



KURGLAS



DIE UNIVERSELLE SCHRÖPFANLEITUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT

INHALT

Einleitung – das Wichtigste in Kürze.....	1
Die Geschichte des Schröpfens	2
Funktion und Anwendungsbereich des Schröpfens	4
Die verschiedenen Methoden des Schröpfens.....	7
Drei Methoden um zu Schröpfen	7
Verschiedene Schröpfköpfe	8
Die Anwendung der KURGLAS® Schröpfgläser	9
Anleitung – Silikon Schröpfset.....	10
Anleitung – Schröpfset aus Kunststoff.....	14
Anleitung – Schröpfset aus Glas	16
Wann sollte man nicht Schröpfen?	18
Nebenwirkungen	19
Schlusswort.....	20
P.S: Unser Geschenk an Dich	21

Einleitung – das Wichtigste in Kürze



Sicherlich ist dir der Begriff Schröpfen schon mal begegnet. Vielleicht hast du sogar schon mal ein Bild gesehen oder einen Therapieangebot gesehen. Doch weißt du, was es damit genau auf sich hat? Schröpfen ist eine seit Jahrhunderten bekannte Therapieform, die sich mit dem Laufe der Zeit weiterentwickelt und bewährt hat. Ihre Ursprünge finden sich bereits im antiken Griechenland und alten China. Beim Schröpfen wird mit sogenannten Schröpfgläsern durch einen erzeugten Untergrund die Haut angesogen. Dabei sollen giftige und schädliche Stoffe aus dem Körper entfernt werden. Es gibt verschiedene Methoden zu Schröpfen: Das Silikonschröpfen, Glasschröpfen und das Plastikschröpfen. In diesem Buch werden wir auf alle 3 Arten eingehen und Anleitungen zu jeder Methode mitgeben, sodass sogar Beginner kaum Schwierigkeiten haben werden, den Prozess richtig durchzuführen. Ausser dem jeweiligen mitgeliefertem Set der KURGLAS® Schröpfen ist kein zusätzliches Equipment notwendig. Mehr über die Hintergründe des Schröpfens, die verschiedenen Methoden und die Vorteile dieses Heilverfahrens liest du im Folgenden. Außerdem erwartet dich eine Anwendungsanleitung, damit dir dein erstes Schröpfverfahren auch gelingt!

Die Geschichte des Schröpfens

Schröpfen ist eine der ältesten Heilverfahren der Welt. Früheste Anwendungen gehen bereits auf das Jahr 3300 v. Chr. zurück. Damals kannte man diese Therapieform vor allem in Mesopotamien, Ägypten und in Griechenland – dort war das Schröpfen sogar so anerkannt, dass es sogar einen Gott des Schröpfens gab: Telesphorus. Das Bild der Schröpfköpfe galt außerdem als Symbol für jegliche ärztliche Kunst.

Die Kunst des Schröpfens entstand, wie viele andere alte Therapieverfahren auch, aus dem Wunsch heraus, jegliches Übel aus dem menschlichen Körper zu entfernen. Schröpfen entstand zu einer Zeit, in der die Menschen gerade anfangen, ihre Körper bewusster wahrzunehmen. Sie reflektierten über Unbehagen, Schmerzen und jegliches andere Übel, das sie in ihren Körpern wahrnahmen. Zu dieser Zeit wurde sehr häufig noch die Auffassung vertreten, dass auch Dämonen oder ähnliche dunkle Wesen dem menschlichen Körper Schaden zufügen könnten. Schmerzen, Verspannungen und äußerliche Probleme konnten nach damaliger Auffassung sehr gut innerlichen Störungen entspringen. Man fokussierte sich daher bei Erkrankten nicht nur auf die gezielte äußerliche Symptombehandlung. Stattdessen suchte man nach Methoden, Muskelschmerzen, Verhärtungen, Beulen und sogar Geschwüre durch die Behandlung innerer Störungen zu beseitigen. Schnell bemerkten die Menschen, dass einige Schmerzen durch das Öffnen der Haut gelindert werden konnten. Dieser Effekt wurde noch intensiver, wenn das Öffnen der Haut mit einem aktiven Sog kombiniert wurde. In dieser Erkenntnis lagen die Ursprünge des Schröpfens.

Damals wurde vor allem das sogenannte blutige Schröpfen angewendet, was durch das Öffnen der Haut (sodass sie blutete) und das Schröpfen mit entsprechenden Sauggefäßen angewendet wurde. Diese Methode wird zwar heute vereinzelt noch angewendet, wurde aber größtenteils durch das sogenannte trockene Schröpfen (das ohne das Hautöffnen auskommt) ersetzt. Mehr zu den verschiedenen Schröpfmethoden lernst du im nächsten Kapitel!

Ein bedeutender Unterschied der damaligen Schröpfkunst zur heutigen liegt auch in den Schröpfgefäßen. Diese bestanden ursprünglich aus Tierhörnern oder Bambusstabsegmenten. Eine unangenehme Vorstellung? Zum Glück wurden diese ursprünglichen Saugglocken heutzutage durch sterile und sanftere Gefäße ersetzt – etwa die Silikongefäße, von denen wir schon gesprochen haben. Schröpfgläser aus tierischen Materialien wirst du heute nicht mehr finden.

Der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) verfasste schon früh Erklärungen der Schröpfkunst und Anleitungen zu ihrer Anwendung. Zu seiner Zeit setzte man die sogenannten

Schröpfköpfe nur auf die äußerlich offensichtlich betroffenen Stellen – also direkt auf die Beulen oder geröteten Schmerzpunkte. Erst gute 3000 Jahre später erkannte man, dass das Schröpfen auch abseits dieser offensichtlichen Stellen sinnvoll ist. Die ersten Erkenntnisse dessen gehen auf den griechischen Arzt Galenos von Pergamon (Lebenszeit nicht auf das Jahr genau bekannt, etwa um 129 bis 199 n. Chr.) zurück. Nach und nach wurde das Schröpfen immer bekannter und anerkannter. Auch modernere Ärzteschulen unterrichteten diese Heilmethode. Gemeinsam mit dem damals ebenfalls sehr populären Aderlass wurden Schröpfen in Griechenland als sogenanntes „Mittel zur Heilung jeglicher Krankheiten“ eingesetzt. Gleichzeitig entwickelte sich die Heilmethode auch in vielen anderen Teilen der Welt, beispielsweise in China. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wurde als Grundlage für das Schröpfen von einer Stagnation von Blut und dem chinesischen Qi ausgegangen. Das chinesische Qi bedeutet so viel wie Energie oder Atem. Der daoistische Philosoph Zhuangzi ging davon aus, dass der Kosmos aus dem besteht, was als Qi verstanden wird und so werden diese Energieflüsse auch als Grundlage für die TCM genutzt. Schröpfen, das als Mittel gegen diesen Stau und zur inneren Reinigung gesehen wurde, entwickelte sich schnell als beliebtes Heilverfahren im Rahmen der TCM.

Leider hatte dieser Aufschwung auch einen Nachteil: Schröpfen wurde eine Zeit lang im Übermaß eingesetzt und teilweise sogar völlig ohne Indikation. Die Menschen erhofften sich einen Effekt, der so nicht erreicht werden konnte. Das schädigte dem bis dahin so guten Ruf der Schröpfkunst, was wiederum für einen starken Rückgang ihrer Anwendung sorgte. Einige Jahre lang war diese wirksame Heilmethode stark in Verruf geraten, bis sie etwas vor 300 Jahren – etwa zeitgleich mit vielen anderen traditionellen Naturheilverfahren – wieder stärker in den Fokus der Menschen rückte. Während der Wunsch unter den Menschen nach natürlichen und alt bewährten Heilverfahren größer wurde, erlangte auch das Schröpfen eine neue Beliebtheit. So konnten sich moderne Schröpfarten entwickeln und auch heute noch die Gesundheit des Menschen wirksam unterstützen. Heutzutage wird Schröpfen vor allem bei Muskelverspannung und Gelenkschmerzen und bei der Behandlung von Funktionsstörungen der Bauchorgane, Bronchien und Lungen eingesetzt. Mehr Details zur Anwendung und Wirkung des Schröpfens liest du im weiteren Verlauf dieses e-Books.

Funktion und Anwendungsbereich des Schröpfens

Wie genau funktioniert die Wirkung des Schröpfens? Zwei Ärzte namens McKenzie und Head erkannten bei ihren Forschungen, dass es Nervenverbindungen zwischen der Haut und den inneren Organen gibt. Die Folge dessen ist, dass man durch gezieltes Stimulieren der Haut auch indirekten Kontakt zu den jeweiligen Organen aufbauen kann, mit denen die Haut über die Nervenstränge verbunden sind. Man erkannte also, dass man auf die Art die Funktionsweise der Organe beeinflussen kann, indem man an bestimmten Hautarealen therapiert – beispielsweise ihre Funktionsfähigkeit verbessern kann. So ließen sich etwa am Beispiel von Leber und Niere feststellen, dass indirekt über die Stimulierung entsprechender Hautstellen Giftstoffe aus dem Körper ausgeleitet werden können. Durch die Behandlung der Hautareale werden die Organe angeregt, ihre Funktionsweise optimiert und so die Selbstheilungskräfte aktiviert. Um gezielte Therapien vorzunehmen, musste man nur verstehen, welche Organe mit welchen Hautarealen in Verbindung stehen. Man fand heraus, dass nahezu alle Organe ihre zugeteilten Punkte – Zustimmungspunkte genannt – am Rücken haben. Die traditionelle chinesische Medizin nennt diesen Ort auch Blasenmeridian. Sie erkennt schon seit Jahrhunderten eine Verbindung zwischen Haut und inneren Organen an und konzentriert entsprechend mehr als nur eine Therapieform auf diese Verbindung. Der Blasenmeridian ist sozusagen die Energieleitbahn der TCM. Sie wird beispielsweise auch im Rahmen der Akupunktur und der Akupressur zugrunde gelegt. Ihr Verlauf geht über den Rücken – links und recht parallel zur Wirbelsäule. Das Schröpfen ist seit jeher einer der wichtigsten Bestandteile der TCM und wird auch mit anderen Heilverfahren kombiniert. So wird beispielsweise auch gezielt an Akupunkturpunkten geschröpft.

Während Schröpfen an gezielten Schmerz- oder Störpunkten – beispielsweise an verspannten Armen, Cellulite an den Oberschenkeln oder Hautunreinheiten am Bauch – die Lymphdrainage fördert und Schmerzen lindert, hat das Schröpfen am Blasenmeridian eine noch tiefer greifende Funktion. Durch das Schröpfen an dieser Stelle kann der Heilungsprozess der inneren Organe gefördert werden. Wer sich dem bewusst ist, dass Störungen und Schmerzen an der Haut ein Zeichen für Störungen und Problemen an den Organen sind, kann das Problem gezielter an der Wurzel packen. Anstatt oberflächlicher Symptombekämpfung, können die Organfunktionen angekurbelt werden und das Problem dort gelöst werden, wo es eigentlich sitzt.

Schröpfen kann bei zahlreichen Krankheiten eingesetzt werden. Innere Organprobleme, Bandscheibenprobleme, Verdauungsstörungen und Schwindel sind alles gesundheitliche Schwierigkeiten, bei denen Schröpfen (auch als zusätzliche bzw. begleitende Therapieform) in Frage kommt. Auch eher oberflächliche Symptome wie Knieprobleme, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Rückenschmerzen können mit dem Schröpfen behandelt werden. Diese Auflistung ist natürlich nur beispielhaft und keinesfalls abschließend. Auf alle Krankheiten einzeln einzugehen würde den Rahmen dieses eBooks sprengen. Die Liste soll dir aber zumindest eine Idee davon geben, wie vielseitig die Kunst des Schröpfens ist. Leidest du unter einem der zuvor genannten Probleme, empfehlen wir dir, mit deinem Arzt die begleitende Therapie des Schröpfens zu besprechen. Ein professioneller Ratschlag ist gerade bei tiefer gehenden Problemen stets sinnvoll, denn nur dein behandelnder Arzt kann deine individuelle Situation einschätzen.

Neben diesen Krankheitsbildern kann Schröpfen auch bei Schwierigkeiten wie Hautunreinheiten, Falten oder Cellulite helfen. Gerade Cellulite ist ein Problem, unter dem viele Menschen leiden. Sie entsteht, wenn sich in der Unterhaut (der Subcutis) Lymphe und Blut stauen. Grund dafür sind in der Regel vergrößerte Fettzellen und eine zunehmende Gewebeverschlackung.



Durch den Blut- und Lymphstau wird das Bindegewebe an den betroffenen Stellen nicht mehr ausreichend stabil durchblutet und somit schwächer. Stoffwechselprodukte können immer schlechter abtransportiert werden. Dadurch wiederum verstärkt sich die Ansammlung der Schlacke noch zusätzlich. All dies führt nach und nach zu einer Strukturveränderung des Bindegewebes. Es entstehen Knötchen und Verhärtungen, die mit zunehmender Zeit immer größer werden. Auch die vergrößerten Fettzellen wachsen teilweise weiter. All diese Prozesse in der Unterhaut wirken sich auf das Erscheinungsbild der Oberhaut aus. So entstehen die für Cellulite typischen Dellen. Vor allem Frauen leiden unter dieser Erscheinung, was auch daran liegt, dass auch hormonelle sowie genetische Faktoren eine Rolle spielen. Schröpfen kann bei Cellulite sehr wirksam sein. Die Durchblutungsanregung stärkt das Bindegewebe und fördert den Abtransport der unerwünschten Produkte. Die Lymphdrainage verhindert die Einlagerung Wasser in den Zellen. Auch die vergrößerten Fettzellen können dadurch positiv beeinflusst werden. Aufgrund des unterschiedlichen Hormonhaushaltes der Patienten sowie des unterschiedlichen genetischen Materials schlägt die Therapie nicht immer sofort bei jedem Patienten gleich stark an. Die Erfahrung zeigt uns aber, dass das Schröpfen mit einem unserer KURGLAS® Sets bei regelmäßiger Anwendung die Cellulite um bis zu 80% reduzieren kann. Regelmäßige Bewegung und Sport, eine gesunde Ernährung und vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Therapie ideal. Insbesondere letzteres ist wichtig, denn ein Wassermangel im Körper führt zu verdicktem Blut und einer zusätzlichen Stoffwechselproduktansammlung.

Du siehst also, Schröpfen kann bei diversen Problem aller Art helfen – von Hautbilderscheinungen, über Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu chronischen Krankheitsverläufen. Gleichzeitig ist die Schröpfkopfmassage für den Körper angenehm und entspannend. Kurz gesagt: Schröpfen ist ein Zusammenspiel aus wohltuender Massage und traditioneller Heilkunst!

Heutzutage wird Schröpfen vielfach als begleitende Therapieform eingesetzt. Gerade bei schweren chronischen Erkrankungen, die gesonderte Therapien erfordern, kann Schröpfen eine hilfreiche Unterstützung der körperlichen Funktionen sein. Besonders beliebt ist die Unterstützung des Schröpfens durch begleitende Akupunktur, Neuraltherapie, Homöosiniatrie oder Magnetfeldtherapie. Die Kombinationen der jeweiligen Heilverfahren hat sich als besonders wirksam bewährt. Bei schweren Erkrankungen und sofern du bereits anderweitig in Behandlung bist, solltest du vor der Umstellung auf weitere Verfahren mit deinem behandelnden Arzt oder Therapeuten sprechen. Schröpfen hat in der (begleitenden) Behandlung einen weiteren ganz klaren Vorteil: Die natürliche Heilmethode ist gut verträglich und kommt ohne künstliche oder chemische Stoffe aus. Das bedeutet, dein Körper muss nichts aufnehmen, dass ihm womöglich nicht bekommt oder das abhängig

machen könnte. Deshalb ist Schröpfen bis auf wenige Ausnahmen auch besonders verträglich für fast alle Patienten.

Die verschiedenen Methoden des Schröpfens

Das Schröpfen ist keine einheitliche Behandlung, sondern kann in Variationen stattfinden. Diese sind abhängig von der Methode und den Schröpfkopffarten.

DREI METHODEN UM ZU SCHRÖPFEN

Grundsätzlich kannst du die Schröpfbehandlungen in drei Arten des Schröpfen unterteilen:

- 1. Die Schröpfkopfmassage**
- 2. Das trockene Schröpfen**
- 3. Das blutige Schröpfen**

Die Schröpfkopfmassage verbindet klassische Schröpfelemente mit Massageelementen. Dabei wird der Saugnapf zusammengedrückt auf die Haut gesetzt, sodass ein Vakuum entsteht. Er verbleibt allerdings nicht auf dieser Stelle, sondern wird bewegt. Während der Bewegungen über die Haut wird der Körper flächendeckend massiert. Die Bewegung sorgt dafür, dass sich immer neue Hautareale sacht anheben, wodurch ein umfangreiches Massagegefühl entsteht. Die Schröpfkopfmassage ist ideal zum Lösen von Muskelverspannungen, zur Behandlung von Cellulite und um dem Lymphfluss anzuregen. Sie wirkt auf unter der Haut liegenden Gewebsschichten. Die durch den Unterdruck erzeugte stärkere Durchblutung und die angeregte Lymphdrainage sorgen dafür, dass der Körper Giftstoffe leichter ausspülen kann. Zuerst werden die unerwünschten Stoffe aus dem Gewebe entfernt. Anschließend können die Organe an der vollständigen Ausspülung arbeiten. Da dies im wahrsten Sinne des Wortes geschehen kann, wirkt die Massage am besten in Kombination mit einer erhöhten Wasserzufuhr. Gleichzeitig massiert diese Behandlung das Bindegewebe. Die Massage kann an zahlreichen Körperarealen vorgenommen werden, selbst an den Extremitäten und den Kniegelenken. Eine detailliertere Anleitung zur Umsetzung einer Schröpfkopfmassage erhältst du im folgenden Kapitel. Die KURGLAS® Plastik- & Silikonschröpfköpfe eignen sich bestens für diese Massagetechnik.

Daneben gibt es das sogenannte trockene Schröpfen. Dabei wird der Schröpfkopf ebenfalls durch Bildung eines Unterdrucks auf die Haut gesetzt, allerdings in keiner Form bewegt. Er verbleibt an dem Ort, an dem er aufgesetzt wurde. Diese Schröpfbehandlung erfasst gezielt die schmerzenden

oder störenden Stellen des Körpers. Die Behandlung ist besonders intensiv und löst zum Beispiel Probleme wie mangelnde Durchblutung von Muskeln und Gewebe, Verspannungen oder Funktionsstörungen von Organen. Das Saugen der Schröpfköpfe an einer Stelle kann kleinere Kapillaren zum platzen bringen, sodass ein wenig Blut unter der Haut ansammelt. Dies zeigt sich dann in Form von blauen Flecken, die allerdings nicht weiter gefährlich sind. Für diese Art der Behandlung sind die Glas - & Plastikschröpfen optimal.

Letztlich gibt es noch die Methode des blutigen Schröpfens. Dabei wird die betroffene Hautstelle gründlich gereinigt und desinfiziert und dann in kleinen Bereichen eingeritzt, bevor das Schröpfglas aufgesetzt wird. Durch den entstehenden Unterdruck tritt das Blut aus den Ritzen aus und sammelt sich im Saugnapf. Das blutige Schröpfen kommt heutzutage fast ausschließlich bei einer sogenannten roten Gelose zum Einsatz, einem Blutstau in Muskeln oder Gewebe. Diese Methode ist allerdings ausschließlich durch einen professionellen Therapeuten durchzuführen, um ein Verletzungsrisiko zu vermeiden. Der Therapeut wartet, bis kein Blut mehr nachfließt und beendet dann die Sitzung. Die Haut wird abermals gereinigt und desinfiziert, damit sich keine Entzündungen bilden. Diese Art des Schröpfens empfehlen wir ~~nicht ohne~~ Aufsicht eines Arztes durchzuführen!

VERSCHIEDENE SCHRÖPFKÖPFE

Die verschiedenen Schröpfmethoden können mit verschiedenen Arten von Schröpfköpfen durchgeführt werden. Alle Schröpfköpfe sehen aus wie kleine Gefäße mit einem abgerundeten, abgebo-genen, teilweise auch abgeflachten Rand an der Öffnung, um trotz sorgsamer Abdichtung keinen schmerzhaften Druck auf der Haut aufzubauen. Einige Bauarten besitzen außerdem eine kleine Röhre oder Öffnung an der an deren Seite, an der ein Gummiball oder eine Vakuumpumpe ange-setzt werden kann, um den Unterdruck zu erzeugen. Das ist vor allem bei Schröpfköpfen aus nicht-biegsamen Materialien, beispielsweise Glas, wichtig.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt wurde, wurden Schröpfköpfe früher vorwiegend aus tieri-schen Materialien hergestellt. Später gab es auch Schröpfgefäße aus Bronze. Heutzutage greift man auf hygienischere und sanftere Materialien zurück. Unsere Schröpfmodelle bestehen aus Glas, Kunststoff oder hochwertigem Silikon. Alle Materialien sind hygienisch und geruchslos. Silikon-schröpfköpfe haben außerdem den Vorteil, das sie besonders leicht zu handhaben sind. Sie eignen sich daher bestens für Anfänger und müssen nicht von einem professionellen Therapeuten benutzt werden. Da das Material besonders weich ist, ist es auch sanft zur Haut und es gibt kein Verlet-zungsrisiko. Zudem ist Silikon sehr stabil und hat daher eine lange Lebensdauer.

Schröpfköpfe gibt es in verschiedenen Größen. In der Regel betragen sie an der offenen Seite 3 bis 8cm Durchmesser. Für verschiedene Anwendungen empfehlen sich verschiedene Größen. Grundsätzlich gilt dabei: Je kleiner der Schröpfkopf, desto besser ist er für sensiblere Hautareale geeignet. Wie du deine Schröpfköpfe am besten anwendest und was du beachten musst, erfährst du im nächsten Kapitel.

Die Anwendung der KURGLAS®

Schröpfgläser

Damit dir der Anfang nicht allzu schwer fällt, haben wir hier ein paar Hinweise für dich, die du zu Beginn beachten solltest. Zur richtigen Anwendung der KURGLAS® Schröpfsets gehört zunächst die richtige Vorbereitung deines Körpers.

Zunächst solltest du alle Hautpartien einölen, an denen du das Schröpfen anwenden möchtest. Ideal sind durchblutungsfördernde Massageöle, beispielsweise ätherisches Rosmarinöl. Öle mit Thymian, Latschenkiefer, Eukalyptus oder Arnica können eine ähnliche Wirkung haben. Achte auch darauf, ein Öl zu nutzen, das möglichst lange auf der Haut verbleibt, bevor es vollständig einzieht. Viele Menschen tendieren automatisch dazu, schnell einziehende Öle zu bevorzugen. Beim Schröpfen benötigen wir jedoch genau den gegenteiligen Effekt. Reibe das Öl sorgfältig auf die Haut, sodass alle Flächen gut bedeckt sind. Das Öl hat die Wirkung, die Saugkraft der Schröpfköpfe zu verstärken. Durch den Ölfilm auf der Haut kann die Luft nicht mehr entweichen. Deshalb ist ein rasch einziehendes Öl auch nicht wünschenswert.

ANLEITUNG – SILIKON SCHRÖPFSET



Nun geht es an das Silikon Schröpfset. Das KURGLAS® Set besteht aus zwei Saugnäpfen unterschiedlicher Größe. Der kleinere Schröpfkopf ist für sensiblere Hautbereiche geeignet. Das sind alle Bereiche, an denen deine Haut feiner ist, beispielsweise der Bauch, die Arme, die Knie und die Waden. In all diesen Bereichen solltest du die Massagezeit auf jeweils 5 Minuten beschränken, um die sensiblen Stellen nicht zu sehr zu reizen. Den größeren Schröpfkopf kannst du für alle stärkeren und größeren Hautareale nutzen. Dieser Schröpfkopf ist härter als der kleine und ermöglicht, die Hautareale schneller und kräftiger zu massieren. Er ist ideal für Bereiche wie die Oberschenkel, das Gesäß und den Rücken. Hier solltest du die Massagezeit allerdings auf jeweils 3 Minuten beschränken.

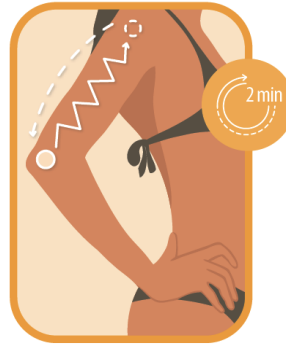
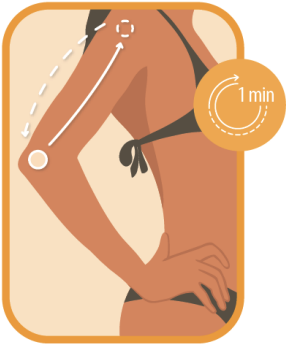
Um mit der Massage zu beginnen, musst du ein Vakuum aufbauen. Dafür drückst du den jeweiligen Saugnapf auf beiden Seiten zusammen (dadurch wird Luft herausgedrückt) und setzt ihn sogleich auf der Haut auf. Wenn du noch nicht viel Übung hast, kann es sein, dass der Glockenrand oval auf der Haut aufliegt, sobald sich die Glocke wieder öffnet. Wenn dir das passiert, kannst du versuchen, den spitzeren Rand der Glocke so einzudrücken, dass sie in ihre ursprüngliche Form zurück gedrängt wird.

Ein Saugnapf – mehrere Härtegrade:

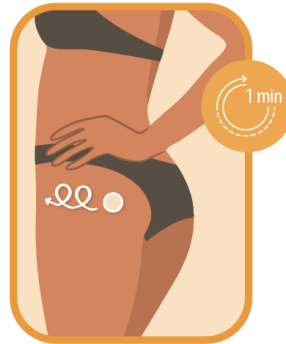
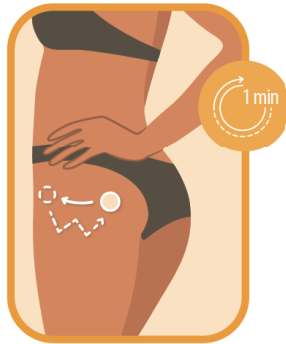
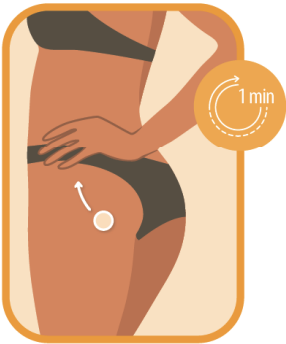
Ein Saugnapf ist in der Regel dazu in der Lage, mehrere unterschiedliche Härtegrade bei der Massage zu erreichen, indem er unterschiedlich starke Unterdrücke aufbauen kann. Deine Massage kann also verschiedene Intensitätsstufen erreichen, ohne dass du zahlreiche Schröpfköpfe benötigst. Du kannst den Härtegrad ganz einfach selber durch das Zusammendrücken des Glockenrandes regulieren: Je fester du ihn zusammen drückst und auf die Haut setzt, desto stärker wird das Vakuum und desto kräftiger ist die Massage. Für den Anfang solltest du es nicht übertreiben und eine sanfte bis mittlere Intensität verwenden. Wenn du mehr Erfahrung hast und weißt, wie dein Körper die Massage empfindet, kannst du dich an höhere Intensitäten herantasten.

Wie bereits erwähnt, kannst du mit den Schröpfköpfen unterschiedliche Behandlungstechniken anwenden. Eine der wichtigsten – die Schröpfkopfmassage – wird dir hier nochmal genauer erklärt. Mit dieser Anwendungsanleitung bist du bestens vorbereitet, mit dem Schröpfen zu beginnen.

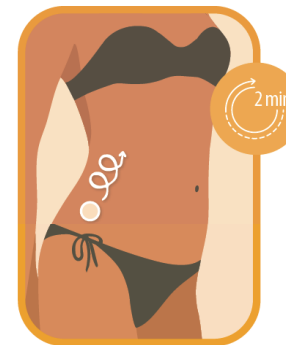
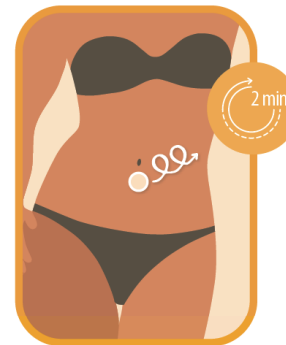
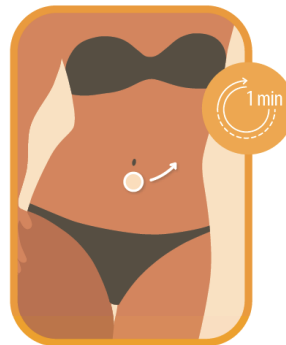
Bei der Schröpfkopfmassage werden Körper und Saugglocke wie beschrieben vorbereitet. Allerdings verbleibt der Schröpfkopf nicht auf einer Stelle, sondern wird ständig bewegt. Die Anwendung an den wichtigsten Körperbereichen wird dir im Folgenden erklärt. Auf die gleiche Art kannst du die Schröpfkopfmassage aber auch auf fast alle anderen Körperareale übertragen.



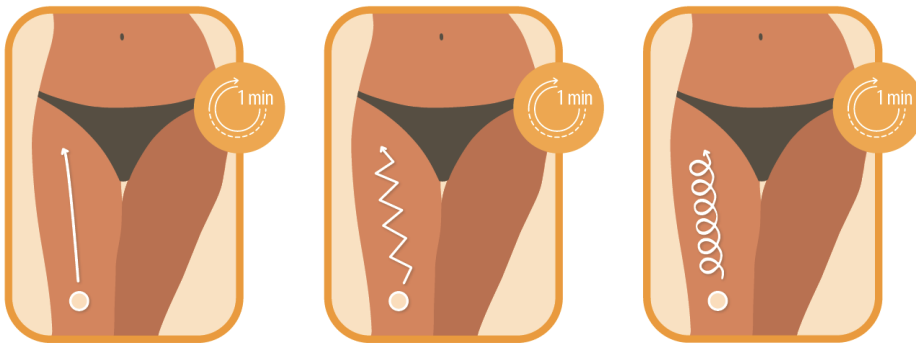
1. Massage am Arm



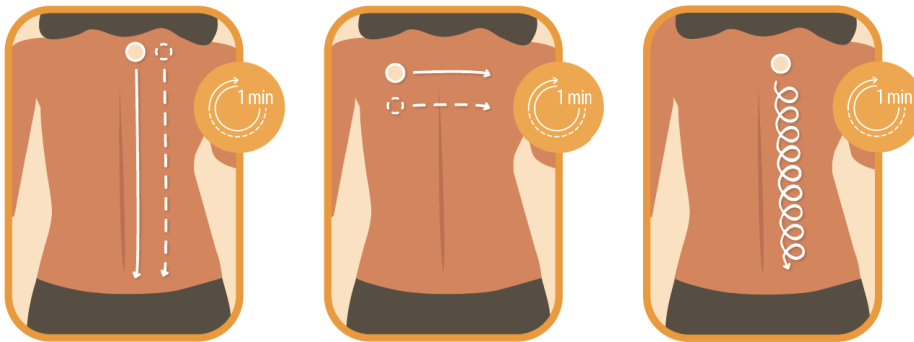
2. Massage am Gesäß



3. Massage am Bauch



4. Massage am Oberschenkel



5. Massage am Rücken

Um deiner Massage einen besonderen Reiz zu verleihen, kannst du noch einen kleinen Trick anwenden. Hebe den Saugnapf während der Behandlung leicht an (ohne ihn ganz vom Körper ziehen zu wollen), sodass die Haut um den Schröpfkopf herum strafft. Auf die Art bringst du neue Variationen und unterschiedliche Intensitäten in deine Massage. Probiere ein paar Bewegungen aus und finde heraus, was für deinen Körper am besten ist.

Bei den anderen Behandlungen mit den Schröpfköpfen ist der Ansatz zunächst derselbe: Du drückst den Saugnapf zusammen und erzeugst ein Vakuum. Anders als bei der Schröpfkopfmassage bewegst du den Schröpfkopf allerdings nicht, sondern lässt ihn an Ort und Stelle. Dadurch erreichst du zwar keine flächendeckende Körpermassage, doch die Behandlung an der jeweiligen Hautstelle ist wesentlich intensiver. Möchtest du also einen einzelnen Bereich gezielt behandeln, ist diese Behandlung sinnvoller.

ANLEITUNG – SCHRÖPFSET AUS KUNSTSTOFF



Wichtiges vorab: Falls es dazu kommen sollte, dass ein Schröpfglas keinen Unterdruck aufbaut und somit nicht hält, kann es daran liegen, dass sich der gelbe Stift verkeilt hat.

Generell gilt: Um den Schröpfkopf wieder von der Haut zu entfernen, muss man einfach den gelben Stift hochziehen. Falls sich aber überhaupt kein Vakuum aufbaut, steckt der gelbe Stift zu tief im Schwarzen Ventil. In diesem Fall musst du kräftig an dem gelben Stift ziehen. Sollte sich der Stift dennoch nicht nach oben hin lösen, kannst du das Ventil von unten aus der Saugglocke entfernen und den Stift herausnehmen. Danach setzt du den Stift zuerst von oben ein und drückst das Ventil von unten wieder in die Form. Nun sollte alles funktionieren und sich beim Pumpen ein Vakuum bilden.

Neben dem Schröpfen mit Silikongläsern gibt es, wie bereits erwähnt, noch andere Möglichkeiten. Das Lieblingsprodukt unserer Kunden ist unser Schröpfset aus Kunststoff, welches wir im 14er und 24er Set anbieten. Das größere Set empfiehlt sich vor allem für großflächiges Schröpfen, bei dem die Schröpfköpfe an Ort und Stelle auf dem Rücken verbleiben.

Auch die Schröpfen aus Kunststoff sind in der Handhabung ähnlich unkompliziert. Hier empfiehlt es sich ebenfalls eines der oben besprochenen Öle zu verwenden. Bei der Benutzung der

Kunststoffschröpfen wird der flexible Schlauch auf den jeweiligen Schröpfkopf aufgesetzt. Danach wird der Schröpfkopf auf die gewünschte Körperstelle gelegt.

Hierbei wird das Vakuum ganz einfach durch eine Vakuumpumpe erzeugt. Auch hier ist ein Saugnapf dazu in der Lage, verschiedene Intensitätsstufen aufzubauen. Je fester zu an der Pumpe ziehst, desto stärker wird der Unterdruck und desto härter die Massagewirkung. Bei beiden Arten gilt, genau wie beim Silikonschröpfen, anfangs mit niedrigen Intensitäten zu beginnen. Nach und nach kannst du dann stärkere Stufen ausprobieren.

Nachdem das Vakuum hergestellt wurde kann der Schlauch problemlos vom Schröpfkopf entfernt werden – das Vakuum bleibt dennoch natürlich bestehen. Um das Vakuum zu entfernen, damit der Schröpfkopf wieder angehoben werden kann muss einfach der kleine orangene Stift hochgezogen werden.

Auch hier empfehlen wir die selbe Vorgehensweise wie beim Silikonschröpfen.

ANLEITUNG – SCHRÖPFSET AUS GLAS



Beim Glasschröpfen wird der Unterdruck durch simples Zusammendrücken einer Saugglocke (die an das Glas angesetzt wird) erzeugt. Der Kopf wird nach dem Zusammendrücken auf die Haut gesetzt und die Kunststoffglocke versucht wieder in ihre ursprüngliche Position zu springen. Dabei entsteht der Unterdruck und das Ansaugen der Haut. Auch unterschiedliche Intensitätsgrade erreichst du durch das Zusammendrücken der Glocke: Je fester du drückst, desto stärker wird der Unterdruck.

Um das Glas zu bewegen, fasse es am besten an der unteren Hälfte des Glases an.

Wenn du das Glas wieder abnehmen möchtest, drücke einfach den Gummiball zusammen und hebe das Glas ab. Beim Glasschröpfen empfehlen wir folgende Vorgehensweise der Behandlung:

Unabhängig von der Behandlungsart sollten Schröpfgläser nie länger als 10 Minuten an einer Stelle verweilen. Die besten Ergebnisse erhältst du bei regelmäßiger Anwendung. Ideal sind Massagen/Behandlungen alle zwei Tage. Als Nachbehandlung einer jeden Schröpfanwendung solltest du innerhalb von einer halben Stunde mindestens 500ml Wasser trinken. Das fördert die Ausspülung aller gelösten Giftstoffe aus deinem Körper. Beachtest du diesen Punkt unterstützt du die Reinigung und Erholung deines Körpers damit optimal. Nach einer erfolgreichen Behandlung entstehen außerdem leichte Blutergüsse und Rötungen. Sie sind nicht weiter gefährlich, reizen die Haut aber für einen kurzen Zeitraum. Experten empfehlen daher, etwa 4 Stunden lang nach der Behandlung nicht zu duschen oder im Chlorwasser schwimmen zu gehen, um zusätzliche Reizungen der Haut zu vermeiden. Dies gilt besonders als Nachbehandlung für das intensive Schröpfen (die Behandlung, bei der der Schröpfkopf an Ort und Stelle verbleibt). Grundsätzlich solltest du außerdem bedenken, dass du als Anfänger die Schröpfköpfe nicht im Gesicht anwenden solltest. Fast alle Körperareale eignen sich für diese Art von Behandlung, doch die empfindliche Gesichtspartie solltest du zumindest zunächst aussparen. Zwar wird das Schröpfen im Gesicht teilweise als gute Möglichkeit, die Faltenbildung zu reduzieren, betrachtet, allerdings wird dies nicht von allen Experten gleichermaßen befürwortet. Die wichtigen Verbindungen zu den inneren Organen sind außerdem an anderen Körperpartien zu finden. Solltest du in Absprache mit einem Therapeuten dennoch das Schröpfen im Gesicht ausprobieren, solltest du dich darauf einstellen, dass du auch dort blaue Flecke und Blutergüsse erhalten wirst. Möchtest du am nächsten Tag zu einem wichtigen Meeting oder einer Veranstaltung gehen, ist dieser Zeitpunkt für die erste Schröpfbehandlung im Gesicht wahrscheinlich nicht ideal.

Drucke dir diese Anleitung gerne aus, um sie vor der ersten praktischen Anwendung parat zu haben. Du bist nun bestens für die erste Behandlung vorbereitet! Im nachfolgenden Abschnitt liest du noch letzte Informationen zu Kontradiktionen und möglichen Nebenwirkungen. Anschließend steht deiner ersten Schröpfanwendung nichts mehr im Wege!

Wann sollte man nicht Schröpfen?



Die Liste der gesundheitlichen Probleme, bei denen Schröpfen ein wirkungsvolles Verfahren ist, ist lang. In den meisten Fällen wird es bei einer Vielzahl von Problemen und von ganz unterschiedlichen Menschen sehr gut vertragen. Allerdings gibt es auch hier, wie bei jedem anderen Mittel auch, einige Ausnahmefälle, in denen Schröpfen nicht angewendet werden sollte.

Schröpfköpfe sollten zuallererst nicht auf frischen (offenen) Wunden/ Verletzungen, akuten Entzündungen, Tumoren oder verbrannten Hautstellen (hierzu zählt auch ein Sonnenbrand) angewendet werden. Leidest du unter extrem dünner Haut oder einer Elastizitätsschwäche, raten wir dir vom Schröpfen ebenfalls ab. Das gleiche gilt für kortisonbedingte Hautveränderungen oder solchen nach einer allergischen Reaktion.

Außerdem gibt es ein paar (chronische) Krankheiten, bei denen Schröpfen ebenfalls vermieden werden sollte. Dazu zählen vor allem: Blutarmut, Blutgerinnungsstörungen, Diabetes, Dehydrierung, Herzerkrankungen, Krebs und Tuberkulose.

Frauen sollten während einer Schwangerschaft und der Menstruation besonders vorsichtig sein und das Schröpfen ebenfalls meiden. Das gilt vor allem für das blutige Schröpfen. Schröpfanwendungen können von nicht-schwangeren Frauen ohne Vorerkrankungen problemlos um die Menstruation herum geplant werden.

Blutiges Schröpfen eignet sich auch nicht für Menschen, die Probleme damit haben, Blut zu sehen. Wer nur leichte Schwierigkeiten damit hat, kann eine blutige Schröpfbehandlung am Rücken in Absprache mit dem Therapeuten ausprobieren – schließlich sind die blutigen Stellen dann während der Behandlung nicht einsehbar. Solltest du zu diesen Menschen gehören (bist vielleicht sogar schon mal in Ohnmacht gefallen, als du Blut sehen musstest), solltest du deinen Therapeuten vor der Anwendung darauf ansprechen. So kann er entsprechende Vorsichtsmaßnahmen treffen. Hast du beispielsweise bei der Blutabnahme vorwiegend Probleme wegen der Nadel (und weniger wegen des Blutes), solltest du Schröpfen besser vertragen. In jedem Fall ist es gut, sich sanft und in kleinen Schritten heran zu tasten.

Letztlich solltest du das Schröpfen auch vermeiden, während deine Haut radioaktiv bestrahlt wurde/ wird, beispielsweise im Rahmen einer Strahlentherapie.

Hast du das Schröpfset bereits gekauft und nun gemerkt, dass du das Schröpfen lieber vermeiden solltest? Dann schicke uns das Produkt gerne zurück. Bei weiteren Fragen und Schwierigkeiten kannst du dich jederzeit an unseren freundlichen Kundenservice wenden. Wir helfen dir gerne bei allen Problemen rund um das Schröpfen weiter. Handelt es sich bei deiner Kontradiktion nur um eine vorübergehende, kannst du das Schröpfset selbstverständlich behalten und zu einem späteren Zeitpunkt anwenden.

Nebenwirkungen

Wie bereits erwähnt, wird das Schröpfen in der Regel sehr gut vertragen. Wie jede andere Therapieform auch, kann allerdings auch das Schröpfen zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Meistens halten sich die Nebenwirkungen in einem verträglichen Rahmen. Zu den häufigsten Symptomen gehören leichte Schmerzen an den beanspruchten Körperstellen. Gerade bei Menschen, die das Schröpfen zum ersten Mal ausprobieren oder nur wenig Erfahrung damit haben, kann es sein, dass der Körper derart auf die ungewohnte Beanspruchung der Haut reagiert. Solange sich die Schmerzen aber in einem erträglichen Rahmen halten, ist dies völlig normal und harmlos. Handelt es sich um stärkere Schmerzen solltest du die Behandlung zunächst eine Zeit aussetzen.

In seltenen Fällen kann es durch das Schröpfen zur Narbenbildung kommen. Die Schröpfgläser werden schließlich direkt auf die Haut gesetzt. Ist die Haut des Patienten sehr dünn, kann sie vereinzelt entsprechend empfindlich auf die Behandlung reagieren. Mit den KURGLAS® Silikon Schröpfset ist diese Nebenwirkung allerdings dank der sanften Silikonschröpfköpfen sehr

unwahrscheinlich. Möchtest du irgendwann das Schröpfen mit Gläsern oder Kunststoff ausprobieren, solltest du dich, sofern du dünne Haut hast, vorsichtig heran tasten.

Menschen, die ohnehin schon unter Kreislaufschwierigkeiten leiden, sollten sich langsam an längere und intensivere Behandlungen heran tasten. Eine sehr intensive Behandlung kann andernfalls Symptome wie Kreislaufschwäche und Müdigkeit hervorrufen oder verstärken. Um dem vorzubeugen, haben wir dir eine detaillierte Anleitung erstellt. Sie ist für Anfänger geeignet, vermeidet zu starke Behandlungen und hilft dir dabei, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Übrigens sind Rötungen sowie blaue Flecken Symptome dessen, dass die Therapie wirkt. Sie sind gerade nicht als unerwünschte Nebenwirkungen zu betrachten, sondern bezeugen, dass die Durchblutung sowie das Lymphsystem angeregt wurden. Dadurch wiederum wurde das Gewebe entschlackt. Wenn du nach der Anwendung solche Hauterscheinungen siehst, brauchst du dir also keine Sorgen machen.

Schlusswort

An dieser Stelle noch ein paar abschließende Worte von unserer Seite. Zunächst möchten wir uns herzlich bei dir dafür bedanken, dass du dir die Zeit zum Lesen genommen hast. Wir hoffen, dass unsere Schröpfsets einen positiven Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden haben!

Eine kurze Sache noch: Unser Familienunternehmen befindet sich noch in der Aufbauphase, weshalb wir uns über deine Unterstützung umso mehr freuen. Hast du noch eine Minute mehr für uns? Mit nur wenigen Klicks kannst du unser Schröpfset auf Amazon bewerten, was uns enorm helfen würde! Klicke dazu einfach auf den folgenden Link und du gelangst direkt zu Amazon: www.amazon.de/review/review-your-purchases/

Falls du Fragen oder Probleme zu deinem Produkt oder deiner Bestellung haben solltest, kannst du dich jederzeit an info@kurglas.de wenden. Da uns deine Zufriedenheit sehr wichtig ist, steht dir unser Kundenservice grundsätzlich rund um die Uhr zur Verfügung.

Vielen Dank schon mal im Voraus!

Das KURGLAS® Team wünscht dir weiterhin viel Erfolg und eine heilsame Zeit mit dem Schröpfset!

P.S: Unser Geschenk an Dich

Falls du noch tiefer in die **Welt des Schröpfens** eintauchen möchtest, du **dein Schröpfset erweitern** möchtest oder auch **anderen eine Freude in Form eines Schröpfsets bereiten** möchtest, dann haben wir jetzt etwas für dich.

Nutze den Code „**VAKUUM10**“ beim Amazon Check-Out und spare **10%** auf alle weiteren Schröpfsets, die du bei uns auf Amazon erwirbst: Gib dazu einfach „KURGLAS Schröpfgläser“ in der Amazon Suchleiste ein, um zu unseren Produkten zu kommen!

Date of issue: 18.04.2023

Version: 1.1