

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| <b>Vorwort</b> . . . . .    | <b>VII</b>  |
| <b>Einleitung</b> . . . . . | <b>IX</b>   |
| <b>Danksagung</b> . . . . . | <b>XIII</b> |

## **Teil 1 - Die Schröpftherapie. . . . . 1**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Die Geschichte des Schröpfens</b> . . . . .             | <b>3</b>  |
| Frühe Schröpftechniken . . . . .                             | 3         |
| Schröpfen in der westlichen Welt . . . . .                   | 5         |
| Der Niedergang des Schröpfens. . . . .                       | 21        |
| Neues Interesse am Schröpfen. . . . .                        | 21        |
| Moderne Schröpftechniken. . . . .                            | 22        |
| <b>2 Die Wirkungen der Schröpftherapie</b> . . . . .         | <b>31</b> |
| Haut . . . . .   | 31        |
| Blut . . . . .   | 33        |
| Qi . . . . .   | 34        |
| WeiQi . . . . .  | 38        |
| Stagnation. . . . .  | 41        |
| Schröpfen. . . . .   | 48        |
| <b>3 Therapie-Kombination mit Schröpfen</b> . . . . .        | <b>53</b> |
| Aromatherapie. . . . .                                       | 53        |
| Massage. . . . .   | 54        |
| Chiropraktik. . . . .  | 55        |
| Osteopathie. . . . .   | 56        |
| Kinesiologie. . . . .  | 56        |
| Alexander-Technik . . . . .                                  | 56        |
| Shiatsu . . . . .  | 57        |
| Reflexzonen-therapie. . . . .                                | 57        |
| Polaritätstherapie. . . . .                                  | 58        |
| Physiotherapie. . . . .                                      | 58        |
| <b>4 Vorbereitung zum Schröpfen</b> . . . . .                | <b>59</b> |
| <b>5 Der Schröpfvorgang</b> . . . . .                        | <b>63</b> |
| Standardtechnik . . . . .                                    | 63        |
| Wichtig: Sicherheit . . . . .                                | 65        |
| Das Vorgehen im Detail . . . . .                             | 65        |
| <b>6 Nach dem Schröpfen</b> . . . . .                        | <b>69</b> |
| <b>7 Zehn Schröpfmethoden</b> . . . . .                      | <b>73</b> |
| Schwaches (leichtes) Schröpfen (tonisierend). . . . .        | 74        |
| Mittleres Schröpfen (tonisierend). . . . .                   | 75        |
| Starkes Schröpfen (ableitend). . . . .                       | 75        |
| Schröpfkopfmassage - <i>Tui Guan Fa</i> (ableitend). . . . . | 77        |

|  |           |
|--|-----------|
| Schröpfen mit Nadel (ableitend) . . . . .                              | 79        |
| Schröpfen mit Moxanadel - <i>Ai Guan Fa</i> (tonisierend) . . . . .    | 80        |
| Leeres Schröpfen - <i>Shan Guan Fa</i> (tonisierend) . . . . .         | 82        |
| Volles (blutiges) Schröpfen - <i>Xue Guan Fa</i> (ableitend) . . . . . | 83        |
| Schröpfen mit Kräutern - <i>Yao Guan Fa</i> (tonisierend) . . . . .    | 86        |
| Schröpfen mit Wasser - <i>Shui GuanFa</i> (neutral) . . . . .          | 88        |
| <b>8 Schröpfen bei Kindern</b> . . . . .                               | <b>91</b> |
| <b>9 Schröpfen bei Erwachsenen</b> . . . . .                           | <b>93</b> |
| <b>10 Häufigkeit des Schröpfens</b> . . . . .                          | <b>95</b> |

## Teil 2 - Die Behandlung häufiger Beschwerden . . . . . 97

|  |            |
|--|------------|
| <b>11 Schröpfen in der Behandlung häufiger Beschwerden</b> . . . . . | <b>99</b>  |
| Einführung . . . . .   | 99         |
| Abdominale Schmerzen . . . . .                                       | 102        |
| Anämie . . . . .   | 110        |
| Asthma bronchiale . . . . .  | 114        |
| Atrophien . . . . .  | 121        |
| Bettnässen (Enuresis nocturna) . . . . .                             | 126        |
| Dysmenorrhö . . . . .  | 131        |
| Erkältung und Grippe . . . . .                                       | 137        |
| Fieberhafte Erkrankungen . . . . .                                   | 143        |
| Furunkel/Karbunkel . . . . .   | 146        |
| Gesichtslähmung (Fazialisparese) . . . . .                           | 150        |
| Hauterkrankungen . . . . .   | 154        |
| Husten . . . . .   | 159        |
| Hypertonie . . . . .   | 162        |
| Müdigkeit . . . . .  | 165        |
| Muskel- und Gelenkschmerzen ( $\beta$ i-Syndrom) . . . . .           | 170        |
| Obstipation . . . . .  | 176        |
| Rückenschmerzen und sexuelle Beschwerden . . . . .                   | 181        |
| Thoraxschmerzen . . . . .  | 188        |
| Venenleiden (Krampfadern, geplatzte Äderchen) . . . . .              | 192        |
| <b>12 Anmerkungen zu diversen Beschwerden</b> . . . . .              | <b>197</b> |
| <b>Warnhinweise und Kontraindikationen</b> . . . . .                 | <b>201</b> |
| <b>Glossar</b> . . . . .   | <b>203</b> |

## Anhang . . . . . 207

|   |            |
|---|------------|
| <b>Akupunktur-/Akupressurpunkte</b> . . . . . | <b>209</b> |
| Abkürzungen . . . . .                         | 209        |
| Punkteverzeichnis . . . . .                   | 209        |
| <b>Extrapunkte</b> . . . . .                  | <b>229</b> |
| <b>Register</b> . . . . .                     | <b>231</b> |