

Wie funktioniert eigentlich Schröpfen?

In Asien werden Muskelschmerzen seit jeher mit Sauggläsern kuriert. bella-Redakteurin Elke Serwe hat die Therapie ausprobiert



Herrlich entspannt: Elke Serwe nach der Sitzung



Boung-Ja Joehnck setzt die Schröpf-Therapie auch bei Gelenkschmerzen ein, etwa bei Tennisarm

„Eine Schröpfmassage kann man leicht zu Hause durchführen“, sagt die Therapeutin

Von Mai bis September habe ich Nackenprobleme. An manchen Tagen fühlt es sich an, als müsste ich ein Joch tragen, jede Jacke wiegt auf einmal Tonnen. Lockerungsübungen helfen mitunter, auch ein Wärmepflaster bringt Linderung, aber wer klebt sich bei 25 Grad schon gern einen zusätzlichen Schweißstreifer auf den Rücken. Glücklicherweise entdeckte ich neulich in einem Buch über Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) das Schröpfen: eine uralte Heilmethode, die gestaute Energie wieder zum Fließen bringen soll. Sie hilft bei Muskelschmerzen aller Art helfen, bei Erschöpfung und beginnender Erkältung. Ob auch mein Sommer-Joch davon verschwindet? Bei der Hamburger Heilpraktikerin Boung-Ja Joehnck wage ich einen Versuch.

„In meiner Heimat gibt es in jedem Haushalt Schröpfgläser“, erzählt die gebürtige Koreanerin, während sie meinen Rücken abtastet. Der Sommer sei nicht meine Zeit, sagt sie, da gerate mein Wärmehaushalt offensichtlich aus dem Gleichgewicht.

Das kann passieren, wenn ständig Zugluft auf kaum bedeckte Haut trifft. Die Schröpfgläser werden Durchblutung, Stoffwechsel und damit die Selbstheilung anregen.

Die tiefroten Kreise sind noch tagelang zu sehen

Mit einer Schere hält Boung-Ja Joehnck einen brennenden Wattebausch in das Schröpfglas und stülpt es mir auf den Rücken. Im selben Moment entsteht im Glas ein Unterdruck, dadurch wird die Haut leicht angesaugt. Es wird angenehm warm, prickelt ein bisschen, und ich entspanne mich sofort. Vier Gläser platziert die Heilpraktikerin neben der Wirbelsäule, dann darf ich 20 Minuten ruhen. Als die Saugnapfe entfernt werden, bleiben tiefrote Kreise auf der Haut zurück – sie werden noch Tage zu sehen sein. Mein Nacken fühlt sich dafür herrlich unbeschwert an.

Fünf bis sechs Sitzungen sind in der Regel nötig, um einen dauerhafte Besserung zu verspüren. Bei Boung-Ja Joehnck gibt es zum Schluss jeder Behandlung eine

Schröpf-Massage: Mit einem Plastikglas – der Unterdruck wird per Gummiballon erzeugt – fährt sie meinen Rücken auf und ab. Für mich der beste Teil der Therapie: Man möchte schnurren vor Wohlbehagen und ist danach hellwach. Kein Zweifel, dass Schröpfen auch gegen Erschöpfung hilft. ●

GUT ZU WISSEN

Die „blutige“ Variante

Schröpfen ist in vielen Kulturen bekannt, schon die alten Griechen und Ägypter nutzten diese Heilmethode. Die Wirkung lässt sich verstärken, wenn vorher die Haut ganz leicht verletzt wird, etwa durch einen Nadelstich. Dann treten beim Schröpfen ein paar Blutstropfen aus. Schröpfen wird von vielen Heilpraktikern angeboten. Ob Blutig oder unblutig, eine Sitzung kostet rund 45 Euro. Die Krankenkassen zahlen die Behandlung nicht.