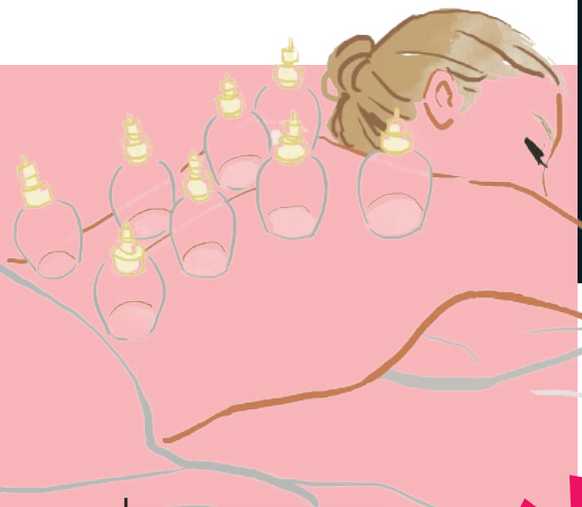

SO SCHRÖPFEN SIE AUS DEN VOLLEN!

Wie wäre es mit paar Gläschen gegen Muskelverspannungen? Nein, sie sollen sich keinen hinter die Binde kippen, es geht um die **Schröpftherapie.** Das traditionelle Heilverfahren erlebt gerade ein Comeback. Hat ja auch viele Vorteile und ist sehr effektiv, wie unsere Kollegin bestätigen kann…

UM DEN KÖRPER WIEDER IN EINKLANG ZU BRINGEN, setzen immer mehr auf eine uralte Therapieform. Bereits in der Antike, im Ayurveda und auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurden Schmerzen mit Schröpfen therapiert. Dabei werden Gläser so auf die Haut gesetzt, dass ein Unterdruck entsteht. Wogegen hilft's? Wie wirkt's? Tut das weh? Hier kommen die Antworten:

GEGEN RÜCKENWEH

Wie neue Daten des Robert-Koch-Instituts zeigen, leiden sechs von zehn Deutschen an Rückenschmerzen. Wer nicht permanent zu Schmerzmitteln greifen will, für den kann Schröpfen eine gute Alternative sein. Durch das gezielte Ansetzen spezieller kegelförmiger Gläser auf der Haut werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung gefördert. Schmerzen können somit ab der ersten Behandlung gemildert werden.

HEILENDER SOG

Und so geht's: Mithilfe von Schröpfgläsern und einer Gummivorrichtung oder Hitze wird auf der Haut ein Unterdruck erzeugt. Durch das Vakuum wird die Oberhaut angesaugt und hebt sich von tieferliegenden Hautschichten ab. Die Sogwirkung sorgt für kleine Mikroverletzungen. „An den Stellen, an denen der Blutfluss blockiert ist, entstehen kleine Blutergüsse. So sehen wir, wo das Gewebe nicht ausreichend versorgt ist", erklärt Heilpraktikerin Dörte Schönfeld, Expertin im Gebiet naturheilkundliche Schmerztherapie im Ganzheitlichen Therapiezentrum Hamburg.

NACHHALTIGER EFFEKT

„Schröpfen ist eine besonders nachhaltige Therapie. Im Gegensatz zu einer Massage, in der die Muskeln kurzzeitig erwärmt und der Blutfluss stimuliert wird, sorgen die durch den Unterdruck gebildete Mikroverletzungen für einen nachwirkenden Effekt. Die Durchblutung wird langfristig verbessert und der Lymphfluss aktiviert", erklärt der Profi. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) glaubt zudem an eine Verknüpfung zwischen Reflexzonen und Organen. Werden diese Zonen stimuliert, profitieren so auch Stoffwechsel und Lymphfluss und leiten schädliche Stoffe aus. So soll das Schröpfen auch einen positiven Effekt auf Organe und Körpergefühl haben und sogar Stress oder Verdauungsstörungen lindern.

IM SELBSTTEST

Unsere Kollegin Tatjana Raphael wollte Schröpfen am eigenen Leib testen. Hier ist ihr Bericht: „Zuerst bespreche ich mit Heilpraktikerin Dörte Schönfeld meine Beschwerden. Natürlich leide ich wie die meisten unter Nackenverspannungen (Office-Job!). Die Expertin startet mit einer Massage, in der die ersten Muskelverhärtungen erspürt werden. Sie setzt ein kegelförmiges Glas auf, lässt den Sauerstoff entweichen und fährt mit Unterdruck vom Steiß entlang der Wirbelsäule bis hoch zu meinem Nacken. Immer und immer wieder. Das ist zwar nicht schmerzhaft, jedoch äußerst unangenehm. Nach etwa zehn Minuten werden acht vakuumierte Gläser auf meinen Rücken gesetzt, die dort für weitere zehn Minuten aufliegen. Zum Schluss wird mit Hilfe eines Gua-Sha-Steines mein Hals-Nacken-Bereich massiert, für mich trotz wenig Druck die schlimmste Zone! Die Reaktion meines Körpers ist direkt sichtbar: Mit einem roten Rücken geht es für mich nach Hause. Am nächsten Tag leuchtet er in Rot und Blau, was schlimmer aussieht, als es tatsächlich ist. Die Blessuren fühlen sich wie ein kleiner Muskelkater an. Nach etwa drei Tagen sind die sichtbaren Stellen weg. Fazit: Ich konnte einen nachhaltigen Effekt spüren. Mein Rücken hat auch noch Stunden nach der Anwendung gearbeitet. Wer unter Rückenschmerzen leidet und längerfristig schmerzfrei leben will, der sollte Schröpfen unbedingt testen. Ich setze auf eine Mischform: Zunächst eine Wellness-Massage fürs gute Gefühl und dann Schröpfen fürs gute Gewissen!" ■

Anwendung ab ca. 45 Euro, mehr Infos unter: ganzheitliches-therapiezentrum-hamburg.de

TEXT: TATJANA RAPHAEL; FOTO: AZOTSUKA/ADOBESTOCK