

## Schröpfen

In Glaskugeln wird ein Vakuum erzeugt und anschliessend werden diese „Schröpfköpfe“ entweder auf verspannte resp. schmerzhafte Stellen des Körpers gesetzt oder die Haut wird zuvor eingeeölt und dann wird mit den Glaskugeln über den betroffenen Stellen hin und her gefahren. Der leichte Unterdruck (durch die Saugkraft der Schröpfgläser) bewirkt eine verbesserte Durchblutung der Haut sowie der darunterliegenden Schichten. Dies lindert Schmerzen, Verspannungen oder auch verhärtete Arterien. Die saugende Wirkung der angesetzten Gläser entgiftet den Körper ausserdem von Schadstoffen und unterstützt das Immunsystem. Die Schröpfmassage wird generell als sehr entspannend empfunden.

Die allgemeinen Wirkungen auf die Körpergewebe und Haut sind wie folgt:

### Haut

Steigerung der Durchblutung

Erhöhung des Metabolismus vom Hautgewebe

Verbesserte Funktion der Schweiss- und Talgdrüsen  
sowie der Nährstoffzufuhr

Giftige Substanzen von der Oberfläche entfernen

Beschleunigung der Sekretion von Salzen, Wasser und Talg

Stärkung der Erneuerungsfähigkeit sowie der Widerstandskraft  
gegen schädliche äussere Bedingungen

### Muskeln

Aktivierung und Erweiterung der Blutgefässe in den Muskeln, somit kann gestautes Blut wieder in Fluss gebracht werden. Ausserdem wird auch der Lymphabfluss erleichtert.

### Gelenke

Auch bei chron. Beschwerden wie Gelenkrheuma wird auf dem betroffenen Gebiet geschröpft, wodurch das Gelenk besser durchblutet wird und sich die Muskeln um das Gelenk mehr entspannen.