DIE KRAFTDES SCHRÖPFENS

Heilende Wirkung Durch das traditionelle Therapieverfahren





INHALT

Über das Buch	03
Das BACKLAxx-Team	04
Unser Ansatz	05



Schröpfen als Faszientherapie	15
Praxis des Schröpfens	17
/orsicht- was ist beim Schröpfen vorab zu beachten?	19



Unsere vier Säulen	06
Einleitung	07
Traditionelle chinesische Medizin (TCM)	80



Nebenwirkungen	20
Behandlungsvorschläge	21
Zusammenfassung	45

Schulmedizin und TCM	09
Segment- und Umstimmungstherapie	11
Arten des Schröpfens	13

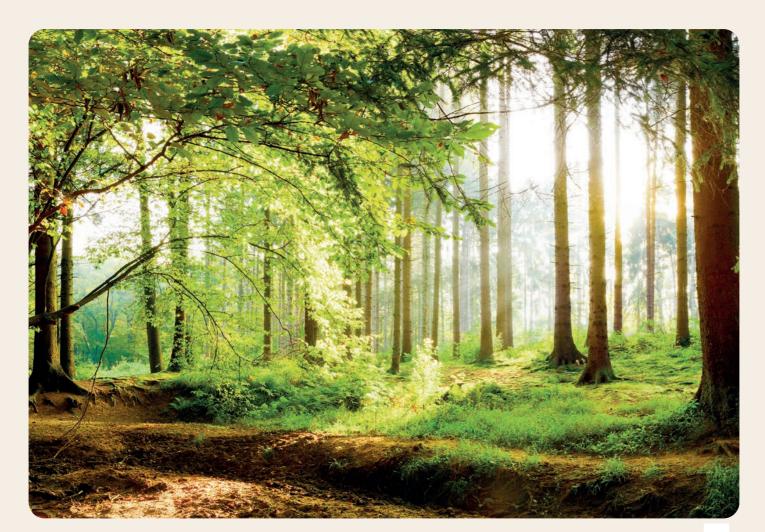
ÜBER DAS BUCH

In diesem Buch stellen wir Dir in 12 aufsführlichen Kapiteln die ganzheitliche Behandlungsmethode des Ba Guan - des Schröpfens - vor.

Wir werden Dir die Funktionsweise und Anwendung von Schröpfköpfen ausführlich und Schritt für Schritt erklären.

Zunächst solltest Du Dich jedoch in dem Kapitel "Was ist beim Schröpfen vorab zu beachten" informieren, wann das Schröpfen angewendet werden darf und wann nicht.

Um Dir eine optimale Behandlung zu ermöglichen, geben wir Dir in dem Kapitel "Behandlungsvorschläge" 22 Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten für mögliche Beschwerden und Krankheitsbilder. Mit entsprechenden Illustrationen veranschaulichen wir, wo Du die Schröpfköpfe zur gezielten Behandlung aufsetzen kannst.



DAS BACKLAXX TEAM

Willkommen in der BACKLAxx Familie!



"Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Ávila)

Wir möchten durch unsere nachhaltigen Produkte jedem ein gesundes, schmerzfreies und ausgeglichenes Leben ermöglichen.

Dabei sind wir für Dich mehr als nur ein Hersteller, wir sind gemeinsam Teil der BACKLAxx®-Familie!

Dein Team von BACKLAxx® Roland, Alex und Helmut

Wichtig:

Lies Dir bitte das komplette eBook durch bevor Du mit der Selbsttherapie beginnst. Nur so kannst Du sicherstellen, dass Du erfolgreich bist.





UNSER ANSATZ

Wir von BACKLAxx verfolgen den multimodalen Therapieansatz zur Behandlung von Rückenschmerzen. Dies kannst Du Dir wie einen Baukasten vorstellen, in welchem wir Dir viele Möglichkeiten zur Hand geben, mit denen Du Deine Beschwerden lindern kannst. Dabei beziehen wir uns in erster Linie auf die Behandlung von Rückenschmerzen, dieses Prinzip kann aber auch auf andere Krankheiten angewendet werden.

Wissen ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Du lernst wie Krankheiten entstehen und welche Risikofaktoren es gibt. Das verbessert Deine Heilungschancen, da Du nun weißt, welche Verhaltensweisen Deine Krankheit begünstigen bzw. lindern und Du Dich dem anpassen kannst. Entspannung ist ebenfalls ein Kernelement in der Therapie. Sie hilft Dir die Muskulatur zu lockern und Stress abzubauen, der nachweislich einen Nährboden für Krankheiten bietet. Bewegung unterstützt die Schmerzlinderung. Sie hilft Dir Deine Muskulatur zu stärken.

Dein Verhalten beeinflusst Deine Genesung. Gewisse Muster, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben, sollen Dir bewusst gemacht werden. Dazu gehören Bewegungsabläufe im Alltag, die Ernährung und eventuell schlechte Angewohnheiten. Auch bei der Anwendung der Triggerpunkttherapie solltest Du diese Vier Säulen berücksichtigen und je nach Beschwerden in dein Leben integrieren, um optimale Ergebnisse mit der Triggerpunkttherapie zu erzielen.



UNSERE VIER SÄULEN



...ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. So lernst Du wie Rückenschmerzen entstehen und welche Risikofaktoren es gibt. Das verbessert Deine Heilungschancen.



...ist ebenfalls ein Kernelement in der Therapie. Sie hilft Dir die Muskulatur zu lockern und Stress abzubauen, der nachweislich Schmerzen verstärkt.



...unterstützt die Schmerzlinderung. Sie hilft Dir Deine Muskulatur zu stärken. Durch Dehnübungen erhältst Du Deine Mobilität wieder zurück.



Verhalten

...beeinflusst die Genesung. Gewisse Muster, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben. Dazu gehören Bewegungsabläufe im Alltag, die Ernährung und evtl. schlechte Angewohnheiten.



Unter www.backlaxx.com findest Du verschiedene Inhalte, die Dir mit Deinen Beschwerden helfen können und dazu beitragen, Dein Wohlbefinden zu steigern.

unseren Social-Media-Kanälen folgen!







Folge uns für mehr Wohlbefinden!

EINLETTUNG

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Mensch als Bestandteil des großen Ganzen bzw. der Natur betrachtet.

Dabei wird angenommen, dass der menschliche Körper ein Ebenbild des Kosmos ist und ihn sozusagen mikroskopisch abbildet. Zentraler Begriff der TCM Lehre ist hier das TAO, symbolisiert durch den Kreis, das für den Beginn allen Seins steht und die Unendlichkeit und Ungreifbarkeit des Universums beschreibt.

Das Schröpfen, ist ein traditionelles Naturheilverfahren mit einer über 5000 jährigen Geschichte. Das Verfahren wurde bereits von Naturvölkern eingesetzt und späterhin von den einstigen Hochkulturen wie zum Beispiel den Mesopotamiern, Indern und Ägyptern übernommen und weiterentwickelt. Im polytheistischen Griechenland glaubte man unter anderem an Telesphorus, den Gott des Schröpfens. Hippokrates, dem Urvater der heutigen Medizin, war das Schröpfen ebenfalls sehr gut bekannt. Im Mittelalter setzte man zur Behandlung der betroffenen Körperstellen abgeschliffene und erwärmte Kuhhörner ein, die dadurch zum Zunftsymbol der Bader, der damaligen Chirurgen, wurden.

Mit dem Beginn des 19. Jahrhunderts und der Entwicklung der Pharmazie wurden neue Behandlungswege mit der Nutzung von chemischen Substanzen beschritten. Es war so erstmals möglich, Symptome schnell, gezielt und auf einfachem Wege mittels des Einsatzes von Medikamenten, Salben und dergleichen mehr studienbasiert einzusetzen. Das Schröpfen, wie auch anderen Heilverfahren, verloren durch den Beginn der Schulmedizin zusehends an Be-



deutung und gerieten durch diverse Fehlanwendungen in Misskredit.

Durch die heutige Rückbesinnung auf traditionellere Behandlungsmethoden, u.a. bedingt durch Phänomene wie Medikamenten-Resistenzen und die Zunahme von Allergien in schulmedizinischen Behandlungen, erfährt das Schröpfen nun wieder vermehrten Zuspruch. Dies wird unterstützt durch diverse medizinische Studien, die die Verbindung und Stimulanz zwischen Körperoberfläche und betroffenem Organ belegen.

Besonders weitreichende Bedeutung erhielt das Schröpfen seit ieher in der chinesischen Heilkunde - der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). In diesem ganzheitlichen Behandlungsansatz wird das dort als Ba Guan bezeichnete Schröpfen seit mehr als 2000 Jahren bis heute als eine Form der sogenannten äußeren Medizin eingesetzt.

Wir von BACKLAxx verfolgen mit unseren Produten einen ganzheitlichen Ansatz und sind von den positiven Effekten des Schröpfen überzeugt. Um Dir ein klares Bild über dieses Verfahren zu geben, findest Du in diesem Buch neben ausführlichen Informationen zur Funktionsweise auch Schritt für Schritt Anleitungen zur optimalen Anwendung.



Auf Basis dieser Weltsicht geht man in diesem Heilverfahren davon aus, dass die Gesetze des Kosmos auch für die Lebewesen auf der Erde bis hinab zu den Zellen gelten und wirken sollen. Dieses ganzheitliche Prinzip bietet damit Grundlage für den TCM Ansatz zur Ursache und Heilung von Krankheiten und Gebrechen. Zentrale Bedeutung hat die Kraft der Natur, die zur Erhaltung der menschlichen Gesundheit genutzt wird.

Das TAO ist dabei unterteilt in zwei polare Kräfte, die nicht unabhängig voneinander existieren können und sich dabei ergänzen, wie Tag und Nacht, hell und dunkel, positiv und negativ. Diese werden in der chinesischen Philosophie als Yin (dunkel, männlich, negativ, etc.) und Yang (hell, weiblich, positiv, etc.) bezeichnet und stellen das energetische Gleichgewicht in der Natur dar. Man geht nun davon aus, dass der menschliche Körper gesund ist, wenn diese beiden Kräfte in Harmonie befindlich sind. In diesem Falle zirkuliert die Energie frei im Körper.

Diese Energie wird durch den Begriff des "Qi" (Tschi ausgesprochen), das sich mit Kraft. Atem oder auch Luft übersetzen lässt, erfasst. Es beschreibt die Lebenskraft, die jedem Menschen inne wohnt und eine Funktion der Ernährung und der Abwehr ist. Diese Energie durchströmt uns auf bestimmten Bahnen, welche im deutschen Sprachgebrauch auch Meridiane oder Leiterbahnen der Energie genannt werden. Sie verbinden die Körperoberfläche mit dem Inneren des menschlichen Körpers und dadurch die Punkte des menschlichen Körpers, die bestimmte Organe

stimulieren können. Ein spezieller Meridian versorgt dabei ein spezielles Sinnesorgan, Organ oder eine Körperzone mit Energie und Blut. Das fließende Qi sammelt sich in fünf Becken, den sogenannten Chakren. Das erste befindet sich im Kopf und die weiteren entlang der Wirbelsäule. Zwischen den Chakren findet ein ständiger Austausch des Qis statt. Es durchströmt den Menschen in einem Kreislauf. Alles ist daher im menschlichen Körper miteinander verbunden und arbeitet zusammen. Auch Körper. Geist und Seele werden als eins gesehen, woraus sich ein sehr fortschrittliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit erg-Gesundheit und Krankheit

Bei einem gesunden Menschen befindet sich das Qi in einem ständigen Fluss. Es besteht ein Gleichgewicht der Kräfte und dies gilt es zu wahren. Der Mensch ist also gesund, wenn sich sein Inneres mit seinem Äußeren, sein linker mit seinem rechten Körperteil sowie sein unterer mit seinem oberen Körperteil im Gleichgewicht der Energien befindet. Gesundheit ist in diesem Fall die Abwesenheit von Schmerz, Leid und Blockaden.

Blockierte Chakren und ein gestörter Energiefluss sorgen für ein Ungleichgewicht und lassen Krankheiten entstehen. Diese Blockierungen können verscheidende Gründe haben. Ist der Mensch beispielsweise von Sorgen geplagt, kann das Kopf-Chakra blockieren und den Energiefluss verringern. Dies wirkt sich auf den ganzen Körpers aus. So lassen sich Bauchschmerzen erklären, die während Stress oder Sorgen entstehen.

Körper und Geist sind eine Einheit, die einander beeinflussen. Diese Zusammenhänge zu entschlüsseln ist die Kunst der TCM.



Nun hast Du einen kurzen Einblick darüber bekommen, worauf die Annahmen der traditionellen chinesischen Medizin basieren und auch die Geschichte der klassichen Schulmedizin kennengelernt. Doch welche der beiden Heilungsansätze ist nun der richtige für Dich?

Der Ansatz der TCM ist damit die Vorbeugung von Krankheiten und die Pflege der Gesundheit durch die Wahrung eines inneren Gleichgewichtes. Dadurch werden PatientInnen zu einem mündigen und aktiven Part ihrer Behandlung. Wir können als Patientlnnen durch unser Zutun dazu beitragen, dass Blockaden entdeckt und gelöst werden. Die Genesung findet durch die Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte statt.

Gerade in unserer modernen und schnelllebigen Gesellschaft ist die Besinnung auf die Selbstheilungskräfte des Menschen wichtig. Wir leben in Zeiten der Antibiotikaresistenz und einer starken Zunahme von Allergien. Die Symptome von Patientlnnen werden mit einer verstärkten Vergabe von Medikamenten nur kurzfristig behandelt. Es fehlt jedoch häufig die Zeit der intensiven

Auseinandersetzung mit der Ursache der Symptome.

Die TCM bietet damit eine die Schulmedizin ergänzende Behandlung an, um Patientlnnen ganzheitlich zu heilen. Durch das Zusammenspiel dieser beiden Heilungsansätze kann zum Beispiel die Einnahme von Schmerzmitteln verringert werden, um negativen Langzeitfolgen vorzubeugen. Allerdings solltest Du Deine Medikamente, wenn sie Dir ärztlich verschrieben wurden, dabei nicht ohne Absprache absetzen.

In diesem Kontext ist auch das Schröpfen als eine unspezifische Reizbehandlung neben einer medikamentösen Hauptbehandlung zu nutzen. Dieses sogenannte Ausleitungsverfahren dient PatientInnen zur Reinigung von Giftstoffen und dem natürlichen Aufbau und Erhalt seiner körpereigenen Abwehrkräfte.

Wusstest Du schon?

Viele unserer Produkte basieren auf den Heilungsansätzen der traditionellen chinesischen Medizin. Schau doch mal in unserem Onlineshop vorbei!

SEGMENTHERAPI

SEGMENT-UND UMSTIMMUNGSTHERAPIE

Die physikalische Methode des Schröpfens soll die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und stärken und damit auch sein Immunsystem gegen Krankheiten optimieren. Die Behandlung setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: Der Segmenttherapie und der Umstimmungstherapie

Die Segmenttherapie basiert auf den Lehren des Neurologen Henry Head, der erkannte, dass es Nervenbahnen zwischen der Haut und den inneren Organen gibt, die von außen stimuliert werden können, um Heilung einzuleiten. Damit bestätigte er in seinen Studien die Annahmen der alten Kulturen, die die Technik des Schröpfens über viele Jahrtausende bereits genutzt haben. Insbesondere der Ansatz der traditionellen chinesischen Medizin bzgl. des gezielten Einsatzes von Akupunktur, also dem nervlichen, lokal definierten Reiz der Haut in einem Punkt mittels einer Nadel,

zur Linderung und Heilung von Beschwerden wurde so medizinisch nachvollziehbar.

In der Segmenttherapie geht man von einer Unterteilung der Haut in verschiedene Seqmente, aus. Diese Segmente sind:

C - Halswirbelbereich Th - Brustwirbelbereich L - Lendenwirbelbereich

S - Kreuzbeinbereich

Jedes Segment ist über die Reflexbahnen mit Organen verbunden, sodass Symptome in einem speziellen Hautsegmentbereich - der sogenannten Head Zone - auf das erkrankte Organ oder Organe schließen lassen. Die verschiedenen Segment sind in der Abbildung anschaulich dargestellt.

Mittels der Schröpfköpfe ist es möglich die Durchblutung in den betreffenden Hautseg-

menten zu erhöhen und damit auch in den damit über Nervenbahnen verbundenen inneren Organen. Insgesamt wird hierdurch eine Reizung verursacht, die über mehrere Tage den Stoffwechsel im Bindegewebe erhöht und so dem erkrankten Körper ermöglicht, zu regenerieren und eine neue Harmonie herzustellen. So kann innerhalb weniger Schröpfanwendungen bereits Heilung eintreten.

Zu beachten ist dabei, dass die Segmente überlappen können und jeder Körper immer etwas anders aufgebaut ist, sodass



lagern sich auch einige die zu stimulierenden Segmente andere sind, als Du es zunächst würdest. annehmen Daher ist es wichtig, nach der echten Ursache der Symptome zu suchen und dem Körper entsprechend bzgl.

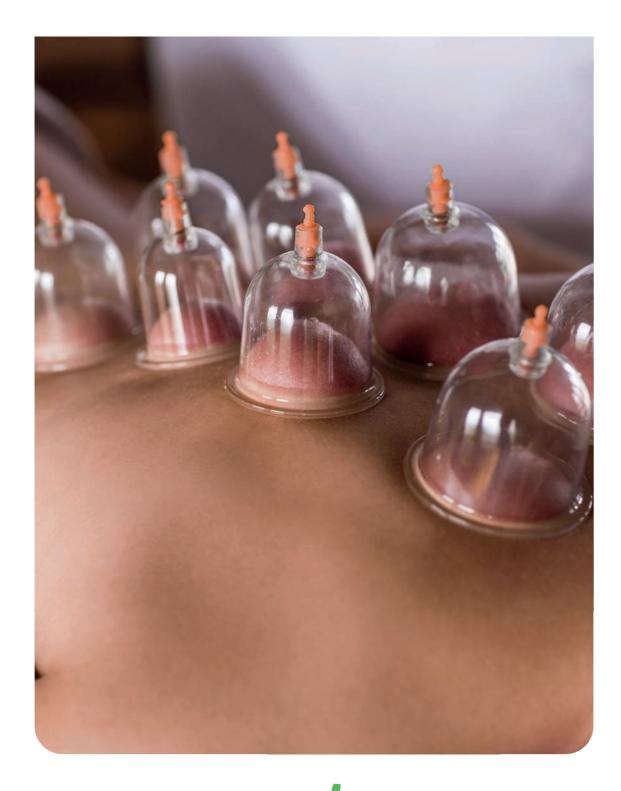
seiner Segmente zu betrachten. Nur dann kann auch eine gezielte Behandlung mit erfolgreicher Linderung erreicht werden. Dazu wird die sogenannte Schröpfdiagnose durchgeführt, indem ein Schröpfkopf aufgesetzt wird und über die Körpersegmente bewegt wird, wobei die Reaktion des Patienten beobachtet wird.

MSTIMMUNGSTHERAPI

Die Umstimmungstherapie oder auch Reiztherapie genannt, kombiniert verschiedene Behandlungsverfahren aus der alternativen Medizin. Das Ziel der Therapie ist es, das Immunsystem anzuregen, um die Selbstheilungskräfte des Menschen zu stärken. Dies kann besonders bei chronischen Krankheiten eine fördernde Maßnahme sein, sollte jedoch nicht als alleiniges Therapieverfahren eingesetzt werden.

Die Reiztherapie geht jedoch darüber hinaus. Sie erkennt an, dass sowohl die Ernährung, als auch die Umgebung und unsere Psyche einen nachhaltigen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen ausüben. Im Genesungsprozess sollte also der Fokus auf der gesunden Ernährung, einer ausgeglichene Umgebung und der Arbeit an der Psyche liegen.

Beispielhafte Anwendungen aus der alternativen Medizin und Umstimmungstherapie sind Akupunktur oder auch die Eigenblutbehandlung. Bei der Eigenblutbehandlung wird PatientInnen Blut entnommen, oft mit verschiedenen Stoffen angereichert und erneut injiziert. Dies soll die Antikörper anregen und einen Heilungsprozess einleiten. In diesem Fall werden also Proteine in den Körper eingeführt, anders als Medikamente, welche über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden. Durch das Spritzen der Proteine werden die Antikörper aktiv und weisen eine erhöhte Aktivität auf. Sie leiten einen Heilungsprozess ein. Aber Vorsicht, besonders die Eigenblutbehandlung ist stark umstritten und sollte nicht zuhause durchgeführt werden.



ARTEN DES SCHRÖPFENS

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich drei zentrale Formen des Schröpfens entwickelt: Das blutige Schröpfen, trockene Schröpfen und die Schröpfmassage.



Beim blutigen Schröpfen wird die zu behandelnde Hautpartie an einem Punkt angeritzt und anschließend das Schröpfglas aufgesetzt. Durch den Unterdruck tritt dann Blut aus der kleinen Wunde aus. Bei diesem Prozess wird jedoch nur eine minimale Menge von rund 25 ccm Blut pro Schröpfglas gelassen. Diese Methode hat eine ähnliche Wirkung wie das traditionelle Aderlassen und der Einsatz von Blutegeln auf der Hautoberfläche.

Sie ist aber nicht verbunden mit der Einführung von Fremdkörpern wie Nadeln oder dem Beißapparat von Egeln in die Hautoberfläche und damit vergleichsweise schonend. Die Wirkung des blutigen Schröpfens dient der Auslieferung von Giftstoffen und vor allem der Umstimmung. Wir empfehlen das blutige Schröpfen nicht zuhause durchzuführen, sondern von ExpertInnen.

Das weitverbreitete, unblutige und daher trockene Schröpfen ist eine Variante, für die unser Produkt optimiert ist. Hier wird lediglich das Schröpfglas auf die Anwendungsstelle aufgesetzt und dieser Bereich lokal evakuiert. Hierdurch wird die Durchblutung des Gewebes stark erhöht und Blutgewebsflüssigkeit gebildet, die zu weiteren Reizen im Gewebe führt und der Stärkung der Selbstheilungskräfte dient.

Die Schröpfkopfmassage ist schließlich eine besondere Form des trockenen Schröpfens. Hier werden Patientlnnen zunächst mit Ölen wie zum Beispiel Massageöl, ätherischen Ölen, etc. behandelt, die Schröpfköpfe anschließend aufgesetzt und über einen bestimmten eingeölten Hautbereich bewegt. Durch diese gleitende Unterdruckbehandlung wird eine noch stärkere großflächige Wirkung erzielt als bei der lokalen Behandlung des trockenen Schröpfens.

Dazu können die Öle und Aromen gezielt ausgewählt werden, um zusätzliche Anregungen des Stoffwechsels, Beruhigung der jeweiligen Stellen oder ein kühlendes oder wärmendes Gefühl zu bewirken. Dies wird im Kapitel Behandlungsvorschläge näher erklärt.



Unser Tipp:

Beginne mit dem trockenen Schröpfen um erste Erfahrungen zu sammeln. Danach kannst Du die Schröpfmassage probieren!

Das Schröpfen findet...

neben der Anwendung in der klassischen TCM auch großen Anklang in der senmotischen Faszientherapie.

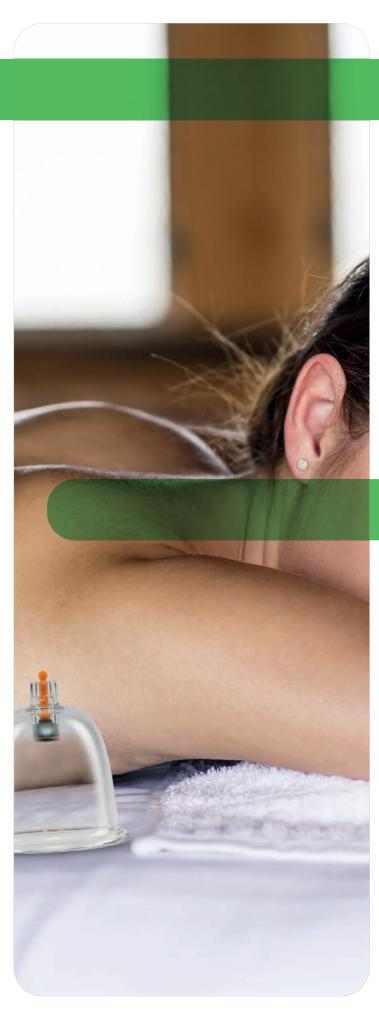
Sie fußt auf den schulmedizinischen Erkenntnissen, dass die Muskelstränge des menschlichen Körpers durch ein Gewebe einerseits räumlich voneinander getrennt werden, als auch andererseits formgebend wirkt. Durch dieses Gewebe wird auch die bereits angesprochene Lymphe von Muskelfaser zu Muskelfaser geleitet. Dieses Gewebe ist uns besser bekannt als Faszie.

Insbesondere nach äußeren Eingriffen wie Operationen, bei Entzündungen im Hautgewebe, aber auch schon nach sportlichen Aktivitäten, die mit Muskelkatern oder Zerrungen verbunden sind, sind Verklebungen der Faszien Ursache für das körperliche Unbehagen.

Um diese Verklebungen zu lösen, kann die Schröpfmassage entlang der jeweils betroffenen Muskulatur eingesetzt werden

H ier ist es möglich, die tatsächlich durch Verklebungen der Faszien betroffenen Stellen durch Entlangfahren des evakuierten Schröpfkopfes genau zu lokalieren. Im Bereich der Verklebungen wird der Schröpfkopf nur mit erhöhtem Kraftaufwand weiterbewegbar sein. Gut durchblutete Gewebsbereiche hingegen lassen ein fast widerstandsfreies Fortbewegen des Glases

Faszien-Anwendungen im Gesicht, speziell im Kieferbereich z. B. nach einem Zahnarztbesuch (bei abgeklungener Narkose), sind bei Nutzung eines entsprechenden Schröpfglases mit kleinem Durchmesser ebenfalls möglich.



Das Schröpfen im Gesicht findet außerdem zur Vorbeugung und Behandlung von Falten Beliebtheit. Durch eine tägliche Anwendung der Schröpfgläser im Gesicht soll die Durchblutung angeregt werden, was Anwenderlnnen ein gestärktes Bindegewebe verspricht.

Schröpfen im Allgemeinen kurbelt die Durchblutung des Gewebes an. Das ist auch an den roten oder sogar blauen Hautverfärbungen, die nach dem Schröpfen zurück bleiben, sichtbar. Das Blut "schießt" in die Stelle, auf welcher die Schröpfgläser lange angesetzt waren. Dadurch wird der Stoffwechsel in dieser Körperregion beschleunigt, was einen schnelleren Abtransport von Abfallstoffen und eine schnellere Zufuhr von Sauerstoff zur Folge hat. Auch verklebte Faszien geben vermehrt Abfallstoffe ab, welche durch das ansetzen der Schröpfgläser und die vermehrte Durchblutung abtransportiert werden. Dieser Prozess ist für die einen sehr schmerzhaft, kann aber

auch mit einem augenblicklichen Gefühl der Schmerzerleichterung einher gehen.

Wenn die Gläser beispielsweise auf dem Rücken bewegt werden, hat das Schröpfen für die Faszien einen ähnlich wohltuenden Effekt wie eine Massage. Kommt es beim Bewegen der Gläser zu deren Ablösung oder zum Stocken, so dass es schwer wird, gleichmäßige Bewegungen durchzuführen, kann das an besonders verklebten Faszien liegen. In diesem Fall können die kreisenden Bewegungen auf diesen Punkt konzentriert werden oder es kann ein Schröpfglas auf diesem Punkt angesaugt werden.

In diesem Fall kann bei Dir auch ein Triggerpunkt vorliegen. Triggerpunkte auch Myogelosen (Muskelverhärtung) genannt, sind kleine Knötchen in der Muskulatur in einem krampfähnlichen Zustand. Sie sind schmerzempfindlich auf Druck und können auch auf entferntere Bereiche Schmerzen übertragen. Sie entste-

hen durch Überbeanspruchungen oder Unterbeanspruchungen der Muskulatur. Mittels Massagen und weiteren Anwendungen können Triggerpunkte beseitigt werden wie beispielsweise der ischämischen Kompression oder Akupressur. Auch das Schröpfen kann bei Triggerpunkten Abhilfe verschaffen. Hierbei wird der Schröpfkopf gezielt auf den Punkt angesetzt und ähnlich wie bei der Akupressur dort gehalten. Ziel ist es, die durch den Triggerpunkt, verklebten Faszien "aufzudehnen". Neben der eigentliche Triggerpunktbehandlung ist die Faszienbehandlung ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Zum Thema Triggerpunktbehandlung haben wir für Dich ein weiteres E-Book, welches Du Dir kostenlos auf unserer Website herunterladen kannst. Den QR-Code zum Download findest Du unten!

Du siehst: Der Anwendungsbereich des Schröpfens ist äußerst vielfältig!

Achtung:

Es ist wichtig zu betonen, dass das Schröpfen vor allem seine Auswirkungen auf die oberen Hautschichten hat und somit nur geringfügig tiefliegendes Gewebe beeinflusst. Im Allgemeinen wurden noch keine nennenswerten Studien zum Thema Schröpfen bei verklebten Faszien oder Triggerpunkten durchgeführt, das Prinzip des Schröpfens ähnelt jedoch der Massage des Rückens mit einem Faszienball. Daher ist auch hier ein positiver Effekt wahrscheinlich, was viele HeilpraktikerInnen aus ihrer Erfahrung bestätigen

Probier diese Form der Faszientherapie einfach einmal für Dich aus!

Hier gehts zum Download des gratis E-Books zum Thema Triggerpunkte:



Die Methode des Schröpfens basiert auf der Nutzung...

Alles wichtige für eine

heilsame Anwendung

der Schröpfläser find-

est Du hier auf einen

Blick. Probiere Dich

auch und höre auf

Deinen Körper!

sogenannter Schröpfköpfe oder Schröpfglocken, die auf die betroffenen Stellen des Körpers aufgesetzt werden. Die Schröpfglocken sind dabei verschieden große, geschwungene Gläser mit einem verengten Hals. Diese sind ursprünglich aus hitzebeständigem Glas gefertigt. Heute werden aber vermehrt biokompatible Hartplastik Schröpfköpfe eingesetzt.

In diesen wird ein lokaler Unterdruck erzeugt. Dieser Unterdruck wird entweder durch die Erhitzung der Luft innerhalb des

hitzt werden, da dies zu Hautverbrennungen von Patientlnnen führen kann.

Eine unkompliziertere Anwendung kann erfolgen, indem das Vakuum wird mittels einer entsprechenden Absaugvorrichtung wie zum Beispiel einer Handpumpe oder einer Gummiballvorrichtung hergestellt wird. Unser Schröpfset basiert auf dieser Variante und macht es so möglich, die Anwendung am kompletten Körper ohne viel Aufwand selbst durchzuführen.

Sobald die Schröpfköpfe aufgesetzt sind, lässt man diese bei Erwachsenen 10 bis

15 Minuten wirken, bei Kindern und Menschen mit empfindlicher Haut 5 bis 10 Minuten.

Anschließend drückt man die Haut am Schröpfglasrand ein wenig ein, sodass Luft in das Schröpfglas gelangen kann und der Unterdruck ausgeglichen wird. Das Schröpfglas kann dann abgenommen werden.

Bei starken Verspannungen der Muskulatur wie zum Beispiel im Bein- oder Nackenbereich kann es passieren, dass das Schröpfglas nicht gut evakuiert werden kann und

dadurch abfällt. Hier sollte man mehrere Versuche wagen und nicht gleich aufgeben. Nach dem dritten oder vierten Versuch bietet es sich an, statt des klassischen Schröpfens eine Schröpfmassage zur Entspannung der Muskulatur durchzuführen.

Häufig bietet es sich an, das trockene Schröpfen und speziell die Schröpfkopfmassage nach vorherigem Einreiben der Partie mit Massageölen durchzuführen. Hierzu eignen sich eine Vielzahl von Ölen wie Jojobaöl, Sesamöl, Arganöl, oder Olivenöl. Dadurch wird die Haut geschmeidiger. Zusätzlich kann mit aromatisierten Ölen gearbeitet werden, die während der Anwendung bei Patientlnnen über den Geruchssinn direkt an das Nervensystem weitergeleitet werden. Dadurch können verschiedene Funktionen des Menschen ebenfalls angesprochen werden, so z.B. seine intellektuelle oder



Zusätzlich kannst Du Therapiemagnete in Deine Anwendung integrieren. Die Magnetfeld-Therapie soll zur Regulation der elektromagnetischen Felder im Körper beitragen. Durch die Therapie kann sich Aufnahmefähigkeit der Körperzellen für verschiedene Stoffe verbessern, ebenso der Abtransport von Stoffwechselprodukten und Abfallstoffen. Auch auf die Gefäße kann sich die Therapie mit den elektromagnetischen Feldern positiv auswirken. So lässt sich die Spannung der Blutgefäße regulieren, was Einfluss auf den Blutfluss und den Blutdruck haben könnte.

Unser Tipp:

Probiere es mit einem Öl während des Schröpfens aus. Welche Öle sich bei den verschiedenen Anwendungen besonders eigenen, siehst siehst Du in den Anwendungsbeispielen. Du wirst die positive Wirkung des Öls während der Anwendung spüren!

auch emotionale Ebene.

Überdies kann auch die Entspannung der Muskulatur damit unterstützt werden, so zum Beispiel durch Öle des Majorans, des Rosmarins, des Johanniskrauts und insbesondere mittels Arnikatinktur, die sich großer Beliebtheit erfreut. Auf diese Weise dient das Schröpfen auch der allgemeinen Entspannung vom Alltag.

Für einen kühlenden und antiseptischen Effekt kann man Pfefferminz- und Eukalyptusöl einsetzen. Lavendel wirkt zusätzlich beruhigend und antidepressiv, während mit Zitronen- und Limonenöl die Stimulation des Immunsystems erreicht wird.



VORSIGHT - WAS IST BEIM SCHRÖPFEN VOR AB ZU BEACHTEN/

Bei einigen Erkrankungen, Störungen oder starken Schmerzen sollte die Anwendung von Schröpfgläsern ärztlich besprochen werden. Nur so kann festgestellt werden, dass das Schröpfen keine negativen Auswirkungen auf PatientInnen haben wird. Dies wird auch als Kontraindikation bezeichnet.

Nicht angewendet werden darf das trockene Schröpfen in folgenden Fällen:

- 1. bei Hautkrebs, Tumoren und Turbekulose
- 2. an Stellen mit großen, sichtbaren Gefäßen
- 3. in der Bauch-, Kreuz- und Brustregion von Schwangeren
- 4. auf Stellen mit Hautverletzungen, Schürfwunden, Sonnenbrand, starkem Narbengewebe mit geringer Elastizität, Ödemen

Blutiges Schröpfen darf zusätzlich beim Vorliegen folgender Erkrankungen und Symptome nicht durchgeführt werden:

- 5. direkt an der Wirbelsäule, da dies sehr schmerzhaft sein kann
- 6. bei Alkoholismus
- 7. bei Drogenabhängigkeit



8. nach verstärktem Alkohol- oder Drogengenuss

9. bei starkem Durst, Dehydration

10. bei starkem Schwitzen

11. nach schwerem Essen

12. während der Menstruation im Kreuzbereich

13. bei Fieber

14. bei Anfälligkeit zur Ohnmacht und während einer Ohnmacht

15. direkt über den Sinnesorganen - Augen, Nase und Ohren

16. bei Spastik, Krampfanfällen, Manien und erhöhter Nervosität

17. bei gebrochenen Knochen

18. bei infektiösen Hauterkrankungen und starken Hautallergien

19. bei Erkrankungen des Blutsystems (Leukämie)

20. bei starken Verletzungen der Haut mit starker Blutung und der Tendenz zum Bluten

21. bei Hämophilie

22. bei Herzrhytmusstörungen

Schröpfen bei Kindern und im hohen Alter:

Bei Kindern muss mit entsprechender Vorsicht und Behutsamkeit vorgegangen werden, da sie unter Umständen Angst bei den ersten Anwendungen empfinden. Hier sollte unter keinen Umständen ein Zwang ausgeübt werden. Wenn das Kind diese Behandlung ablehnt, kann auf freundliche Weise versucht werden, es von der Anwendung zu überzeugen. Außerdem empfiehlt es sich, kleine Schröpfköpfe einzusetzen.

Bei alten und gebrechlichen PatientInnen ist zu berücksichtigen, dass die Haut meist sehr dünn ist und daher immer mit Massageöl vor der eigentlichen Behandlung gearbeitet werden sollte. Überdies müssen die Behandlungszeiträume anders gewählt werden als bei jüngeren Menschen, da die Regenerationszeit eines älteren Körpers länger ist. Nach dem Behandlungsbeginn mit drei Anwendungen pro Woche kann dann mit einer Anwendung pro Woche fortgefahren werden.

MEBENWIRKUNGEN

Generell gilt das Schröpfen, speziell das trockene Schröpfen, als eine schonende Behandlungsmethode, die bei korrekter Anwendung keine ungünstigen Nebenwirkungen hat.

Im wesentlichen führt die Anwendung zur Entspannung von Patientlnnen und ist häufig begleitet mit einem Müdigkeitsgefühl. Dennoch sollte berücksichtigt werden, dass sich bei Patientlnnen mit sehr empfindlicher Haut an der Wirkstelle Bläschen bilden können (besonders im Gesicht), die mit einem Sekret, dem Lymphen, gefüllt sind. Diese Bläschen bilden sich zurück und sollen nicht geöffnet werden (so z.B. mit einer Nadel). Sollten sich die Bläschen ohne äußere Einwirkung öffnen, dann empfiehlt es sich, die Stelle zu desinfizieren.

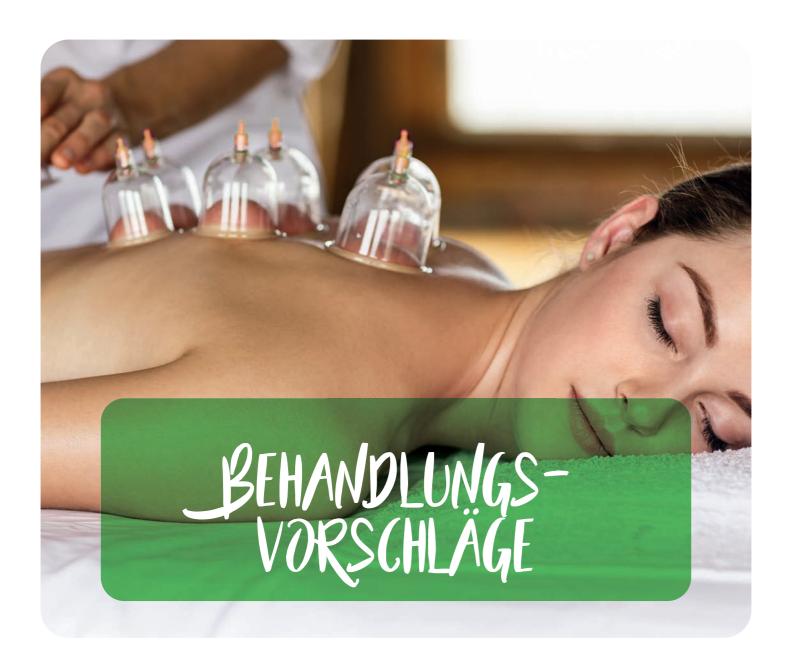
Das Schröpfen führt durch die lokale Evakuierung im Schröpfglas zu Rötungen der Haut, die nach Hauteigenschaften der Betroffenen nach einem oder einigen Tagen verschwinden.

Bei täglicher Anwendung muss die Position der Schröpfgläser bis zum Abklingen der lokalen Rötung stets verändert werden, um einer lokale Hautüberreizung vorzubeugen.

PatientInnen mit geringem Gewicht neigen dazu, nach der Schröpfbehandlung Schmerzen zu empfinden und/oder verdickte Knoten an den behandelten Stellen zu entwickeln. Hier sollte mit entsprechenden Massageölen gearbeitet werden. Dies sind bekannte und normale Symptome, die durch das Fehlen des Untergewebsfettes verursacht werden und nach kurzer Zeit wieder verschwinden.

Personen mit einer Blutphobie, also Unwohlsein sobald sie Blut sehen, können beim blutigen Schröpfen zur Ohnmacht tendieren.





Im Folgenden bieten wir Dir eine Übersicht über gängige Anwendungsbereiche des trockenen Schröpfens sowie einige Beispiele der Schröpfmassage. Dabei wird zu jeder angegeben Erkrankung oder Beschwerde illustriert, auf welchen Hautsegmenten die Schröpfköpfe aufgesetzt werden müssen, um eine optimale Heilungsunterstützung zu erzielen. Für einige Behandlungsansätze geben wir Dir Empfehlungen, zu geeigneten Massage- und ätherischen Ölen, die die Wirkung des Schröpfens unterstützen. Zur besseren Übersicht sind die Therapiebeispiele in Körperregionen unterteilt, alphabetisch sortiert und die jeweiligen Therapiedauern teilweise angegeben.

Bei Rückenschmerzen können die Schröpfköpfe auch auf weitere Punkte angesetzt werden, an denen Du Schmerzen verspürst. Solltest Du Dir den Rücken massieren lassen und an einer gewissen Stelle fällt es schwer, das Glas weiter zu ziehen oder es löst sich sogar, solltest Du die Massage auf diesen Punkt konzentrieren.

Abgesehen von den hier aufgelisteten Beschwerden und Krankheiten eignet sich die Schröpfkopfmassage auch ideal zu Zwecken der Entspannung, wie jede andere Massage auch. Du profitierst also auch vom Schröpfen, wenn Du Dich hin und wieder Mal zuhause entspannen möchtest beispielsweise mit der Hilfe von Ölen.

Bitte beachte:

Nutze den jeweiligen Therapievorschlag nur dann, wenn die jeweilige Erkrankung bei Dir auch wirklich diagnostiziert wurde und Du sicher bist, dass Du die entsprechenden Beschwerden wirklich hast. Ansonsten wirst Du keinerlei Wirkung und Besserung feststellen. Manche Beschwerden oder Krankheiten können und sollten nicht allein durch das Schröpfen behandelt werden, wie beispielsweise Migräne oder Burnout. Stattdessen sind weitere Maßnahmen wie eine Psychotherapie erforderlich, was Du ärztlich abklären solltest.

ADIPOSITAS - FETTSUCHT	S. 23
ATEMWEGE	S. 24
ASTHMA	S. 24
BRONCHITIS	S. 25
HALSSCHMERZEN	S. 26
BEWEGUNGSAPPARAT	S. 27
ISCHIAS	S. 27
NACKENSCHMERZEN	S. 28
RÜCKENVERSPANNUNGEN	S. 29
RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN	S. 30
WADENKRÄMPFE	S. 31
BLASENENTZÜNDUNG	S. 32
HAUTGEWEBE	S. 33
GESICHTSBEHANDLUNG	S. 33
CELLULITE	S. 34
KOPF	S. 35
KOPFSCHMERZEN	S. 35
MIGRÄNE	S. 36
NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG	S. 37
PSYCHE - BURNOUT	S. 38
VENEN - KRAMPFADERN	S. 39
VERSTOPFUNGEN	0.46
WEIBLICHE GESCHLECHTSORGANE	S. 41
MENSTRUATIONSBESCHWERDEN	S. 41
WECHSELJAHRE	S. 43

Übergewicht entsteht aus komplexen Gründen, welche zum Teil psychisch bedingt sind, aufgrund unserer anerzogenen Beziehung zum Essen und Bewegung oder sich auch auf weitere Krankheiten zurückführen lassen. Der Mensch geht in der Regel den Weg des geringsten Widerstands, weshalb es in unserer heutigen Gesellschaft einfach ist, sich von ungesunden Verhaltensweisen leiten zu lassen. Mithilfe einer Schröpfkopfbehandlung können im Bereich des Gewichts keine Wunder vollbracht werden. Stattdessen soll der Stoffwechsel angeregt werden, was den Weg zu einem gesunden Gewicht erleichtern soll.

Therapieart:

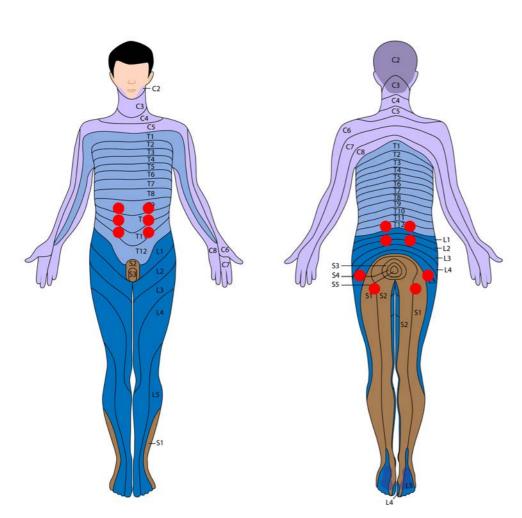
Trockenes Schröpfen, Bewegung, Veränderung der Ernährung

Segmente/ Reflexpunkte:

• Trockenes Schröpfen am Bauch, an der Falte zwischen Oberschenkel und Gesäßbacken, Lendengegend

Therapiedauer:

- 6 Wochen 2-3 Mal pro Woche
- Danach: 1 Mal wöchentlich über 6 Wochen hinweg
- Abschließend: alle 2 Wochen



Asthma bezeichnet die unerwartet auftretende Atemnot, die einem Anfall ähnelt. Dies kann zum einen chronisch oder Allergie bedingt sein oder beispielsweise nach Erkrankungen entstehen. Eine weitere wichtige Komponente ist ein Zustand seelischer Unruhe.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage

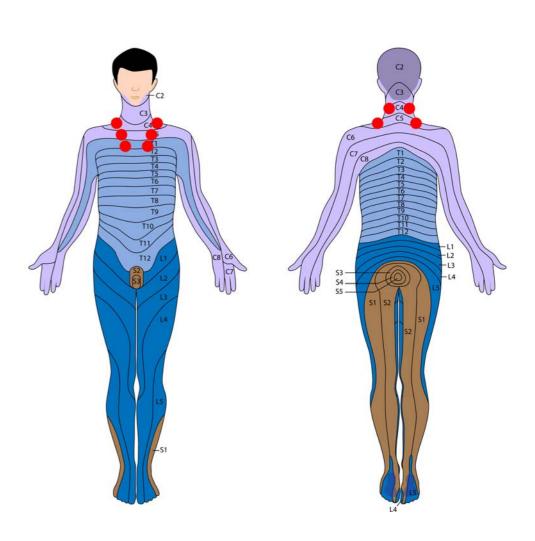
Segmente/ Reflexpunkte:

- Trockenes Schröpfen oberhalb und unterhalb des Schlüsselbeins
- Trockenes Schröpfen im Nacken und an den Schultern, jeweils seitlich der Brustwirbelsäule

Therapiedauer:

- Insgesamt über 1 Jahr
- Anfangs alle 5-7 Tage über 6 Wochen lang
- Alle 2-3 Wochen über 1 Jahr





Eine Bronchitis entsteht meist aufgrund einer viralen Entzündung der Bronchienschleimhaut. Sie äußert sich in Form von Symptomen wie Husten, Schnupfen und Fieber und tritt häufig nach oder während einer Erkältung auf.

Therapieart:

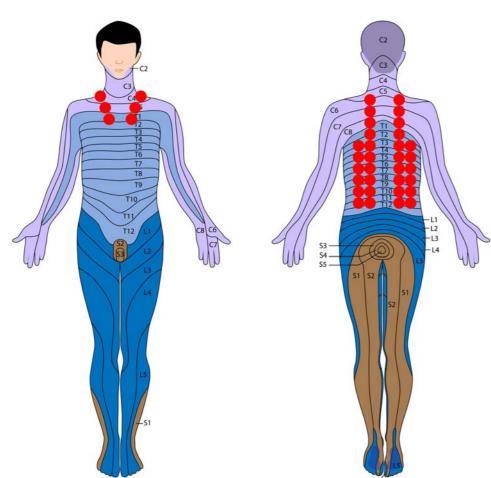
Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage, Antibiotika, Gurgeln, Dampfbadinhalation

Segmente/ Reflexpunkte:

- Trockenes Schröpfen vorne beidseitig neben dem Brustbein, oberhalb und unterhalb des Schlüsselbeins
- Trockenes Schröpfen auf dem Rücken

Therapiedauer:

- Mit dem Schröpfen sollte so schnell wie möglich begonnen werden, um schwere Krankheitsverläufe zu vermeiden
- Bei einer beginnenden Bronchitis sollte die Massage alle 2-3 Tage durchgeführt werden, jedoch auf anderen Hautpartien ohne Blutergüsse
- Chronische Bronchitis
 Die Behandlung dauert ca. 1 Jahr 6 Wochen alle 5-7 Tage
 Danach: 2 Mal alle 3 Wochen
 Abschließend: in Abständen von 4 Wochen



Halsschmerzen treten häufig während einer Erkältung auf und verursachen beispielsweise Schmerzen beim Schlucken und Sprechen. Außerdem können Halsschmerzen mit Fieber und Schnupfen einher gehen.

Therapieart:

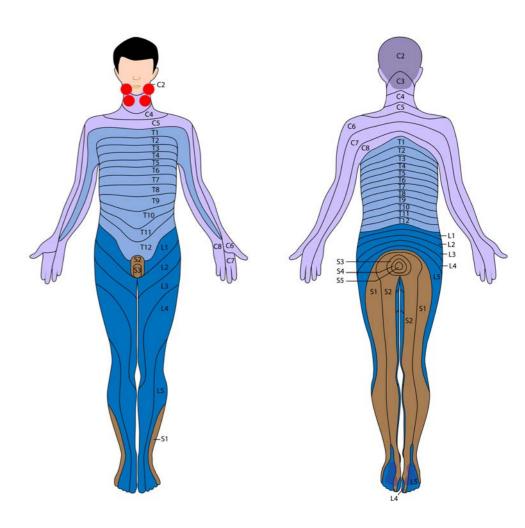
Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage, Gurgeln, wenn nötig Antibiotika

Segmente/ Reflexpunkte:

• Trockenes Schröpfen an den seitlichen Halspartien

Therapiedauer:

- Bei akuten Halsschmerzen täglich
- Bei chronischen Halsschmerzen alle 7 Tage



HALSSCHMERZEN

Die Ischialgie bezeichnet eine Reizung der Nervenwurzel zwischen dem Steißbein und dem 4. und 5. Lendenwirbel. Dies führt dann zu Schmerzen im unteren Rücken, der bis in die Füße ausstrahlen kann.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen

Reflexpunkte:

BI 23, LG 3, Gb 30, BI 40, BI 57

Öle:

Rosmarinöl, Arnikatinktur, Johanniskrautöl

Therapiedauer:

- 1 x 10-15min
- Je nach Schwere der Beschwerden mehrere Tage, bis zur Linderung

Nackenschmerzen entstehen häufig nach langem Ausharren in einer ungesunden Position, wie dem langen Sitzen vor einem Bildschirm. Daraufhin verkrampfen und verspannen sich die Halsmuskeln und es entsteht ein Schmerz.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage

Segmente/ Reflexpunkte:

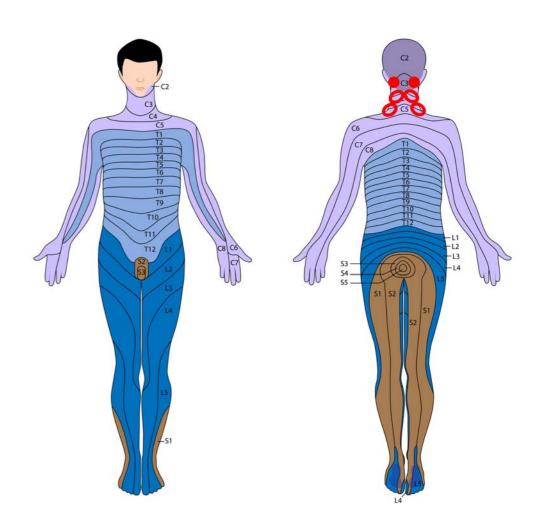
- Gb 40, Gb 21, Bl 12, 3E 5 bei trockenen Schröpfen
- Bei der Schröpfkopfmassage links und rechts der Wirbelsäule in 8-Form; zwischen Segment: C3 bis C4

Öle:

Pfefferminzöl, Rosmarinöl, Arnikatinktur, Johanniskrautöl

Therapiedauer:

- Zunächst Schröpfkopfmassage: 5 min pro Nackenseite von der Wirbelsäule bis zur Schulter
- Dann trockenes Schröpfen
- Je nach Schwere der Beschwerden mehrere Tage wiederholen, bis zur Linderung



MACKENSCHMERZEN

Besonders häufig ist der untere Rücken von Verspannungen aufgrund einer ungesunden Haltung betroffen. Dies geschieht häufig nach langem Sitzen, aber auch schwerem Heben oder falschem Training.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen oder Schröpfkopfmassage

Segment/ Reflexpunkt:

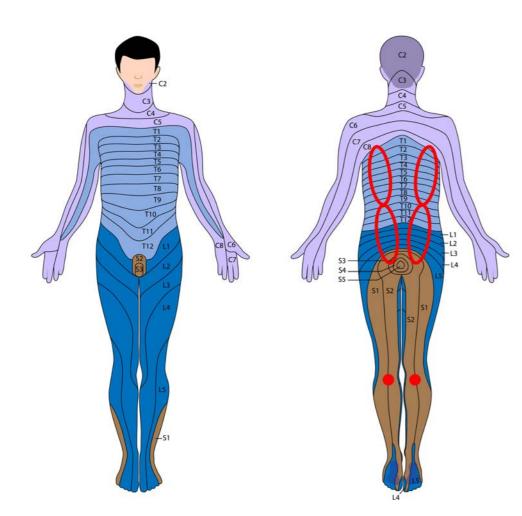
- Bl 40 beim trockenem Schröpfen
- Bei der Schröpfkopfmassage links und rechts der Wibelsäule in 8-Form; zwischen Segment: S5 bis Th 1

Öle:

Pfefferminzöl, Majoran- und Rosmarinöl, Arnikat-inktur

Therapiedauer:

- Je nach Schwere der Beschwerden mehrere Tage, bis zur Linderung
- Schröpfmassage: 8-10 Minuten pro Rückenseite in 8-Form dann trockenes Schröpfen
- Nachbehandung mit Pfefferminz- oder Rosmarinöl



Rheumatische Erkrankungen sind vielfältig und noch nicht zufriedenstellend erforscht. Sowohl Knochen, Sehnen, Gelenke, Muskeln oder auch Organe können von rheumatischen Erkrankungen betroffen sein. PatientInnen sollten sich in ärztlicher Behandlung befinden, besonders bei Verläufen wie sie beispielsweise beim rheumatischen Fieber auftreten. Beispiele für Erkrankungen sind Arthritis und Arthrose.

Die Anwendung von Schröpfgläsern sollte ärztlich besprochen werden. Sie dient vor allem der Linderung von Schmerzen und somit einer Verringerung der Einnahme von Schmerzmitteln, aber auch durch die gesteigerte Durchblutung soll das Bindegewebe gelockert werden und Besserung eintreten können.

Therapieart:

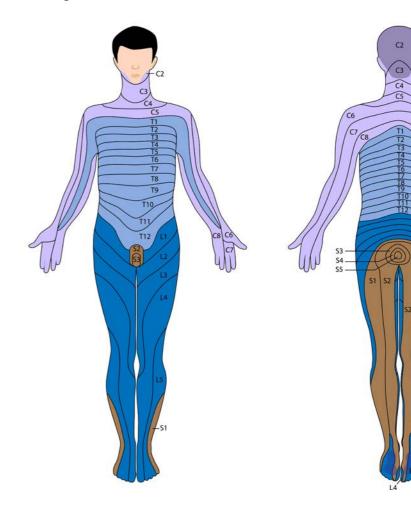
Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage

Segmente/ Reflexpunkte:

Da Rheuma an verschiedenen Stellen auftreten kann, wird empfohlen, die Schröpfgläser um das betroffene Gelenk herum im Schmerzbereich zu platzieren oder auch auf den Schmerzpunkt.

Therapiedauer:

- Über einen längeren Zeitraum alle 2-4 Tage
- Danach alle 8-14 Tage



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Das plötzliche, schmerzhafte Zusammenziehen der Muskulatur wird als Krampf bezeichnet. Sie treten besonders nach starker Anstrengung wie Sport auf, können sich aber auch in Ruhephasen wie beim Liegen entwickeln.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen oder Schröpfkopfmassage

Segment/ Reflexpunkt:

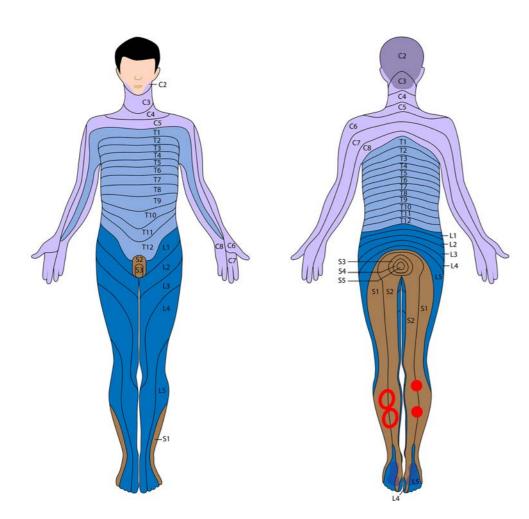
- Schröpfkopfmassage: S1 und S2 im Wadenbereich
- Bl 40 und Bl 57 beim trockenen Schröpfen

Öle:

Pfefferminzöl, Majoran- und Rosmarinöl, Arnikat-inktur

Therapiedauer:

- Mehrere Wochen bis zur Linderung, u.U. auch präventiv Linderung normalerweise bereits nach einer Anwendung
- Danach: 10-15min pro Behandlung, nach Bedarf und Empfindlichkeit



Besonders bei Frauen sind Blasenentzündungen häufig und in der Regel ungefährlich. Männer dagegen sollten bei ersten Anzeichen sofort einen Arzt aufsuchen. Bei einer Blasenentzündung handelt es sich um einen Bakterienbefall der Blase, was bei Frauen aufgrund der Nähe der Harnröhre und den Geschlechtsorganen und der Kürze der Harnröhre häufiger vorkommt. Eine Blasenentzündung äußert sich in Form von Schmerzen beim Wasser lassen und einem vermehrten Drang zum Wasser lassen.

Therapieart:

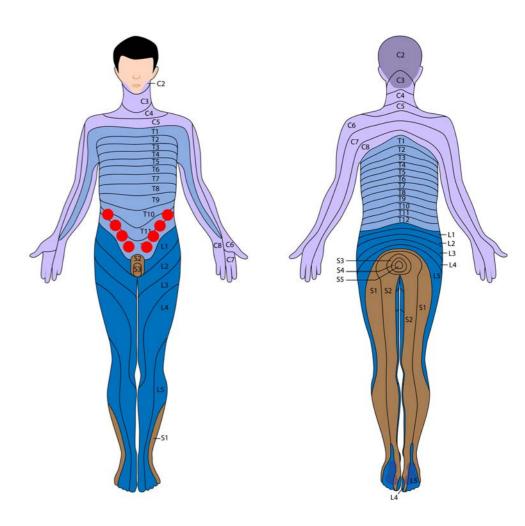
Trockenes Schröpfen, Antibiotika

Segmente/ Reflexpunkte:

- Trockenes Schröpfen vom Harnleiter zum Kreuz
- Trockenes Schröpfen in der Leistengegend

Therapiedauer:

- Konsequente Behandlung notwendig, da sonst Rückfallgefahr besteht
- Trockenes Schröpfen am 1., 3. und 5. Tag



BLASENENTZÜNDUNG

Therapieart:

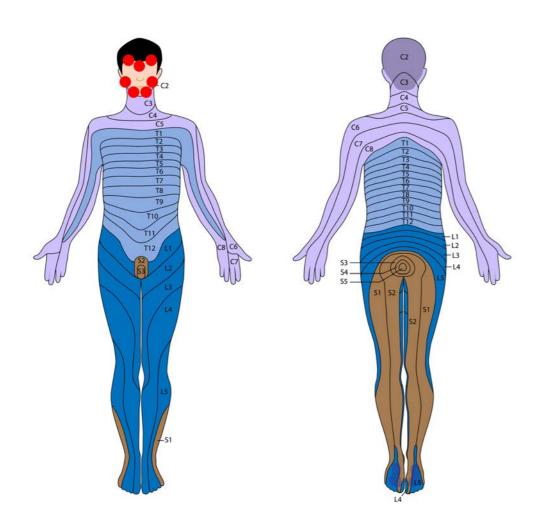
Schröpfkopfmassage mit Schröpfgläsern von 2 cm Durchmesser

Segment:

C2 - komplette Stirn und Wangen

Therapiedauer:

- Mehrere Wochen bis zur Linderung, u.U. auch präventiv
- Zu Beginn: 1 x wöchentlich 5min Behandlung
- Danach: nach Bedarf und Empfindlichkeit



Cellulite ist weder eine Krankheit oder muss in irgendeiner Form behandelt werden. Die Behandlung von Cellulite hat rein ästhetische Gründe. Bei Cellulite handelt es sich um eine oft hormonell bedingte Veränderung von Gewebsstrukturen, welche in Form von "Orangenhaut" sichtbar wird.

Therapieart:

Schröpfkopfmassage, bei Bedarf auch trockenes Schröpfen, in Kombination mit Diät und ausreichend Bewegung (Radfahren, Schwimmen, Sport im Allgemeinen), Phytotherapie, Homöopathie

Segment:

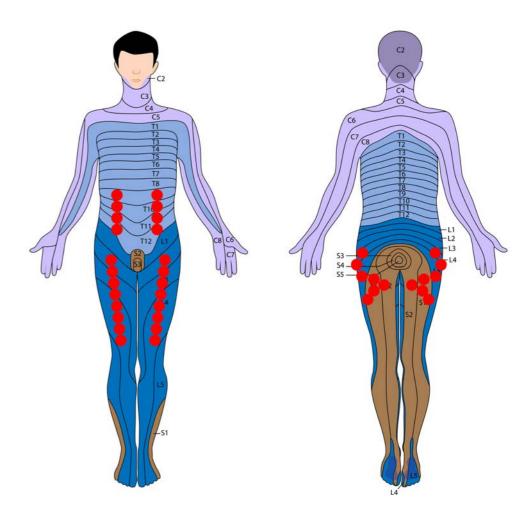
- Kompletter Oberschenkel und Gesäßbereich S1-S4 und L4-L5
- Bauch Th 9-Th 12, und weitere betroffene Stellen

Öle:

Chiliöl

Therapiedauer:

- Mehrere Wochen bis zur Linderung, u.U. auch präventiv
- Zu Beginn: 1 x wöchentlich 5min Behandlung
- Danach: nach Bedarf und Empfindlichkeit



33

CELLULITE

Es gibt mehr als 250 verschiedene Arten von Kopfschmerzen, welche sich in ihrer Intensität, der Lokalität und ihren Begleitsymptomen unterscheiden. Sie entstehen beispielsweise aufgrund von Stress, Dehydrierung, Wetterveränderungen, Alkoholkonsum oder auch in Folge eines Sonnenstichs. Zusätzlich können Kopfschmerzen ein Begleitsymptom sein wie beispielsweise von Fieber.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen

Segment:

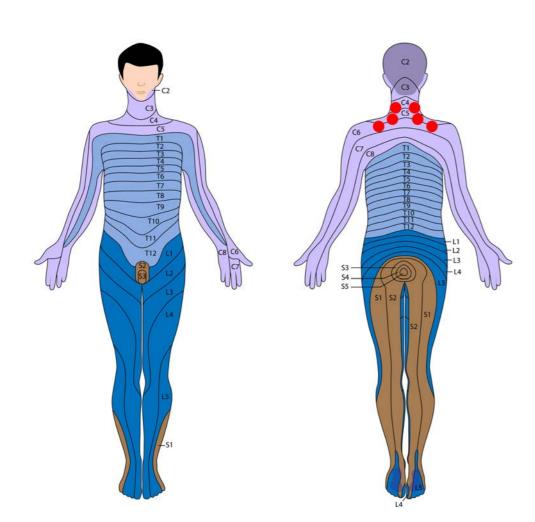
C4 -C6

Öle:

Bei Bedarf zuvor mit Massageöl (z. B. Arnikatinktur) einreiben

Therapiedauer:

- Normalerweise 1 x 10-15min,
- Wenn erforderlich, bis zu 10-15min täglich an 4 Tagen



Die Migräne ist eine Art von Kopfschmerz und geht mit einem klar definierten Krankheitsbild einher. Ein Migräneanfall kann mehrere Stunden anhalten und ist nicht nur mit Schmerzen, sondern auch mit Übelkeit und einem Verlust der visuellen Wahrnehmung verbunden. In diesem Fall bedarf es einer ärztlichen Diagnose, um von Migräne sprechen zu können und um zu unterscheiden, ob Migräne oder eine andere Art von Kopfschmerzen vorliegt.

Therapieart:

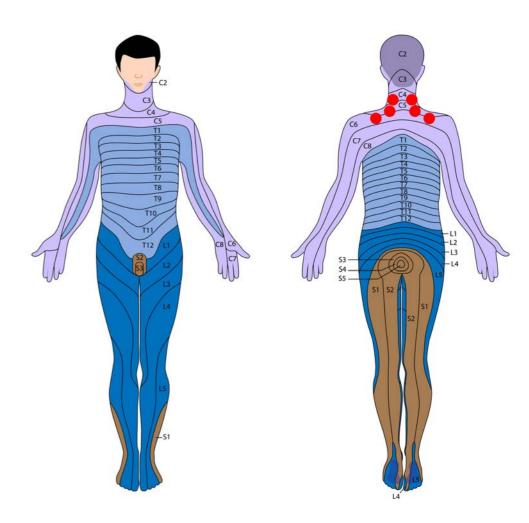
Trockenes Schröpfen, Psychotherapie, autogenes Training, Neuraltherapie, Phytotherapie

Segment:

C4-C6

Therapiedauer:

- Die ersten 1-3 Tage täglich
- Ab dem 5. Tag werden die Abstände größer, die Behandlungen erfolgen alle 5-7 Tage
- Dann können die Abstände für alle 14 Tage und dann für 4 Wochen gewählt werden, bis sich eine Verbesserungen der Gesundheit einstellt



35

MIGRÄME

Eine Entzündung der Nasennebenhöhlen geht mit Schmerzen einher. Hierbei können Kopfschmerzen, Fieber, Schnupfen und weitere Beschwerden entstehen. Um die Einnahme von Schmerzmitteln und die Schmerzen an sich zu verringern, kann mit dem Schröpfen gearbeitet werden.

Therapieart:

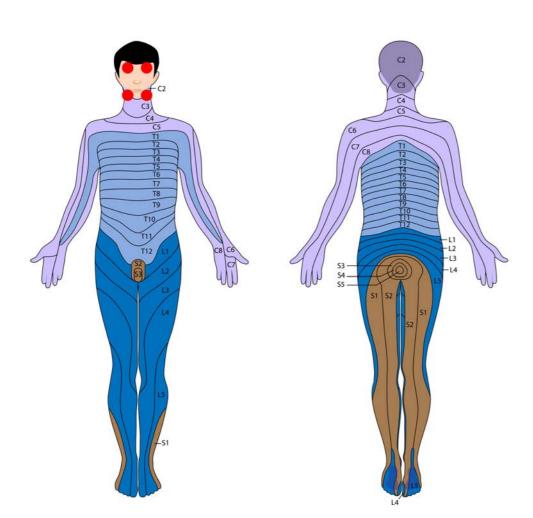
Trockenes Schröpfen, Antibiotika, Zahnbehandlung, Dampfbäder, Umstimmungstherapie

Segmente/ Reflexpunkte:

- Stirnhöhlenentzündung = trockenes Schröpfen auf der Stirn
- Kieferhöhlenentzündung = trockenes Schröpfen an der Wange, unterhalb des Kiefers
- Zusätzlich bei beiden Behandlungen 2 Schröpfgläser auf die Stirn
- Entzündung der Keilbeinhöhle und Siebenbeinzelle = trockenes Schröpfen im Nacken und an den Schultern

Therapiedauer:

Im Gesicht nicht länger als 10 Minuten, da sich an der empfindlichen Geschichtshaut sonst Blasen bilden können



Ein Burnout ist ein Zustand tiefgreifender Erschöpfung, der es Betroffenen schwer oder gar unmöglich macht, ihrem Beruf nachzugehen oder auch an ihrem Familienleben teilzuhaben. Besonders Stress und Überforderung sind Auslöser für diese Krankheit.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen, Phytotherapie, naturbelassener Diät, Psychotherapie

Segment:

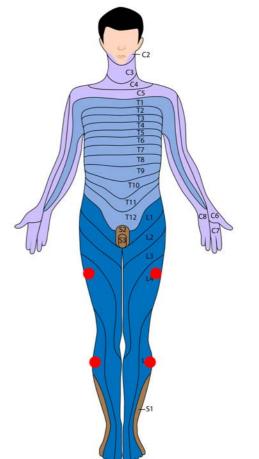
- Neben den Schulterblättern Ängste, Erschöpfung, Schwäche
- Fußreflexzonen
- Neben der Wirbelsäule (beidseitig)
- An den Beinen Ängeste und Nervösität

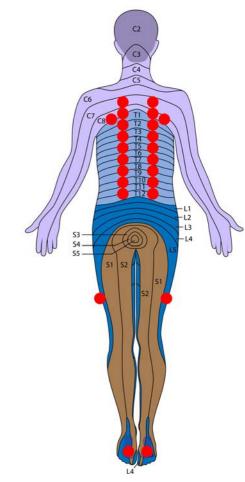
Öle:

Johanneskraut, Lavendelöl, Arnikatinktur

Therapiedauer:

- Mehrere Wochen bis zur Linderung, u.U. auch präventiv
- Zu Beginn der Therapie: 10-15min 2-mal wöchentlich
- Danach: alle 3 Wochen 1 x 10-15 min





PSYCHE - BURNOUT

Als Krampfadern werden die blauen sichtbaren Venen bezeichnet, die sich unter der Haut zeigen. Sie sind in der Regel harmlos und treten besonders häufig bei Frauen auf.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen mit Begleittherapien wie physikalischer Therapie (Wassertreten, Gefäßtraining, Fuß- und Unterschenkelbäder), Phytotherapie, Homöopathie

Segment:

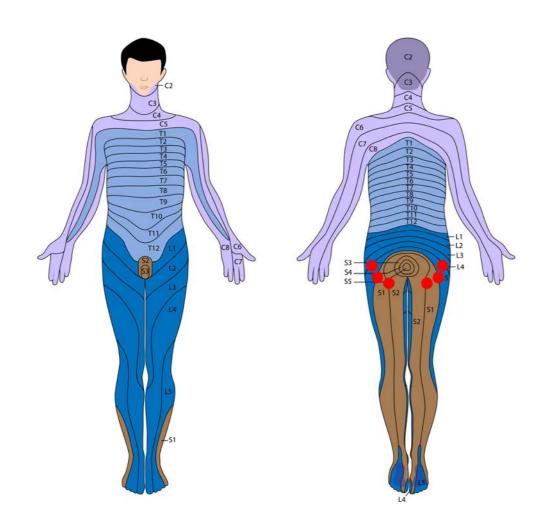
S1-S4, an der Falte zwischen Gesäßbacken und Oberschenkel

Öle:

Rosmarinöl

Therapiedauer:

- Mehrere Wochen bis zur Linderung, u.U. auch präventiv
- Zu Beginn der Therapie: 10-15min 3-4-mal wöchentlich
- Danach: alle 5-7 Tage 1 x 10-15 min



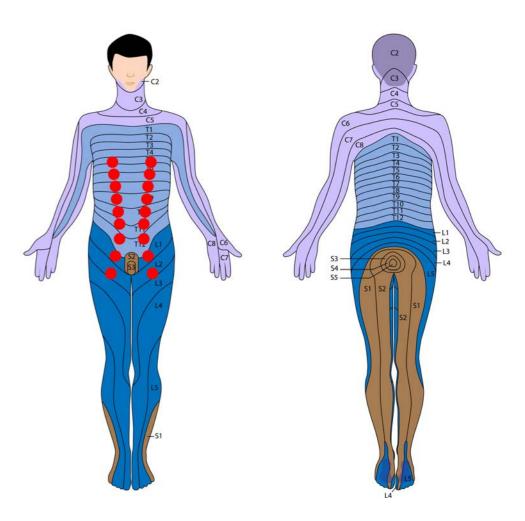
Verstopfungen bezeichnen eine gestörte Funktion des Verdauungstrakts, die sich darin äußert, dass der Stuhlgang nicht entleert werden kann. Dies liegt verschiednen Aspekten zugrunde, die zum einen psychisch sein können, aber auch mit der Ernährung oder weiteren Erkrankungen wie Diabetes zusammen hängen.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage, genügend Flüssigkeitszufuhr, Bewegung, Abführtees (nur kurzzeitig)

Segmente/ Reflexpunkte:

- Über dem gesamten Dickdarm
- Th5 bis L3





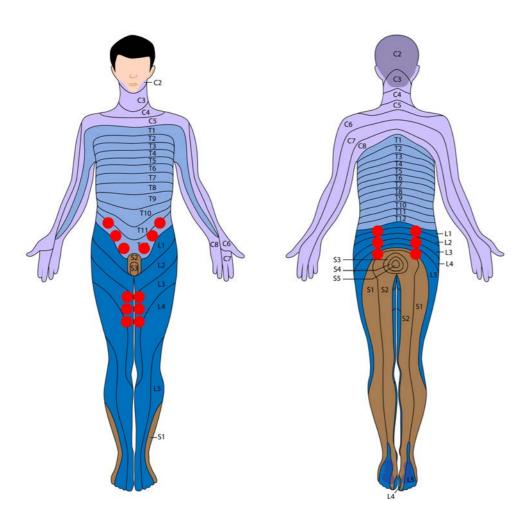
Sollten vermehrte, starke Schmerzen kurz vor, während oder nach der Menstruation auftreten, die nicht der Norm entsprechen, sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Ansonsten können reguläre Menstruationsschmerzen und eine Einnahme von Schmerzmitteln mit dem Einsatz von Schröpfköpfen verringert werden.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen, Entspannung

Segmente/ Reflexpunkte:

- Trockenes Schröpfen beidseitig der Wirbelsäule Segment L1-L5
- Trockenes Schröpfen Innenseite des Oberschenkels
- Trockenes Schröpfen an der Leistenregion



Die Wechseljahre werden als die Zeitspanne im Leben einer Frau bezeichnet, in welcher ihre Periode und somit ihre Fruchtbarkeit aussetzt. Mit diesem Hormonumschwung gehen oftmals viele Beschwerden einher, die bei jeder Betroffenen verschieden sein können.

Therapieart:

Trockenes Schröpfen und Schröpfkopfmassage

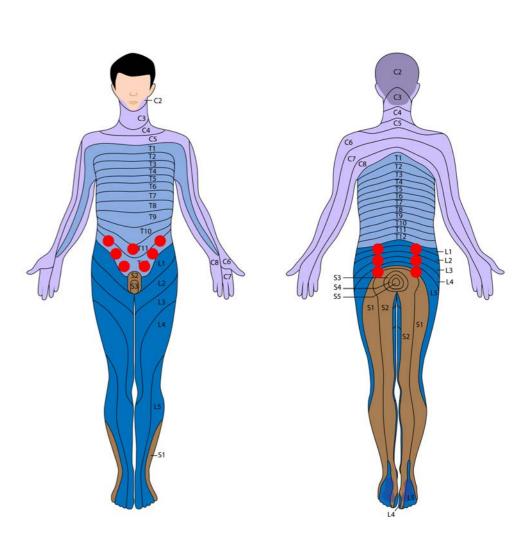
Segmente/ Reflexpunkte:

- Trockenes Schröpfen beidseitig der Wirbelsäule I 1-I 5
- Trockenes Schröpfen entlang der Leiste
- Trockenes Schröpfen unter dem Nabel

Therapiedauer:

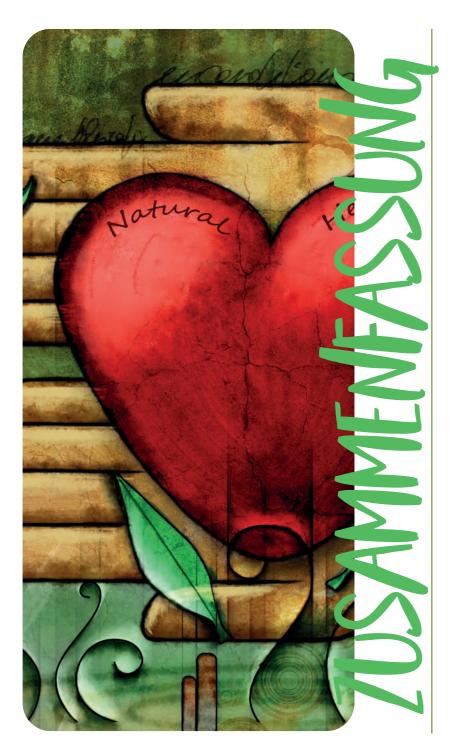
- 2 Behandlungen wöchentlich
- Insgesamt 15 Behandlungen
- Anschließend alle 3 Wochen oder monatlich eine Behandlung





42

Die Anwendungsbereiche des Schröpfens sind extrem vielseitig. Du kannst damit die Selbstheilungskräfte Deines Körpers aktivieren und diese Methode der TCM ergänzend zur klassischen Schulmedizin nutzen!



Das Schröpfen hat mittlerweile eine 5000 jährige Geschichte und erlebt heute wieder eine Renaissance. Das auf der traditionellen chinesischen Medizin beruhende Verfahren erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit.

Der Kern der Behandlung ist die Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte und besteht aus der Segment- und der Umstimmungstherapie.

Die Schröpfarten sind:

- Das blutige Schröpfen
- Das trockene Schröpfen
- Die Schröpfmassage

Neben der Segment- und Umstimmungstherapie ist die Faszienbehandlung eine weitere Anwendungsmöglichkeit des Schröpfens.

Vorsicht ist bei gewissen Vorerkankung und bestimmten körperlichen Zuständen geboten, dabei ist von einer Schröpfanwendung abzusehen.



Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Schröpftherapie!

DEIN BACKLAXX-TEAM







