



hausärztlich-
internistische Praxis
Brücker Landstraße 3



SCHRÖPFTHERAPIE & SCHRÖPFMASSAGE



Kleines Glas mit
großer Wirkung.
Lange Zeit ist
diese Heil-
methode, die
zu den
ältesten Thera-
pieformen der
Welt gehört, in

Vergessenheit geraten. Schröpfen kann für die Behandlung und Vorbeugung vieler Krankheiten genutzt werden. Richtig angewandt lockert es das Gewebe, löst Verspannungen der Muskulatur, wirkt schmerzlindernd, reguliert und stärkt das Immunsystem. Es regt zusätzlich den Blut- und Lymphfluss an. Ziel dieses Verfahrens ist es, das Abwehrsystem und das Heilbestreben des Organismus zu aktivieren, um Krankheitszustände aufzulösen.

Beim Schröpfen wird in sogenannten Schröpfgläser oder Schröpfköpfen ein Unterdruck erzeugt und auf bestimmte Stellen der Haut platziert. Diesen Unterdruck erzeugt man durch Erhitzen (Feuerschröpfen) oder mittels Vakuumpumpe. Durch

den Unterdruck wird die Haut angesogen und das Glas sitzt fest. Dieses Vakuum sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße weiten und die geschröpfte Stelle stärker durchblutet wird. In den meisten Fällen wird im Bereich des Rückens geschrópft, hier befinden sich oft schmerzhafte Verklebungen. Heute kennt man die Verbundenheit bestimmter Hautstellen mit inneren Organen (sog. Head-Zonen). Der Rücken ist in verschiedene Segmente bzw. Schröpfzonen eingeteilt. Dadurch wirkt das Schröpfen nicht nur lokal, sondern auch segmental (Segmenttherapie) und über Reflexe auch auf innere Organe.

Ich setze vor allem das Schröpfen gerne bei schmerzhaften Störungen des Bewegungsapparates wie zum Beispiel:

- akuten und chronischen Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen oder Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich
- akuten oder chronischen Gelenkbeschwerden (Arthritis und Arthrose) ein.

Es wird zwischen dem trocknen Schröpfen, dem blutigen Schröpfen und der Schröpfmassage unterschieden.

Schröpfmassage:

Wohlfühlen und entspannen

Der Rücken wird eingeölt und Verhärtungen ertastet. Dann wird ein Schröpfkopf aufgesetzt und über den Rücken geschoben, gezogen oder gekreist.

Die Schröpfkopfmassage wirkt tiefer als die klassische Handmassage.

Trockenes Schröpfen:

Die Hautpartie wird mit einer kurzen Schröpfmassage vorbereitet. Danach werden Schröpfköpfe für 10- 15 Minuten an den Problemstellen aufgesetzt.

Blutiges Schröpfen:

Das blutige Schröpfen wird bei akuten Schmerzen angewandt. Hier wird die Haut der Schröpfstelle mit einer Nadel minimal eingeritzt. Durch den Unterdruck saugt das Schröpfglas Blut und Gewebeflüssigkeit aus den kleinen Schnittwunden.

Es dient u.a. der Reinigung/Ausleitung der Körpersäfte.

Nach einer Schröpfbehandlung treten oft rötlich oder blau gefärbte Hautstellen auf (Hämatome).

Diese stellen eine natürliche Reaktion auf den gesetzten Reiz dar und sind durchaus gewollt.

Diese Stellen verschwinden innerhalb von ein paar Tagen ganz von selbst.

Auf das Schröpfen sollte jedoch verzichtet werden bei:

- Akuten Entzündungen, Hautverletzungen oder Wunden
- Erhöhte Blutungsneigung (vorher mit dem Arzt klären)
- Schwere Herzerkrankung
- Tumorleiden / Strahlentherapie
- Schwangerschaft (bis zum 4. Schwangerschaftsmonat)
- Allergische Hautveränderungen

