

Wer sich unter dem Schröpfen nichts vorstellen kann, braucht sich nur an die «Knutschflecken» in der Jugendzeit zu erinnern. Diese blutunterlaufenen Male leidenschaftlicher Zuneigung entstehen nach einem ähnlichen Prinzip: Durch das Saugen des Mundes wird Unterdruck erzeugt. Dieser zieht zum Druckausgleich zunächst betroffenes Gewebe in die Mundhöhle. Danach nimmt der Einstrom von Blut zu, die Durchblutung steigt. Reicht dies physikalisch nicht aus, tritt Blut aus den Gefässen in das umgebende Gewebe aus – und ein sichtbarer Bluterguss im Bindegewebe entsteht.

Knutschflecken mögen eine neuzeitliche Erfindung sein, Literaturangaben darüber sind keine zu finden. Schröpfen jedoch ist eine uralte Methode, die schon die Ägypter beherrschten. Sie soll sogar älter sein als Aderlass und die Blutegelbehandlung («Natürlich» 8-07). Als Ge-

räte zur Unterdruck-Herstellung sind in Asien Bambusstab-Segmente und in Afrika und Europa kleine, getrocknete Kürbisse oder Tierhörner bekannt. Seit Beginn der Glasherstellung sind vor allem die bei uns verbreiteten Schröpfgläser oder -glocken im Einsatz.

Die vier Körpersäfte

Das Schröpfen gehört zu den sogenannten ausleitenden Verfahren. Eine Theorie dafür entwickelte der Vater der klassischen, europäischen Medizin, Hippokrates von Kos. Der griechische Arzt prägte mit seinen Vorstellungen wesentliche Grundlagen der Humoralpathologie, die bis in die Neuzeit hineinreichen.

Hippokrates stellte genaue Beobachtungen bei Erkrankungen an und dokumentierte ärztliche Erfahrungen. Er entwickelte die Theorie, dass Krankheit aufgrund einer fehlerhaften Beschaffenheit und Zusammensetzung der vier Haupt-Körpersäfte, Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle, entstünde. Ausserdem vermutete seine Ärzteschule Zusammenhänge zwischen dem Körperinneren und der Hautoberfläche.

Man ging davon aus, dass schädliche Stoffe wie beispielsweise Gift oder ein schädliches Zuviel eines bestimmten Körpersafts ausgeleitet werden könnten. Beispielsweise durch einen Aderlass soll der kranke Körper «gereinigt» und so wieder in einen idealen, harmonischen



Schröpfen ist eine uralte Technik, die Krankheiten vorbeugt und heilt. Das Verfahren ist Heilern aller Kulturen bekannt, und ist auch heute noch in vielen Ländern der Welt ein wichtiges naturheilkundliches Verfahren mit grosser Wirkung.

Text: Marion Kaden

Die Kunst des Schrö

Zustand von ausgeglichenen «Körpersäften» versetzt werden. Ausleitende Verfahren waren wesentlicher Bestandteil der Medizin in den nachfolgenden Jahrhunderten.

Wirkung von aussen nach innen

Auch wenn sich die theoretischen Konzepte mittlerweile geändert haben, sind die Verfahren weiterhin wesentlicher Bestandteil der modernen Naturheilkunde. Theoretisch wird von einer vielschichtigen Vernetzung (energetisch, durch Nerven, Kreislauf) zwischen dem Körperinneren und der Körperoberfläche ausgegangen. Alle Organe sind demzufolge

über komplexe neuronale und andere Regelkreise mit der Haut verknüpft und können über die ihnen zugeordneten Reflexbereiche auf der Haut direkt angesprochen werden. Die Schulmedizin kennt viele solche Bereiche auch. Zum Beispiel den McBurney-Punkt auf der rechten unteren Bauchoberfläche, der bei starker Blinddarm-Entzündung extrem schmerzhaft reagiert.

Die beim Schröpfen zumeist verwendeten Reflexbereiche liegen über den ganzen Rücken verteilt. Sie dienen sowohl der Diagnostik als auch der Therapie. Mit ihnen und durch sie wird die Selbstregulation des Körpers aktiviert und reguliert. Über die Reflexbereiche können einzelne Organe oder Funktionsbereiche des Körpers wie Haut, Muskulatur, Skelett oder Darm erreicht und beeinflusst werden.

Eine einfache, aber wirksame Methode

Grundsätzlich wird zwischen unblutigem (trockenem) und blutigem Schröpfen unterschieden. Vor allem das unblutige Schröpfen hat bei Patienten eine hohe Akzeptanz erlangt. Durch die bessere Durchblutung beispielsweise stark verspannter Rückenpartien lassen Rückenschmerzen häufig schon nach der ersten Behandlung spürbar nach.

Für Therapeuten sind nicht nur die möglichen schnellen Behandlungsergebnisse, sondern das leichte Erlernen des Schröpfens, im Gegensatz beispielsweise zur Akupunktur, bedeutend. Auch der geringe zeitliche Aufwand und die geringen Kosten der Schröpf-Utensilien sprechen für sich.

Neben medizinischen Standard-Untersuchungen und qualifizierter ärztlicher Diagnosestellung vertiefen naturheilkundliche Therapeuten die Diagnose durch eine eingehende Abtastung vom muskuloskelettalen System und Bindegewebe, um einen Eindruck zu gewinnen, wie der allgemeine Zustand des Bindegewebes ist. Ob lokale Wasser-Einlagerungen, Ödeme, vorliegen, partielle Muskelschwächen bestehen oder Probleme bei der Gewebe-Durchblutung erkennbar sind. Solche Eindrücke vermitteln erfahrenen Therapeuten Informationen über den gegenwärtigen Allgemeinzustand und den Energiestatus ihrer Patienten.

Besonders sorgfältig wird der Rücken begutachtet. Erfahrene Schröpfer können beispielsweise «Schwachstellen» im Umkreis von Organ-Reflexzonen ertasten und damit bestimmte Erkrankungs-Dispositionen erkennen.

Therapeuten unterscheiden fühlbare Zustände von Haut- und Muskelpartien. Sie können hart, schmerzhaft, heiss, kühl oder schlecht durchblutet sein. Auch knoten- oder wulstartige Verhärtungen betroffener Hautgebiete geben dem Therapeuten Auskunft. Aus ihnen lässt sich beispielsweise auf eine Überbeanspruchung von Muskelpartien oder Teilen des Skeletts schliessen. Sie können aber genauso Ausdruck funktioneller oder entzündlicher Muskel- und Gelenkerkrankungen oder von Funktionsstörungen innerer Organe sein. Entsprechend der individuellen Diagnose wird der Schröpfende sich für eine der Schröpfmethoden entscheiden.

Das trockene Schröpfen

Das trockene Schröpfen wird durch Aufsetzen von Schröpfgläsern auf unversehrter Haut praktiziert. Wie schon zu Beginn durch das Beispiel des Knutschflecks erwähnt, wird durch den Unterdruck die Durchblutung in den haarfeinen Kapillaren und der Einstrom von Lymphflüssigkeit gesteigert. Bei anhaltendem therapeutischem Unterdruck gelangen vermehrt Flüssigkeit und Blutzellen aus den Kapillaren in das umgebende Gewebe.

Die Folgereaktion des Körpers zur Normalisierung dieser Reizsituation besteht unter anderem aus vermehrter Durchblutung mit Hautrötung (Hyperämie), vorübergehenden Schwellungen und immunologischen Lokal-Reaktionen, wie dem Abbau ausgetretener zellulärer Blutbestandteile. Also insgesamt einem lokal gesteigerten Stoffwechsel, der bei ebenfalls begrenzten lokalen Störungen, zum Beispiel massiv verhärteter Muskulatur oder bestimmten chronischen Hauterkrankungen, bereits therapeutische Effekte zeigt.

Viel wesentlicher sind jedoch die durch das Schröpfen an der Hautoberfläche gesetzten massiven Reize. Diese können reflektorisch

- die Funktionen des vegetativen Nervensystems stimulieren und so Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Hor-



Blutig oder unblutig, das ist hier die Frage

Trockenes Schröpfen wird angewandt

- zur vegetativen Funktionsanregung
- bei chronischen Schwächezuständen
- bei Narben-Nachbehandlung (lokale Förderung der Durchblutung von Haut, Unterhaut und Bindegewebe)
- bei Rückenschmerzen (Entspannung der Muskulatur), Fibromyalgie
- bei rheumatischen Erkrankungen
- zur Aktivierung des Immunsystems

Blutiges Schröpfen wird eingesetzt, wenn es ein «Zuviel an Energie» im naturheilkundlichen Sinne im Körper gibt. Gerne wird diese Form des Schröpfens auch als Teil einer konstitutionellen Behandlung durchgeführt, um grundlegende Krankheitsneigungen zu verändern. Dies wird individuell mit diätetischen Massnahmen, Sport, phytotherapeutischen oder homöopathischen



Medikamenten und anderen Massnahmen kombiniert.

Blutiges Schröpfen wird angewandt bei:

- chronischer Entzündung von Nasennebenhöhlen, Zähnen, Hals- und Rachenmandeln
- Kopfschmerzen, Migräne
- schmerzhaften Beschwerden von Galle, Eierstöcken, Dickdarm
- Lungenerkrankungen
- Herpes Zoster
- Bluthochdruck
- Wechseljahrsbeschwerden

mon- oder Mineralstoffhaushalt harmonisierend beeinflussen. Über solche Wechselwirkungen können auch höhere Funktionen des Nervensystems angeregt werden, zum Beispiel solche, die an neurotischen Störungen oder psychiatrischen Erkrankungen beteiligt sind

- die Funktionen innerer Organe anregen oder harmonisieren. Beispiel: wechselnd überaktive oder gelähmte Dickdarmfunktionen (Reizdarm-Syndrom) oder chronisch gestörte Beweglichkeit von Magen und Darm, der sogenannten Dyspepsie.

ballon (erhältlich im medizinischen Fachhandel).

Die Dauer der Behandlung beträgt fünf Minuten. Danach wird eine wärmende Decke oder ein Laken über den Rücken gelegt, die Füsse werden warm gehalten. Eine 20-minütige Ruhepause sollte eingehalten werden, damit die wohlthuende Entspannung nachhaltig wirken kann. Einschlafen verstärkt die entspannende Wirkung. Die sichtbaren Hautrötungen vergehen innerhalb weniger Tage. Wegen der oft intensiven Reizwirkungen sollte nicht mehr als eine Schröpf-Behandlung wöchentlich durchgeführt werden.

Zur Selbstmedikation geeignet

Grundsätzlich eignet sich das trockene Schröpfen auch zur Selbstmedikation. Interessierte sollten sich jedoch in die Thematik einlesen, bevor sie damit anfangen. Sie überschauen dann, welche Reflexbereiche sich eignen. Wichtig ist, dass die Schröpfköpfe nie auf der Wirbelsäule selbst, sondern jeweils paarweise links und rechts von der Wirbelsäule aufgesetzt werden. Anfänger beginnen mit etwa zwei bis vier Gläsern mit Gummi-

keine Narben entstehen. Dann wird das Schröpfglas aufgesetzt. Durch den erzeugten Unterdruck fliesst etwas Blut in das Schröpfglas. Je nach Ermessen des Schröpfenden werden weitere Gläser aufgesetzt.

Der Arzt wird die Blutmenge vorher bemessen, damit es nicht zu einer Schwächung des Patienten kommt. Ausserdem wird der Patient während der Behandlung beobachtet. Denn unvorhergesehene Kreislaufreaktionen, vor allem im Bereich des unteren Rückens, können in seltenen Fällen zu einem Kreislaufkollaps führen. Diese Notfall-Situation muss der Arzt medizinisch problemlos beherrschen können. Wenn nicht, darf er das Verfahren nicht anwenden.

Chinesisches Schröpfen

Das Schröpfen ist auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Schröpfköpfe werden verwendet, wenn die zu Behandelnden körperlich zu schwach für die Akupunktur mit Nadeln sind. Nach TCM-Auffassung ist Schröpfen angesagt, um die in Organen blockierte Lebensenergie (Qi) an die Hautoberfläche zu bringen und zu verteilen. Dazu werden Schröpfköpfe auf den Akupunkturpunkten aufgesetzt. Beispielsweise gibt es den Akupunkturpunkt «Tor des Windes», der auch von westlichen Schröpf-Experten verwendet wird. Er soll «den Wind aus den Lungen nehmen» und so Lungenerkrankungen heilen. Weitere Anwendungen sind: Erkältungen, Lungeninfektionen (Bronchitis), Rückenschmerzen, allgemeine Schmerzerkrankungen und die Stimulation des Blutflusses. ■

Das blutige Schröpfen

Der Gegensatz zum trockenen ist das blutige Schröpfen. Diese Methode gehört wegen der Infektionsgefahr und anderen unvorhersehbaren Reaktionen von Patienten in die Hände von Ärzten. Hierbei wird die Haut des Patienten nach einer Desinfektion mit einem speziellen Stichelgerät so tief eingeritzt, dass beim Schröpfen Blut austritt. Erfahrene Schröpfende ritzen die Haut so ein, dass

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Piotrowski-Manz: «Die Kunst des Schröpfens», Verlag Sonntag 2007, Fr. 50.90
- Thews: «Schröpfen in der TCM», Verlag Thews 2005, Fr. 54.–

Internet

- www.gesund.ch (Suchwort «Schröpfen», mit Therapeuten-Adressen)
- www.tcm.ch (Suchwort «Schröpfen»)