

## Schröpfen, Moxibustion, Gua-Sha-Massage

---

### Schröpfen

Schröpfen ist eine Jahrhunderte alte Heilmethode zur **Steigerung der Durchblutung** und **Anregung des Stoffwechsels**.

Mit Hilfe von Schröpfköpfen wird ein Unterdruck erzeugt und damit eine Sogwirkung auf Blut- und Lymphgefäße. Es kommt zu einer **entschlackenden** Wirkung auf das Gewebe. Ebenso entsteht eine Sogwirkung auf das Bindegewebe, wodurch **Verklebungen gelöst** und **Schmerzen reduziert** werden können.

### Moxen

Moxibustion ist eine Behandlungsform in der **Traditionellen Chinesischen Medizin** und beinhaltet im Besonderen die Anwendung des Elements Feuer.

Gepresstes erhitztes Beifußkraut stimuliert mittels **Wärmereiz** Akupunkturpunkte und Reflexzonen. Die **Selbstheilungskräfte** des Organismus werden aktiviert, ein gezielter **Heilreiz** kann an **Gelenken** und auch großflächigen Hautarealen gesetzt werden.

Das **Immunsystem** wird unterstützt. Inneres Kältegefühl, Schwächezustände und durch Arthrose bedingte **Schmerzen** werden **gelindert**.

### Gua-Sha-Massage

Gua-Sha ist eine Therapieart der **Traditionellen Chinesischen Medizin**. Mittels Horn, Jade oder Porzellan wird die Haut entlang der Meridiane oder an speziellen Schlüsselzonen und verspannten Arealen „geschabt“. Diese „**Schabemethode**“ setzt einen starken **Reiz**, der die **Durchblutung** steigert und über die Haut ausleitend wirkt.

**Verspannungen** und **Verklebungen lösen** sich. **Schmerzen** werden **beseitigt**.

