

## **Schröpfen – zum Wohle der Gesundheit**

Eine traditionelle Therapie in der Alternativmedizin erlebt zurzeit eine Renaissance: Das Schröpfen. Es handelt sich dabei um ein so genanntes ausleitendes Verfahren, bei dem körpereigene Stoffe stimuliert werden und zur Selbstheilung beitragen.

### **Anfänge**

Die Schröpftherapie gehört zu den ältesten Behandlungsmethoden der medizinischen Geschichte. Sie stammt ursprünglich aus China wie zum Beispiel auch die Akupunktur und Akupressur. Auch aus dem klassischen Altertum – sowohl von den Griechen als auch von den Ägyptern – sind derartige Vorgehensweisen überliefert.

### **Gewusst wie...**

Man unterscheidet 3 Arten des Schröpfens: Trockenes Schröpfen, die Schröpfmassage und blutiges Schröpfen. In allen Fällen wird dabei über Hautreflexzonen, den Head-Zonen, auf organische Beschwerden eingewirkt. Auf diese Weise können Verhärtungen im Hautgewebe, Muskelansätzen und Muskeln sowie Schmerzen durch Verspannungen nebenwirkungsfrei behandelt werden. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 15-20 Minuten; in Kriffel kann beispielsweise Christian Lellek in seiner Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde ([www.physio-kriffel.de](http://www.physio-kriffel.de)) diese Therapie fachgerecht durchführen.

### **...und wogegen**

Muskelerkrankungen (Prellungen, Tennisellenbogen, Hartspann u.a.), Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Gelenkerkrankungen (auch rheumatischen Ursprungs), Wirbelsäulenerkrankungen und Nervenschmerzen sind nur einige Beispiele, bei denen man mit Hilfe des Schröpfens Erfolge erzielen kann.

Ungeeignet ist diese Behandlungsmethode jedoch sowohl bei Schwangeren als auch bei Patienten, die an Tuberkulose, Tumorerkrankungen, Epilepsie, Lymphödemen oder Venenschäden leiden.