

Eine alte Methode,  
neu entdeckt: mit  
Schröpfköpfen lockern  
und aktivieren.



# Heilen mit Köpfen – ganz wie einst

Schlimm sieht es aus: kreisrunde Flecken auf dem Rücken. Das **Schröpfen** hinterlässt Spuren. Dennoch ist die uralte Heilmethode wieder sehr im Kommen.

**H**ämatome nennt man die Ringe, die sich nach einer Schröpf-Behandlung auf dem Rücken bilden, auf gut deutsch: Blutergüsse. Sie sind

aber nur eine Begleiterscheinung des Schröpfens. Vor allem geht es dabei darum, abgelagerte Schlacken aus dem Gewebe zu lösen, den Blutfluss zu aktivie-

ren und Blockaden zu lockern. Was soll's, dass die Methode wissenschaftlich nicht anerkannt ist. Hauptsache, sie nützt!

Und das soll sie: bei Verspannungen, Durchblutungsstörungen, Rheuma, Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen, hohem Blutdruck, Bandscheibenproblemen, Atembeschwerden, chronischer Müdigkeit und sogar bei Migräne.

Auch Hollywood-Stars wie Gwyneth Paltrow und Kate Winslet sind davon überzeugt. Beide liessen sich unlängst schröpfen. Die Methode: Glas-kugeln, sogenannte Schröpfköpfe, werden erhitzt und auf die Haut aufgesetzt. Bei der verschärften Variante, dem blutigen Schröpfen, wird die Haut vorher noch leicht angeritzt.

«Vor allem junge Leute interessieren sich immer mehr für diese Behandlungsmethode», sagt die Zürcher Naturärztin Claudia Gehrig, die das Schröpfen in ihrer Praxis anbietet. Sie hat die alte Methode entdeckt, nachdem sie selber eine Schröpf-Behandlung geschenkt bekommen hatte. «Da habe ich gemerkt, wie gut das tut! Die Behandlung mit den heissen Gläsern wirkt bei einer Erkältung einfach wunderbar.»

Was bereits im antiken Griechenland und von mittelalterlichen Badern angewendet wurde, setzen heute aber nicht nur Heilpraktiker ein, sondern sogar Kosmetik-Institute: Auch Cellulite lässt sich mit Schröpfen behandeln. «Die Dellen auf der Haut gehen ja auf eine Stoffwechselstörung zurück», so Claudia Gehrig. «Und nach ein paar Behandlungen kann man den Erfolg deutlich sehen.»



«Wunderbar bei Erkältung»: die Zürcher Naturärztin Claudia Gehrig.

Anzeige

Magenbeschwerden?  
Völlegefühl?  
Blähungen?  
**Carmol**<sup>®</sup>  
tut wohl.

Enthält 64 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten!  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. IROMEDICA AG, 9014 St. Gallen

## Rein mit dem Bauch

**B**auch einziehen, nannte man das früher. Heute nennt man es «Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen». Das Resultat ist das gleiche: eine bessere Haltung. Aber während das eine ein bisschen nach Eitelkeit klingt, ist das andere eine gymnastische Übung. Ziehen wir also lieber den Bauchnabel gegen die Wirbelsäule!