



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## SCHRÖPFTHERAPIE

Die Erzeugung eines Unterdrucks auf bestimmten Bereichen der Körperoberfläche war und ist eine gebräuchliche Anwendung in vielen Kulturen wie z.B. Ägypten, Griechenland, Türkei, China. In der Antike war die Vorstellung, dass Blut, gelbe und schwarze Galle, Schleim ausgeleitet werden müssen, um ein Gleichgewicht wieder herzustellen. In der traditionell chinesischen Vorstellung wird über die Reizung eines Akupunkturpunktes Einfluss auf die inneren Organe und den Fluss des Qi (der Lebensenergie) genommen. Krankmachenden Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit werden ausgeleitet, lokale Fülle-Syndrome werden entlastet. Man setzt die Schröpfköpfe über Akupunkturpunkten und über schmerzenden Stellen.

Nach Untersuchungen der wissenschaftlichen Medizin verbessert das Schröpfen die Haut- und Muskeldurchblutung, entspannt die Muskulatur, wirkt über Reflexbahnen (Headsche Zonen) auf die Inneren Organe und stimuliert das Immunsystem.

### **Anwendungen:**

Bei Verspannung und Schmerzen vor allem im Schulter-, Nacken-, und gesamtem Rücken-Bereich. Bei Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Halsentzündung wird auf den Akupunkturpunkten Fengmen (Tor des Windes), Feishu (Lungenzustimmungspunkt) geschröpft.

### **Nebenwirkungen:**

Häufig entstehen an chronisch verspannten Stellen Hämatome (Blaue Flecken, „Knutschflecken“), die innerhalb von 3 Tagen wieder abklingen. Wenn die Schröpfgläser zu stark erhitzt werden kann es bei unvorsichtigem Umgang zu Verbrennung kommen.

### **Nicht Schröpfen:**

Auf Knochenvorsprüngen, auf dem Bauch, auf den Innenseiten von Beinen und Armen, auf veränderter Haut (Wunden, Sonnenbrand, Entzündungen, Ekzeme), bei hohem Fieber, Vorsicht bei der Einnahme von Marcumar (schneller blaue Flecken). Vorsichtig Schröpfen in der Schwangerschaft.

### **Schröpfgläser aufsetzen**

Sie benötigen: Schröpfköpfe, Massageöl und kleines Handtuch

Den Partner darauf hinweisen, dass durch das Schröpfen Rötung und Verfärbung der Haut für 2-3 Tage auftreten kann. Den Partner bequem lagern, die Haut im Schröpfbereich einölen.

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. Die Schröpfköpfe für 5-10 min (nicht länger!) belassen. Die Schmerzgrenze des Partners beachten. Der Partner soll dabei warm und gemütlich gelagert sein (Rotlicht oder Decke). Schröpfköpfe entfernen, dazu mit dem Finger Luft zwischen Schröpfkopf und Haut eindringen lassen. Den Partner mit dem Handtuch abreiben, damit kein überschüssiges Öl die Kleidung verschmutzt

### **Schröpfmassage**

Mit kleinen Schröpfgläsern auf der eingeölte Haut langsam massieren, bis eine gleichmäßige Rötung eintritt. (siehe auch die Zeichnungen), Dabei das Schröpfglas mit 2 Fingern nahe an der Haut anfassen, ganz leicht anheben und seitlich verschieben. An empfindlichen Stellen mit wenig Unterdruck beginnen, diesen langsam steigern. Die Schmerzgrenze des Partners beachten.

### **Gua sha: Den roten Sand ziehen**

An Stellen, an denen sich kleine rote Punkte bilden und der Patient empfindlich ist, kann auch mit einem Schraubdeckel gerieben werden, bis sich alle roten Punkte gezeigt haben. Diese punktförmigen Einblutungen entstehen durch die chronischen Schmerzen/Verspannungen/Verklebungen an dieser Stelle, durch die Schröpfmassage wird die normale Durchblutung wieder hergestellt. Die Schmerzgrenze des Partners beachten.

## Probleme und Lösungen

Die Schröpfköpfe halten nicht:

- Schröpfglas senkrecht halten, so daß die heiße Luft nicht nach oben entweicht, bevor das Schröpfglas auf die Haut aufgesetzt wird.
- Feuerzeug nur kurz in das Glas halten (max ½ Sekunde). Wird das Glas selber heiß, kann sich kein Unterdruck mehr bilden. (Ruß im Glas ist ein Zeichen für zu langes Erwärmen)
- Die Haut ist stark behaart – hier gibt es keine Lösung, einfach häufiger neu ansetzen.

Der Rand des Schröpfglases wird heiß

- Das Schröpfglas senkrecht halten, das Feuerzeug nur kurz in den Innenraum des Glases halten.

Es ist zu schmerzhaft

- Mit weniger Ansaugdruck arbeiten, oder mit einem Schraubdeckel vormassieren.



Massieren entlang der Pfeile

