

Schröpfen

Schröpfen (Duits) of koppen zetten (Nederlands) of cupping (Engels) behoort tot één van de alleroudste geneesmethoden. Waarschijnlijk voortgekomen uit de instinctieve reactie om te wrijven en te zuigen aan pijnlijke of verwonde lichaamsdelen.

De oudste berichten hierover gaan 5000 jaar terug naar Mesopotamië. Daar zijn bij opgravingen kleitabletten gevonden met informatie over het schröpfen. Ook in het Oude Egypte en in de Griekse, Indische, Arabische en Romeinse geneeskunde is het schröpfen algemeen in gebruik geweest. Rond 1928 publiceerde de Oostenrijkse vrouwenarts Dr. Bernhard Aschner zijn boek 'Die Krise Der Medizin' waarmee het Schröpfen in Europa en Amerika meer in de belangstelling kwam. Schröpfen is nu een veel toegepaste manier van werken door Heilpraktikers als onderdeel van natuurlijke en biologische geneeskunde. In Nederland is het schröpfen vooral in gebruik bij natuurgeneeskundigen.

Het schröpfen is begonnen met het gebruik van stenen kopjes, koper en metaal maar tegenwoordig wordt hiervoor glazen schröpf-koppen gebruikt. De lucht in de kop wordt even verwarmd met een vlammetje waarna de kop direct op de huid wordt gezet. De lucht koelt af, krimpt en zuigt zo de huid in de kop. Hierdoor wordt bloed en lymfe sterk in het huidweefsel gezogen. Er vormt zich een **bloeduitstorting** welke een prikkel geeft tot aanmaak van nieuw bloed. Maar de afbraak en absorptie van de oude bloedcellen geven het lichaam ook een krachtige prikkel om beter te werken.

Omdat het onderliggend bindweefsel een belangrijke plaats inneemt bij de opslag en uitscheiding van afvalstoffen werkt het schröpfen stimulerend op de **reiniging** van het lichaam. De bindweefsel gebieden vormen een heel belangrijk onderdeel van opslag en van onze afweer. Door de zuigende werking tijdens het schröpfen worden o.a. deze afvalstoffen en oude bloedcellen weer in de circulatie gebracht zodat het lichaam een bijzonder eigen stimulans krijgt. Zo ontstaat al na één behandeling een **intensieve** reiniging. Ook het bloedbeeld laat veranderingen zien in o.a. verlaging van de zuurgraad en verhoging van leucocyten, eosinophilen, calcium, aminozuren en globuline.

De werking van het schröpfen is verder toe te kennen aan de intensieve **huidprikkeling** en afleidende werking omdat er gebruik wordt gemaakt van **segmentale reflexen**, specifieke **reflexpunten**, in de buurt van een gevoelige plek of bij gezwollen, weke gebieden van de huid. De bijhorende organen worden positief beïnvloed in hun werking.

De rug is het gebied waar het schröpfen het makkelijkst wordt toegepast. Wanneer links en rechts van de wervelkolom de huid met het onderliggende weefsel wordt afgetast zijn er vaak harde plekken en spierverkrampingen te voelen welke een normale bloeddorstrooming tegengaan. Dit wijst op een slechte werking van het reflexmatig verbonden orgaan.

Schröpfen kan ook door middel van schröpfmassage: dan wordt de vacuum gezogen glazen bol bewogen over de huid (ingesmeerd met een speciale crème of olie). Zo ontstaat een diepwerkende massage. Zeer doeltreffend bij spierklachten en spierverkrampingen.

Met schröpfen/ koppen zetten/ cupping wordt het eigen afweersysteem gemobiliseerd, reflexen geprikkeld en een overprikkelt zenuwstelsel tot rust gebracht.

