

## Schröpfen/Schröpfmassage

Das Schröpfen ist eines der ältesten Therapieverfahren der Welt, stammt ebenfalls aus der TCM und wurde von Marco Polo nach Europa gebracht. Es zählt zu den - aus naturheilkundlicher Sicht – ausleitenden Verfahren.

Ziel ist es, schädliche Stoffe oder krank machende Substanzen aus dem Körper zu entfernen, indem unter Vakuum stehende Schröpfgläser auf die Haut – hauptsächlich am Rücken – aufgesetzt werden. Bei der Schröpfkopfmassage wird zusätzlich Hautöl aufgetragen. Sie dient oft zur Vorbehandlung, bevor die Schröpfköpfe für ca. 10-15 Minuten auf dem zu behandelnden Hautareal verbleiben. Hier entstehen gezielt Blutergüsse (Hämatome), welche wesentlich für den Therapieeffekt sind und nach wenigen Stunden oder Tagen wieder abklingen.

Das Schröpfen ist der Schulmedizin durchaus bekannt, dort aber weitgehend in Vergessenheit geraten. Größere wissenschaftliche Studien zu diesem traditionellen Heilverfahren sind unbekannt.

Unterstützend wirksam kann das Schröpfen eingesetzt werden zur:

- Verbesserung der lokalen Durchblutung
- Optimierung des Lymphflusses und des Stoffwechsels im behandelten Hautareal
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und Faszien
- Linderung von Schmerzen
- Anregung des Immunsystems
- Harmonisierung des Nervensystems