

Massage mit Saugeffekt

Schröpftherapie heute

Schröpfen ist so alt wie die Menschheit. Heute gibt es für die Reiztherapie moderne Geräte. Was haben Sie als Patient davon?

von Stefanie Deckers

Schröpfen zählt zu den ältesten Therapieformen überhaupt. Im alten Ägypten kannte man Schröpfgefäße bereits. Der schweizerische Arzt Paracelsus schwor auf dieses ausleitende Verfahren. Auch die indische Ayurveda-Lehre berichtet davon. Heute wird Schröpfen vor allem in Naturheilpraxen angeboten. Neben dem trockenen und dem blutigen Schröpfen hat sich eine dritte Variante entwickelt: die Schröpfkopfmassage.

Sonja Schmitz-Harwardt ist Sporttherapeutin und Heilpraktikerin. Sie kennt sich aus mit den Schröpfmethoden von früher und heute.



Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert in NRW.

Frau Schmitz-Harwardt, was sind die Unterschiede zwischen dem traditionellen Schröpfen und der modernen Technik?

Sonja Schmitz-Harwardt: Nach althergebrachter Manier werden die Schröpfgläser der Wirbelsäule entlang

auf den Rücken gesetzt. Der Saugeffekt auf der Haut erzeugt ein Vakuum. Die Gläser bleiben so lange auf dem Körper, bis ein rot-blauer Fleck (Hämatom) entsteht.

Beim blutigen Schröpfen, der zweiten Methode, wird die Haut vorher eingeritzt. Das Schröpfglas füllt sich mit Blut. Aus hygienischen Gründen wird diese Form heute nur noch sehr selten durchgeführt.

Heute ist es üblich, mit flexiblen Schröpfköpfen aus Silikon zu arbeiten oder mit

einem apparativen Schröpfmassagegerät, das die Haut massiert und in der Tiefe wirkt.

Was bewirkt diese Therapieform?

Sonja Schmitz-Harwardt: Die Saugwirkung regt die Durchblutung im Bindegewebe an. Das Bindegewebe gilt als Speicherort für alle Gifte und Schlacken, die wir durch unsere Ernährung, Lebensweise und durch Umwelteinflüsse aufnehmen. Das Schröpfen leitet diese Stoffe aus der Haut. Gleichzeitig wirkt der Unterdruck auf alle beteiligten Organe. Man geht von einem ähnlichen Prinzip aus, das wir von der Reflexzonentherapie kennen. Der äußere Reiz strahlt nach innen und stimuliert die Organe.

Schröpfen regt den Stoffwechsel an, der Lymphfluss kommt in Gang und die Blutzirkulation verbessert sich.



Foto: Tierney/stock.adobe.com



Welche sind die wichtigsten Indikationen fürs Schröpfen?

Sonja Schmitz-Harwardt:

Da wir davon ausgehen, dass Übersäuerung eine der häufigsten Krankheitsursachen ist, geht es beim Schröpfen in erster Linie darum, die Körperflüssigkeiten zurück in ihre Balance zu bringen. Das Bindegewebe spielt eine große Rolle, deshalb ist die Schröpfkopfmassage bei Cellulite eine der bevorzugten Behandlungen. Besenreiser können sogar ganz verschwinden. Auch Muskelverspannungen und Faszienverklebungen, Fibromyalgie und Rheumaerkrankungen bessern sich durch diese Therapieform.



Foto: Andrey Popov / stock-adobe.com

Nachgewiesene Wirksamkeit

In einer Studie der Carstens-Stiftung zusammen mit dem Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen konnte die Wirksamkeit des blutigen Schröpfens speziell beim Karpaltunnelsyndrom nachgewiesen werden.

Patienten berichteten von weniger Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühlen im Handwurzelkanal. Auch die damit verbundenen Nackenverspannungen lösten sich. Mehr als die Hälfte der 52 Studienteilnehmer spürten eine deutliche Linderung aller ihrer Symptome. Der Schlaf verbesserte sich und die allgemeine Lebensqualität stieg.

Foto: iPopba / stock-adobe.com



Für die schnelle Vakuumpassage zu Hause: Schröpfköpfe gibt es in Ihrer Apotheke!

Anzeige

Der Blutdruck reguliert sich, die Atemwege werden frei, Leber und Galle werden entlastet. Schröpfen wirkt sich auf das allgemeine Wohlbefinden aus, weil eine Übersäuerung schuld an chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen und Antriebschwäche sein kann.

Gibt es auch Gegenanzeigen?

Sonja Schmitz-Harwardt:

Auf jeden Fall. Für Kinder und Schwangere ist Schröpfen nicht geeignet. Auf Krampfadern, Warzen und Sonnenbrand darf die Schröpfkopfmassage nicht angewendet werden. Das gilt auch für Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte. Ganz wichtig: bei Entzündungen jeder Art darf nicht geschröpft werden, weil sich sonst der Entzündungsherd möglicherweise im ganzen Körper ausbreitet.

Verträgt sich die Schröpfkopfmassage mit anderen Therapieformen?

Sonja Schmitz-Harwardt:

In den meisten Fällen wird die Schröpfkopfmassage begleitend eingesetzt. Bei Schmerzen am Bewegungsapparat, Zerrungen und Verspannungen ist Taping die perfekte Kombination. Um die ausleitende Wirkung des Schröpfens zu verstärken, lässt sich gut mit Schüßler-Salzen arbeiten. Schröpfen vitalisiert den ganzen Körper. Kneipp-Anwendungen sind eine optimale Ergänzung.

Zu Hause schröpfen. Geht das?

Sonja Schmitz-Harwardt:

Inzwischen sind die neuartigen Schröpfköpfe in der Apotheke erhältlich. Es gibt sie in allen Größen und können auch alleine zu Hause oder zusammen mit dem Partner angewendet werden. Besonders bei Sportlern ist die Vakuum-Massage beliebt, weil sie Muskeln lockert und Verspannungen löst. Zur richtigen Handhabung fragen Sie Ihren Heilpraktiker oder Apotheker.

„Endlich bin ich wieder selbstständig“

Gabriele Gätjens ist blind. Mit dem Netzhautprothesensystem Argus® II ist sie endlich wieder mobil.

Gabriele Gätjens leidet wie ca. 40.000 Deutsche an der Augenkrankheit **Retinitis pigmentosa (RP)**. Die Betroffenen verlieren nach und nach ihre Sehkraft, bis sie schließlich vollständig erblinden.



Das A-Team: Argus II Nutzer bei einem der regelmäßigen Treffen.

Geeignet für Patienten mit:

- ✓ Retinitis pigmentosa
- ✓ Usher-Syndrom
- ✓ Choriooideremie
- ✓ Lebersche kongenitale Amaurose
- ✓ Bardet-Biedl-Syndrom
- ✓ Zapfen-Stäbchen-Dystrophie

Fortschritt in der Medizin: **Das bionische Auge Argus II** gibt bisher weltweit über 240 Patienten einen Seheindruck zurück. Eine Minikamera in einer Brille macht Aufnahmen der Umgebung. Über ein Implantat werden diese Signale an den Sehnerv weitergegeben, was eine funktionale Sehkraft ermöglicht.

Die Kosten werden in Deutschland von den Gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Gabriele Gätjens erzählt bei einem der regelmäßigen Treffen der Argus II Nutzer: „Ich bin wieder richtig unabhängig geworden und kann eigenständig einkaufen gehen. Durch Argus II fühle ich mich freier und mutiger. Das ist ein unglaubliches Gefühl!“

Gabriele Gätjens mit dem Argus II System.



Es kann nicht mit Sicherheit vorhergesagt werden, dass die visuelle Wahrnehmung wiederhergestellt wird, und es kann bei der Behandlung mit Argus® II zu Zwischenfällen kommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt. Nähere Einzelheiten zu den erzielten Ergebnissen und den beobachteten Zwischenfällen finden Sie hier: [http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(16\)30579-6/fulltext](http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(16)30579-6/fulltext)

MKT-980092-003A