

# SCHRÖPFTHERAPIE

Erzeugung eines Unterdrucks auf bestimmten Bereichen der Körperoberfläche

Anwendung in vielen Kulturen: antikes Ägypten, Griechenland, Türkei, Tschad, China,...

Antike und mittelalterliche Vorstellungen:

- ☉ 4-Säfte-Lehre nach Galen (130-200 n.Chr.): Blut, gelbe und schwarze Galle, Schleim
- ☉ Ausleitung von üblen oder überschüssigen Säften, um ein Gleichgewicht wieder herzustellen
- ☉ Anwendung über bewährten Hautarealen bei bestimmten Erkrankungen und über schmerzenden Stellen

Traditionell chinesische Vorstellungen:

- ☉ Über die Reizung eines Akupunkturpunktes wird Einfluß auf die inneren Organe und den Fluß des Qi genommen
- ☉ Ausleitung von krankmachenden Faktoren (Wind, Kälte und Feuchtigkeit)
- ☉ Entlastung von lokalen Fülle-Syndromen
- ☉ Anwendung über Akupunkturpunkten und über schmerzenden Stellen

☉ Westliche Vorstellungen:

- ☉ Verbesserte Haut- und Muskeldurchblutung
- ☉ Entspannung der Muskulatur
- ☉ Wirkung auf Innere Organe über Nerven-Reflexbahnen
- ☉ Stimulierung des Immunsystems

## Anwendungen:

- ☉ Verspannung und Schmerzen vor allem im Schulter-, Nacken-, und gesamtem Rücken-Bereich: Schröpfen auf den verspannten Muskeln, auf den schmerzhaften Stellen, die meist auch Akupunkturpunkten entsprechen.
- ☉ Erkältungskrankheiten, wie z.B. Schnupfen, Husten, Halsentzündung: Schröpfen auf den Akupunkturpunkten Fengmen (Tor des Windes), Feishu (Lungenzustimmungspunkt)

## Nebenwirkungen:

- ☉ Hämatome (Blaue Flecken, „Knutschflecken“)
- ☉ Verbrennung bei unvorsichtigem Umgang mit dem Feuer
- ☉ Eventuell leichte Blutdrucksteigerung (oberer Rückenbereich) oder leichte Blutdrucksenkung (unterer Rückenbereich)

## Nicht Schröpfen:

- ☉ auf Knochenvorsprüngen
- ☉ auf dem Bauch
- ☉ auf den Innenseiten von Beinen und Armen
- ☉ auf veränderter Haut (Wunden, Sonnenbrand, Entzündungen, Ekzeme)
- ☉ bei hohem Fieber
- ☉ bei Krämpfen
- ☉ bei Ödemen
- ☉ bei Blutungsneigung
- ☉ bei Schwangerschaft

## Durchführung:

- ☉ Entspannte Körperhaltung, am besten im Liegen
- ☉ Ein langstieliges Feuerzeug kurz von unten in das senkrecht gehaltene Schröpfglas halten. Dann das Schröpfglas schnell senkrecht (Kippbewegung vermeiden) auf die entsprechende Hautstelle setzen und einen Moment festhalten. Beim Abkühlen der Luft saugt sich das Glas fest  
(Traditionelle Methode: Einen brennenden alkoholgetränkten Tupfer oder Wattebausch von unten in das senkrecht gehaltene Schröpfglas halten, so daß die darin enthaltene Luft erhitzt wird. Dann das Schröpfglas schnell senkrecht (Kippbewegung vermeiden) auf die entsprechende Hautstelle setzen und einen Moment festhalten. Beim Abkühlen der Luft saugt sich das Glas fest.)
- ☉ Glas 5-15 Minuten belassen
- ☉ Zur Entfernung Schröpfglas leicht anheben, den Finger auf die Haut am oberen Rand des Schröpfglases drücken um Außenluft einweichen zu lassen und das Vakuum aufzuheben.
- ☉ Mit 2-6 Schröpfköpfen behandeln
- ☉ Nicht in kurzen Abständen dieselben Punkte schröpfen

## Schröpfmassage:

- ☉ eine Art Unterdruckmassage und Bindegewebsmassage
- ☉ Verklebungen zwischen Haut und Muskulatur werden gelöst
- ☉ Öl auf die Haut geben und einmassieren, Schröpfglas mit geringem Unterdruck aufsetzen, vorsichtig und langsam entlang der Wirbelsäule von oben nach unten und umgekehrt bewegen bis zur Ausbildung von roten Streifen und Wärmegefühl

