Infoboxen** findest du zusätzliche hilfreiche Tipps zu den jeweiligen Muskeln.



Fußsohle



Bei **Knieschmerzen** kann es sich lohnen, nach Triggerpunkten in den Beinen und entlang des Faszienverlaufs zu suchen – besonders in Fußsohle, Waden und Oberschenkeln.



Wade



Unterschenkel (vorne/seitlich)



Oberschenkel (vorne)



Zusatz Tipp:

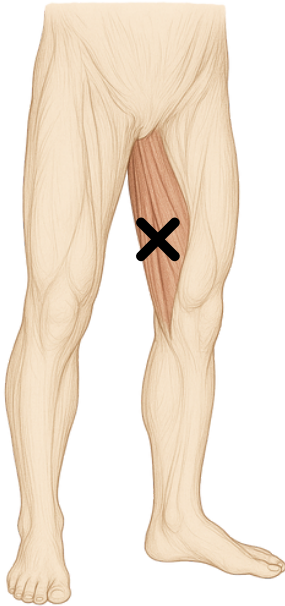
Bei Knieschmerzen unter der Kniescheibe kann es helfen, die gesamte Oberschenkel-Vorderseite nach Triggerpunkten abzusuchen und diese zu behandeln.



Oberschenkel (hinten)



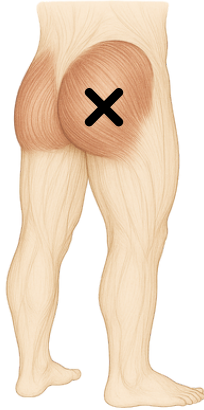
Adduktoren = Oberschenkel (innen).



Für Video-Link
hier klicken



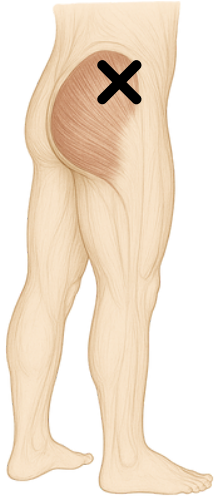
Großer Gesäßmuskel



Triggerpunkte im **Gesäßbereich** können häufig (mit-)verantwortlich für Schmerzen im unteren Rücken sein. Bei **Rückenschmerzen** kann es sich somit lohnen, nach Triggerpunkten in den Gesäßbereich zu suchen und behandeln.



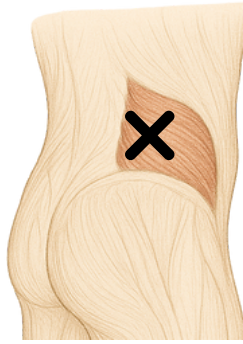
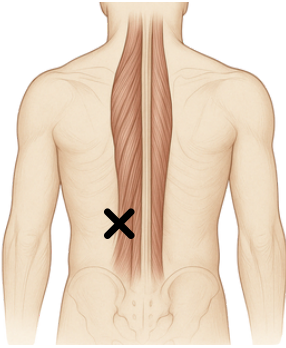
Mittlerer Gesäßmuskel



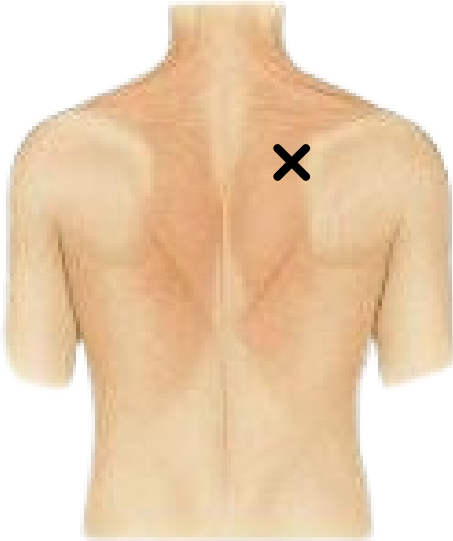
“Po-Routine”:



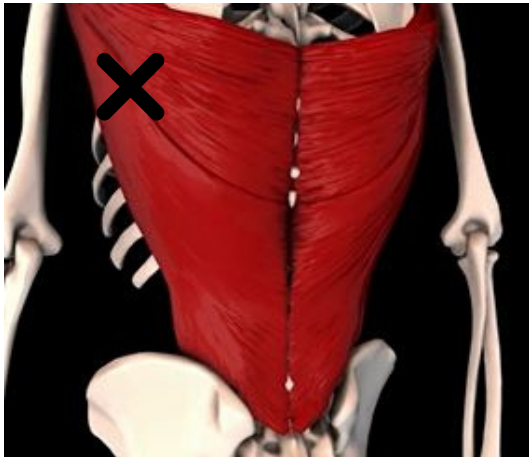
Unterer Rücken



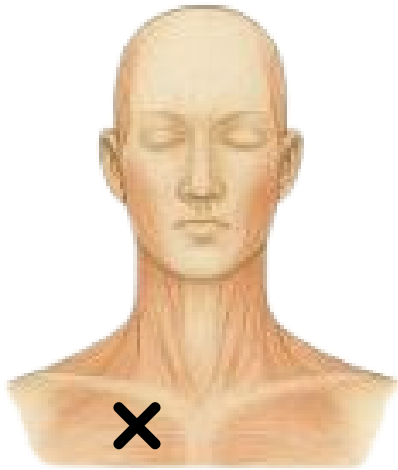
Schulterblattzone (Mittlerer Rücken)



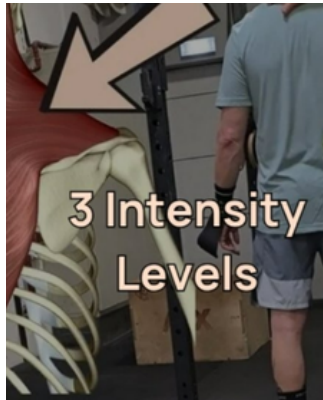
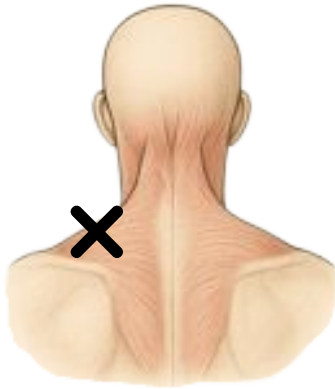
Latissimus Dorsi (“Lat”).



Brustmuskulatur



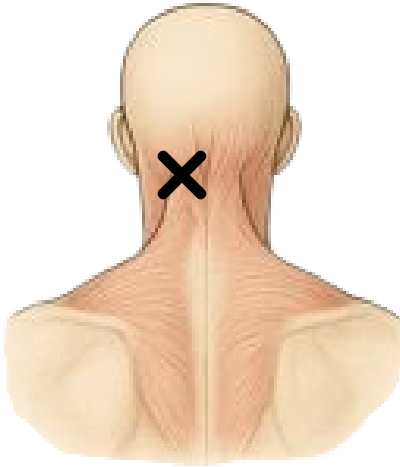
Obere Rücken



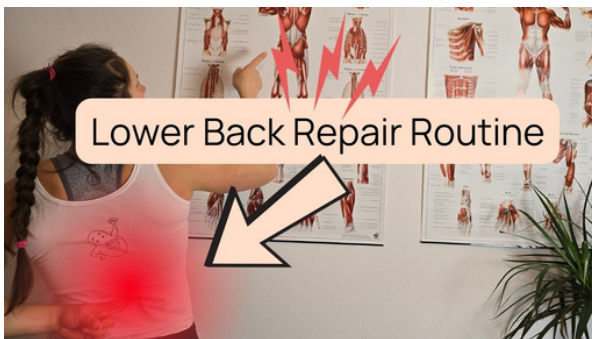
Triggerpunkte im oberen Anteil des **Trapezmuskels** können häufig (mit-)verantwortlich für Kopf-, **Nacken- oder Schulterschmerzen** sein. Es kann sich zudem lohnen, auch die Muskeln rund um das Schulterblatt, den Brustmuskel und den Latissimus einzubeziehen – insbesondere, wenn die Schultern zur “Vorne-Position” neigen

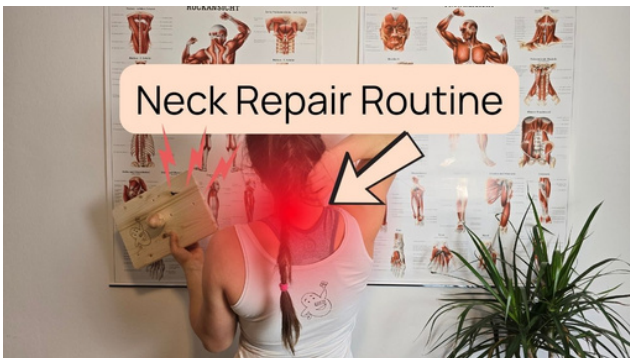


Nackenmuskeln



4) Routinen zum Mitmachen





Hinweise

Kontraindikationen

WANN du Kartoffel Klaus NICHT anwenden solltest?



Grundsätzlich wird bei Massageanwendungen zwischen zwei Arten (Kategorien) von Kontraindikationen unterschieden:

1. Absolute Kontraindikationen
2. Relative Kontraindikationen

Bei den absoluten Kontraindikationen, darf Massage (Behandlung mit Kartoffel Klaus) keinesfalls durchgeführt werden.

Hierzu zählen akute Symptome wie:

- Rötungen
- Schwellungen
- Plötzlich auftretende, starke Schmerzen
- Fieber



Die **relativen Kontraindikationen** definieren Situationen, in denen Massage nur eingeschränkt möglich ist und die Anwendungsart und -häufigkeit individuell entschieden werden muss. Hier empfehlen wir das Gespräch mit einem Arzt.

Hier einige Beispiele für relative Kontraindikationen:

- Osteoporose
- Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten
- Fibromyalgie
- Wirbelgleiten und operativ fixierte Wirbelkörper
- Nicht abgeklärte Schmerzzustände
- Erkältung
- Operativ zu erfassende Krankheiten
- Systemische Erkrankungen (z. B. Tumorerkrankungen)
- Vaskuläre Erkrankungen (z. B. Thrombosen)
- Erkrankungen der Haut
- Akute Verletzungen (z. B. Muskelfaserriss)
- Entzündliche Erkrankungen des Muskels
- Zustand nach Operationen
- Neurologische Erkrankungen

Wenn du unsicher bist, solltest du dich von einem **Arzt** oder **Therapeuten** beraten lassen.



Pflegehinweise

Damit dein Tool lange hält und angenehm in der Hand bleibt, lohnt sich eine einfache, regelmäßige Pflege. Holz ist ein Naturmaterial und verändert sich leicht durch Feuchtigkeit, Schweiß oder Reibung.

So pflegst du dein Holz-Tool richtig:

- Nach jeder Anwendung trocken abwischen
- Nicht in Wasser einweichen: Holz kann sich verformen oder aufquellen, wenn es zu lange Feuchtigkeit ausgesetzt ist.
- Regelmäßig ölen (optional, aber empfehlenswert)
→ Dünn auftragen, einziehen lassen, trocken nachpolieren.
- Vor Hitze schützen: Nicht auf Heizkörper oder in die Sonne legen – Holz kann Risse bekommen.
- Trocknen lassen, wenn es feucht wurde
- Schonend aufbewahren: Am besten in einer Stofftasche oder einem sauberen Beutel, geschützt vor Staub und Kratzern.



- 🍌 **Trocken abwischen, nicht einweichen**
- 🍌 **Holz gelegentlich nachölen**
- 🍌 **Vor Hitze & direkter Sonne schützen**
- 🍌 **Lufttrocknen vor dem Verstauen**

Holz, besonders Zirbenholz, besitzt natürliche **antibakterielle Eigenschaften**. Das heißt: Bakterien können auf Holzoberflächen oft schlechter überleben als auf Kunststoff oder Metall. Trotzdem ersetzt das keine Desinfektion, wenn das Tool stark verschmutzt oder mit Schweiß/Öl behaftet ist.

Für ein Triggerpunkt-Tool reicht im Alltag aber meist völlig aus:

- trocken abwischen
- gelegentlich mit leicht feuchtem Tuch reinigen
- optional nachölen

Eine richtige Desinfektion ist normalerweise nicht nötig, solange es nicht in medizinischen oder gemeinschaftlich genutzten Bereichen eingesetzt wird.

- 🍌 Holz wirkt natürlich **antibakteriell**
- 🍌 **Reinigung:** trocken oder leicht feucht
- 🍌 **Keine Desinfektion** nötig (bei Einzelgebrauch)



Haftungs- und Sicherheitshinweise

Die in diesem Guide beschriebenen **Übungen und Anwendungen** dienen ausschließlich der **allgemeinen Information** und **ersetzen keine ärztliche oder physiotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung**.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, Schmerzen, Unsicherheiten oder Verletzungen konsultiere bitte eine Ärztin, einen Arzt oder eine qualifizierte therapeutische Fachperson.

Die **Anwendung** des Triggerpunktmassage-Tools erfolgt **eigenverantwortlich**. Hersteller und Autorin (Michaela Hirzberger) übernehmen keine Haftung für Verletzungen, Beschwerden oder Folgeschäden, die durch die Anwendung entstehen können. Bitte verwende das Tool entsprechend den beschriebenen Hinweisen und achte auf die Signale deines Körpers.



Über die Autorin

Ich bin Michaela und beschäftige mich seit vielen Jahren mit **Training** und einfachen Methoden zur Selbstanwendung. Dieser Guide entstand aus dem Wunsch, ein praktisches **Werkzeug** zu schaffen, das im Alltag **schnell helfen** kann und dabei unterstützt, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln.



Feedback

Wir freuen uns über dein Feedback zu unserem Guide.

Gib uns gerne Bescheid, wenn dir etwas fehlt oder du **Anregungen** hast – so können wir den Guide weiter **verbessern** und noch hilfreicher machen.

