

# FUCHSI

A stylized teal graphic element resembling a leaf or a wave, positioned below the brand name 'FUCHSI'.

SCHRÖPFGLÄSER



## Lieber Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für die FUCHSI Schröpfgläser entschieden haben. Die FUCHSI Schröpfgläser aus Silikon waren genau die richtige Entscheidung für eine effektive Schröpftherapie zuhause.

Schröpfen ist ein sehr altes Naturheilverfahren. Es wird schon seit über 5000 Jahren weltweit in verschiedenen Kulturen praktiziert und ist damit eines der ältesten apparativen Therapieverfahren. Im alten Griechenland war die Methode so bedeutend, dass das Schröpfglas sogar zum Symbol der Ärzteschaft wurde. Eine Schröpfbehandlung ist ein klassisches Ausleitungsverfahren, welches Verspannungen löst und Schmerzen gezielt lindert, indem der Energiefluss des Körpers sowie die Durchblutung angeregt werden. Dazu werden die Schröpfgläser auf die betroffenen Hautpartien gesetzt und ein Unterdruck erzeugt. Durch den Unterdruck wird die Haut in das Glas gesaugt, die Gefäße erweitern sich und die Durchblutung wird angeregt.

Heilpraktiker und Ärzte nutzen für die Behandlung traditionelle Schröpfgläser aus Glas. Hierbei wird der Unterdruck mithilfe eines Saugballs oder durch das vorangehende Abbrennen von etwas Watte im Schröpfglas erzeugt. Die FUCHSI Schröpfgläser aus Silikon sind die ideale Alternative, damit Sie ganz ohne Verletzungsgefahr auch zuhause Schröpfen können.

## Schröpf-Methoden

Man unterscheidet zwischen 3 verschiedenen Schröpfmethoden: trockenes Schröpfen, blutiges Schröpfen und die Schröpfkopfmassage. Bitte beachten Sie, dass zur Selbstbehandlung nur die unblutigen Varianten geeignet sind!

### Trockenes Schröpfen

Durch Unterdruck wird die Haut in das Schröpfglas gesaugt. Dadurch wird das Gewebe stärker durchblutet und es treten rote Blutzellen aus. So bilden sich durch das Schröpfen blaue Flecken, Rötungen und Schwellungen. Zudem überwärmt sich die Haut an der Schröpfstelle. Die Schröpfköpfe verbleiben maximal 15 Minuten an der behandelten Stelle. Bilden sich vorher blaue Flecken oder fallen die Gläser ab, wird das Schröpfen beendet.

Das trockene Schröpfen wirkt durchblutungsfördernd, aktivierend und kräftigend.

### Blutiges Schröpfen

Beim blutigen Schröpfen desinfiziert der Therapeut zunächst die Haut. Anschließend ritzt er sie mit einer dünnen Nadel an. Nach dem Aufsetzen der Schröpfgefäße tritt Blut aus, das in den Schröpfgefäßen aufgefangen wird. Dadurch sollen sich die Fließeigenschaften von Blut und Lymphe verbessern.

Manche Behandler sehen im blutigen Schröpfen eine Möglichkeit, schädliche Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Außerdem sollen die Schmerzen, die durch das Anritzen entstehen, die inneren Organe über Reflexwege stärker beeinflussen.

Auch bei diesem Verfahren bleiben die Schröpfköpfe maximal 15 Minuten an Ort und Stelle. Tritt kein Blut mehr aus, kann das blutige Schröpfen auch schon vorher beendet werden.

Bitte lassen Sie diese Methode des Schröpfens ausschließlich von einem Heilpraktiker oder einem Arzt durchführen!

## Schröpfkopfmassage

Die Schröpfkopfmassage ist eine Variante des unblutigen Schröpfens. Hierbei wird der Schröpfkopf nach dem Ansaugen gleitend über die Haut in Herzrichtung bewegt. Mit der Seitwärtsbewegung des angesaugten Schröpfkopfes wird das Gewebe tiefgreifend durchmassiert. Dadurch lockern sich Gewebeverklebungen und die Durchblutung wird angeregt.

Für die Saugwellenmassage sollte stets ein Gleitmittel, wie z.B. ein Massageöl oder eine Anti-Cellulite-Creme verwendet werden. Die Creme erleichtert nicht nur das Gleiten des Saugkopfes, sondern wird zusätzlich auch effektiv in die Haut einmassiert. Die Massage sollte sich je nach Hautpartie auf 3-5 Minuten pro Bereich beschränken.

Bei jeder Methode gilt: Sollte die Haut sich bläulich verfärben, brechen Sie den Schröpfvorgang umgehend ab. Dies ist ein Hinweis auf eine schlechte Durchblutung des jeweiligen Hautbezirks, der nicht durch zusätzliche Reize belastet werden darf.

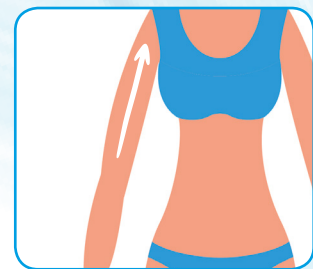
**Tipp:** Wenn Sie nach dem Schröpfen die behandelten Hautbezirke kurz massieren, können Sie den Eintritt der Heilwirkung beschleunigen!



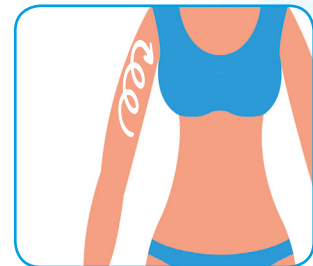
## Massage-Techniken

### Der Arm (ca. 5 Minuten Behandlungszeit)

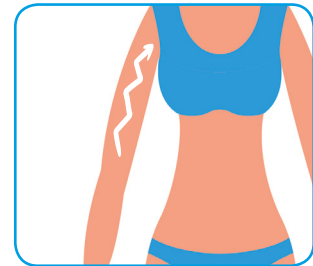
1. Setze die Saugglocke an der Armbeuge an und führe diese vorsichtig nach oben. Entferne kurz vor der Schulter den Saugnapf und beginne von vorne. (1 Minute)



2. Mache nun kreisförmige Bewegungen von unten nach oben. Auch hier beginnst du immer ab der Armbeuge. (2 Minuten)



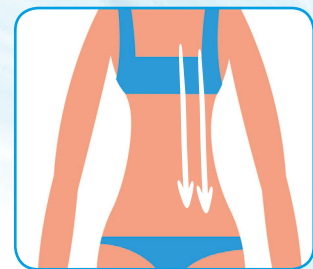
3. Abschließend führst du Zickzackbewegungen vom Ellenbogen bis hin zur Schulter durch. (2 Minuten)



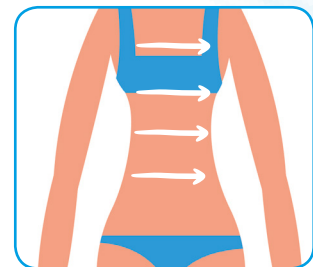
Die einzelnen Schritte wiederholst du so oft, bis du 1 bzw. 2 Minuten pro Ausführung absolviert hast. Beginne immer an der Ausgangsstelle. Anschließend wiederholst du diese Schritte mit dem anderen Arm.

## Der Rücken (ca. 3 Minuten Behandlungszeit)

1. Beginne am Nacken und führe die Saugglocke parallel zur Wirbelsäule in Richtung Gesäß. Fange neben der Wirbelsäule an und arbeite dich weiter nach außen. **(1 Minute)**



2. Führe nun die gleiche geradlinige Bewegung waagrecht zur Wirbelsäule durch. Beginne oben am Nacken und arbeite dich bis zum unteren Rücken vor. **(1 Minute)**



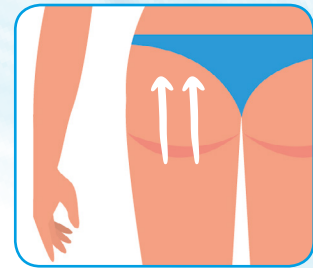
3. Fange wieder am Nacken an und bewege dich mit kreisförmigen Bewegungen abwärts, parallel zur Wirbelsäule. **(1 Minute)**



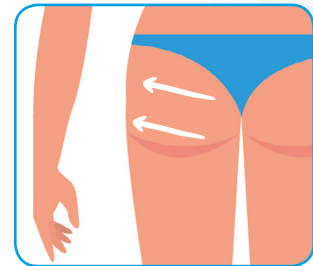
In diesem Fall wäre es vorteilhaft, die Massage mit einem Partner durchzuführen, um somit größere Rückenpartien zu erreichen.

## Das Gesäß (ca. 3 Minuten Behandlungszeit)

1. Beginne an der Unterseite des Gesäßes und führe die Saugglocke nach oben. (1 Minute)



2. Führe die Saugglocke von der Mitte des Gesäßes nach außen. Ab und zu kannst du auch im Zickzack zur anderen Seite streichen. (1 Minute)



3. Beende die Massage mit kreisförmigen Bewegungen auf dem Gesäß. (1 Minute)



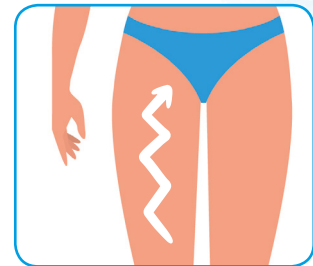
Die einzelnen Schritte wiederholst du so oft, bis du 1 Minute pro Ausführung absolviert hast. Beginne immer an der Ausgangsstelle.

## Der Oberschenkel (ca. 3 Minuten Behandlungszeit)

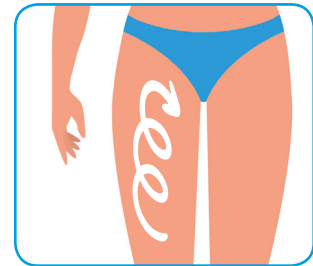
1. Hier beginnst du oberhalb des Knies und führst die Saugglocke aufwärts bis zur Hüfte. (1 Minute)



2. Danach bewegst du die Saugglocke von innen nach außen in Zickzackbewegungen. (1 Minute)



3. Zum Schluss beendest du die Oberschenkelmassage mit kreisförmigen Bewegungen. (1 Minute)



Achte hierbei darauf stets am Knie anzufangen. Mit diesen Methoden kannst du jede Seite deines Oberschenkels massieren. Nun wiederholst du diese Schritte mit dem anderen Oberschenkel.



## Hilft Schröpfen gegen Cellulite?

Schröpfen ist eine besonders effektive Behandlung von Cellulite, denn um Cellulite zu reduzieren muss die Durchblutung angeregt und der Lymphfluss gesteigert werden. Durch diese beiden Effekte wird das Gewebe entwässert und die Haut sowie Bindegewebe können besser mit Nährstoffen versorgt werden. Zwar bieten auch Methoden wie das Körperpeeling oder Massagen einen Durchblutungseffekt, dieser ist aber nicht vergleichbar mit dem einer Vakuummassage. Schröpfen ist daher durchaus als begleitende Behandlung gegen Cellulite sehr zu empfehlen. Aber auch diese Methode kann nur Erfolge bringen, wenn man Sie mit anderen Methoden kombiniert. Ernähre dich also gesund, fett- und zuckerarm und treibe mehrmals die Woche Sport. Das Schröpfen dient dann als hervorragende Ergänzung dieser Anti-Cellulite-Kur.

## Anwendung der FUCHSI Schröpfgläser aus Silikon

Die Schröpfgläser aus Silikon bieten die einfachste und sicherste Anwendung zur Schröpftherapie. Der Unterdruck wird erzeugt, indem man die Schröpfbecher zusammendrückt und ihn auf der gewünschten Hautpartie ansetzt. Lässt man das Schröpfglas an dieser Stelle los saugt es die Haut automatisch an. Der Sog wirkt sich nun auf die Blut- und Lymphgefäße aus. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Organe werden besser mit Blut und Sauerstoff versorgt.

Wer eine Schröpfkopfmassage anwenden möchte, kann an dieser Stelle beginnen das Schröpfglas in Richtung des Herzens über die Haut gleiten zu lassen. Bitte achten Sie darauf hierbei ein Öl oder eine Lotion zu verwenden, um Verletzungen zu vermeiden! Das Schröpfglas kann für eine großflächige Anwendung immer wieder neu angesetzt und über die Haut gezogen werden.

## Intensitätsstufen

Mit den FUCHSI Schröpfgläsern können unterschiedlich intensive Unterdrücke erzeugen. Sie können die Intensität durch das Zusammendrücken des Glockenrandes regulieren – je fester dieser zusammengedrückt und auf der Haut aufgesetzt wird, desto stärker wird das Vakuum. Welche Intensität für Sie geeignet ist, können Sie mit Ihrem Arzt besprechen oder verschiedene Stärken ausprobieren. Wir empfehlen Ihnen für den Anfang eine mittlere Intensität.

## Nachruhe

Ein wichtiger Teil der Behandlung ist die Nachruhe. Nach Abschluss der Schröpftherapie sollte die behandelte Person für mindestens 5 bis 10 Minuten oder länger ruhen. Während der Nachruhe kann sich die 'aufgewühlte' Lymphe wieder setzen. Steht die behandelte Person zu früh auf, kann es zu Schwindel kommen.

Es ist wichtig, nach der Massage viel Wasser zu trinken, damit die gelösten Gift- und Schlackenstoffe aus dem Körper herausgespült werden können!

## Anwendungsbereiche

Am häufigsten werden beim Schröpfen der Rücken, die Arme und die Beine behandelt. Es kann zur Therapie ganz unterschiedlicher gesundheitlicher Probleme eingesetzt werden.

Schröpfen kann eine Therapieform folgender Beschwerden sein:

- Muskelverspannungen
- Kniegelenksarthrose
- Karpaltunnelsyndrom
- Schulter-Arm-Syndrom
- Tennisellenbogen
- Hexenschuss
- Kopfschmerzen
- Nervenschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Bluthochdruck
- depressive Verstimmungen
- Antriebslosigkeit
- Leber- und Gallenleiden
- Asthma

Je nach Art Ihrer Beschwerden sollten Sie sich vorher mit Ihrem Arzt austauschen, ob die Schröpftherapie eine für Sie geeignete Methode ist. Oftmals wird aber auch aus kosmetischen Gründen geschröpft. Dabei soll die durchblutungs- und stoffwechsellanregende Wirkung des Schröpfens die Hautstruktur verbessern. Im Gesicht zu schröpfen soll einen hautstraffenden und faltenreduzierenden Effekt haben. Allerdings ist die Haut im Gesicht sehr empfindlich, darum müssen Sie beim Schröpfen im Gesicht besonders vorsichtig sein. Das Schröpfverfahren kann auch dazu genutzt werden, um Cellulite zu glätten.

## Gefahren und Nebenwirkungen des Schröpfens

Die Behandlungsmethode des Schröpfens hat kaum Nebenwirkungen. Fast immer entstehen durch das Schröpfen blaue Flecken, die aber erwünscht und Teil der Behandlung sind. Diese blauen Flecken oder Streifen bleiben längere Zeit sichtbar, oft mehrere Tage nach dem Schröpfen. Schmerzen danach sind aber selten. Falls sie auftreten, sind sie nicht schlimmer als ein leichter Muskelkater.

Das weiche und hochwertige Silikon der FUCHSI Schröpfglocken ermöglicht es, den Unterdruck ganz einfach wie von selbst zu erzeugen. Verletzungen durch zerbrochene Gläser oder Feuer können komplett ausgeschlossen werden. In folgenden Fällen sollte auf das Schröpfen allerdings verzichtet werden:

- bei Einnahme von Blutverdünnern
- bei erhöhter Blutungsneigung
- bei akuten Entzündungen oder Verletzungen der Haut
- bei allergischen Veränderungen der Haut
- bei generalisierten Ödemen und schweren Herzerkrankungen
- nach einer Strahlentherapie
- bei Hautveränderungen nach einer Kortisonbehandlung
- in der Schwangerschaft