

US-Schwimmstar Michael Phelps startete in Rio mit Schröpf-Flecken am Körper.



## Gesundheit

# Gesund punkten

Während der olympischen Spiele in Rio haben viele Zuschauer über die dunklen Punkte am Körper von Michael Phelps spekuliert. Hat er etwa auf seinen Medaillen geschlafen? Nein, er liess Schultern und Oberschenkel mit Schröpfen behandeln. **Text:** Lifei Rüttimann-Huang



**Lifei Rüttimann-Huang** ist gebürtige Chinesin und arbeitet als TCM-Therapeutin, Medbase Abtwil

**B**eim sogenannten Feuerschröpfen wird mit einem kugelförmigen Glas ein Vakuum erzeugt. Dazu erhitzt der Therapeut die Luft im Schröpfglas mit Feuer und setzt das Glas blitzschnell auf den Körper des Patienten.

Während die Haut und die Muskeln hochgezogen werden, werden dem Körper Kälte, Feuchtigkeit und Wind entzogen. Die Durchblutung wird gefördert, die Energielaufbahnen (Meridiane) werden geöffnet und das Gleichgewicht von Yin und Yang in unserem Körper wird wieder hergestellt.

Die Flecken sehen aus wie Hämatome, tun aber nicht weh und verschwinden mit der weiteren Thera-

pie und der Besserung des Gesundheitszustands. Bei weiteren Behandlungen entstehen keine Flecken mehr.

### Eine 3000-jährige Tradition

Die Schröpfkugeln, früher oft aus Bambus, werden hauptsächlich entlang der Wirbelsäule angesetzt, wo sich zahlreiche Muskeln und Reflexzonen von inneren Organen befinden.

Schröpfen wirkt besonders gut bei Muskelschmerzen, Spannungen, Blockaden an Nacken, Rücken, Schultern, Armen und Beinen sowie bei Rheuma, Arthrose, Erkältung und Magenbeschwerden.

Vorteile zeigt das Schröpfen auch bei Lähmungen, Ischias-Schmerzen, Tennisarm, Haut- oder gynäkologi-

schen Beschwerden. Eine Schröpfmassage am Rücken kann auch **effektiv gegen chronische Müdigkeit und ein schwaches Immunsystem wirken**. Gute Erfolge werden auch bei Cellulite, Frozen Shoulder, Herpes zoster (Gürtelrose) und Narbenstörungen erzielt.

Schröpfen ist zwar seit 3000 Jahren ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, es ist aber nicht für Personen geeignet mit einer Blutkrankheit, einer offenen Wunde, einer Krebserkrankung oder mit Knochenbrüchen. Für Schwangere ist Schröpfen gar verboten.

Schröpfen ist als Naturheilmethode anerkannt und hat praktische keine Nebenwirkungen. **MM**

## Tipps

### Gute Beratung steht am Anfang

**Lassen Sie sich** vor Ihrer ersten Behandlung unbedingt von einem ausgebildeten TCM-Therapeuten beraten.

### Gehen Sie nicht nüchtern

zur ersten Schröpftherapie, da der Kreislauf überfordert sein und der Körper mit Schwindel, Herzklopfen oder einem Schweißausbruch reagieren könnte.

Nach dem Schröpfen sollte man **nicht sofort duschen**, heftig Sport treiben oder Alkohol trinken. Stattdessen gilt es, sich warm anzuziehen und den Körper vor Wind zu schützen.

Das Schröpfen mit Luftpumpe oder Saugknopf darf man nach einem Einführungskurs **ohne Risiko** zu Hause selbst anwenden, die Intensität und Wirkung ist beim Feuerschröpfen jedoch höher.

In Zusammenarbeit mit

**medbase**  
**santemed**