



RATGEBER

# Schröpfen

Die drei Verfahren, der Ablauf Schritt für Schritt – und was die Methode nachweislich kann und was nicht

**VON ULRICH PÖTTER**

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

[wellnessinperfektion.de](https://wellnessinperfektion.de)

# Ein sehr altes Verfahren, nüchtern betrachtet

Schröpfen erzeugt mit Gläsern einen Unterdruck auf der Haut. Das ist alles – und aus diesem einfachen Prinzip ist über rund 5.000 Jahre eine Methode geworden, die heute in Spas, Physiotherapiepraxen und Wellnesshotels angeboten wird. Rund um sie kursieren allerdings Behauptungen, die einer Prüfung nicht standhalten.

Dieser Ratgeber macht beides: Er zeigt Ihnen die drei Verfahren, die Ausstattung und den vollständigen Ablauf – und er sagt Ihnen ebenso klar, wo die Grenzen liegen. Denn wer Schröpfen anbieten oder in Anspruch nehmen will, sollte wissen, was tatsächlich passiert.

## Das Wichtigste in Kürze

- **Prinzip:** Unterdruck über Schröpfgläser – trocken, blutig oder als gleitende Schröpfmassage.
- **International:** bekannt als \*Cupping\* beziehungsweise \*Cupping Therapy\*.
- **Ursprung:** über 5.000 Jahre alt – Mesopotamien, China, Ägypten, antikes Griechenland.
- **Ausstattung:** Schröpfgläser mit Gummiball, hochwertiges Massageöl, ruhige Atmosphäre.
- **Dauer:** etwa 30 Minuten, davon nur wenige Minuten das eigentliche Schröpfen.
- **Nicht geeignet bei:** Blutgerinnungsstörungen, Entzündungen, Verletzungen, Schwangerschaft, frischen Operationen.

### EINORDNUNG

Schröpfen ist im Wellness-Bereich ein Entspannungsverfahren. Die örtliche Mehrdurchblutung ist physikalisch nachvollziehbar. Die in der traditionellen chinesischen Medizin beschriebene Lösung von „Energieblockaden“ ist ein Konzept dieser Lehre und kein wissenschaftlicher Befund. Eine ärztliche Behandlung ersetzt Schröpfen nicht.

# Woher es kommt

Erste Anwendungen nach dem Prinzip des Schröpfens werden auf rund 5.300 Jahre in Mesopotamien datiert. Auch in Indien, Ägypten, China und im antiken Griechenland ist das Verfahren belegt – bei den Griechen galt das Schröpfglas geradezu als Zeichen ärztlichen Fachwissens.

In Europa wurde die Wirkung lange über die **Vier-Säfte-Lehre** erklärt: Der Unterdruck sollte ein Ungleichgewicht der Körpersäfte ausgleichen. In der traditionellen chinesischen Medizin übernimmt die Fünf-Elemente-Lehre diese Rolle. Beides sind historische Erklärungsmodelle – man sollte sie kennen, um die Tradition zu verstehen, aber nicht mit einer heutigen Wirkungsbeschreibung verwechseln.

Die sanfte **Schröpfungsmassage**, um die es in diesem Heft überwiegend geht, ist die jüngste Form. Sie entstand aus dem klassischen Schröpfen, blieb zunächst im Hintergrund und etablierte sich zwischen dem 19. und 20. Jahrhundert in der Wellnessbranche.



Schröpfgläser mit Gummiball – für die Massage-Variante die einzige geeignete Bauform. (KI-Bild)

# Die drei Verfahren

Wer Schröpfen lernen möchte, sollte alle drei kennen – schon um zu wissen, welches man selbst nicht anbieten darf.

## Trockenes Schröpfen

Zuerst ertastet der Behandelnde Verhärtungen der Muskulatur. Dort werden die Saugglocken gezielt angesetzt, vorrangig im Schulter-, Rücken- und Gliedmaßenbereich; häufig wird die Haut zuvor mit Rotlicht erwärmt. Die Gläser **bleiben stehen**, bis sich die Haut bläulich-rötlich färbt.

## Blutiges Schröpfen

Hier wird die Haut vor dem Ansetzen mit einer sterilen Klinge leicht angeritzt, der Unterdruck zieht etwas Blut. Das gehört **ausschließlich in medizinisch geschulte Hände** unter sterilen Bedingungen – die Haut wird eröffnet, es besteht Infektionsrisiko. Bei blutverdünnenden Mitteln, nach Operationen und bei Bluterkrankungen ist es tabu.

## Die Schröpfmassage

Der Unterschied zum klassischen Schröpfen ist einfach: Die Gläser **bleiben in Bewegung**. Der Behandler führt sie langsam und gleichmäßig über die eingölte Haut, teils in Kreislagen. Das ist die sanfteste der drei Formen und diejenige, mit der Einsteiger beginnen sollten.

| MERKMAL                  | TROCKENES SCHRÖPFEN                              | BLUTIGES SCHRÖPFEN                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Methode</b>           | statischer Unterdruck, Haut bleibt unverletzt    | Haut wird leicht angeritzt, der Unterdruck zieht etwas Blut                       |
| <b>Intensität</b>        | sanft                                            | stark ausleitend                                                                  |
| <b>Typischer Einsatz</b> | Verspannungen an Schulter, Rücken und Gliedmaßen | gezielte Ausleitung, medizinischer Kontext                                        |
| <b>Vorsicht</b>          | für die meisten gut verträglich                  | nicht bei Blutverdünnern, nach OP oder Bluterkrankungen – vorab ärztlich abklären |
| <b>Wer darf</b>          | auch im Wellness-Bereich                         | nur medizinisch geschulte Fachkräfte                                              |

# Was der Anwendung zugeschrieben wird

Die Schröpfmassage verbindet zwei Gedanken: den mechanischen Reiz des Unterdrucks und die Vorstellung von Reflexzonen, über die Haut und innere Organe miteinander in Verbindung stehen. Beides sollte man kennen, um zu verstehen, warum die Methode so beschrieben wird, wie sie beschrieben wird.

## Die Headschen Zonen

Der britische Neurologe **Sir Henry Head** beschrieb um 1900, dass bestimmte Hautareale reflektorisch mit inneren Organen verknüpft sind – erkennbar daran, dass sich Organschmerz auf die Haut überträgt. Diese Zonen tragen bis heute seinen Namen. Die Schröpfmassage bezieht sich ausdrücklich darauf: Gearbeitet wird an der Oberfläche, gemeint ist die Verbindung dahinter. Wie weit ein Reiz an der Haut tatsächlich auf ein Organ zurückwirkt, ist eine andere Frage – die Zonen selbst sind anatomisch beschrieben.

## Die energetische Lesart

Daneben steht die Deutung aus der traditionellen chinesischen Medizin: Entlang der Leitbahnen liegen Punkte, deren Stimulation den Energiefluss ordnen soll. Was bei Shiatsu oder Akupressur mit dem Finger geschieht, übernehmen hier das Glas und die Grifftechnik. Das ist ein **Konzept dieser Lehre**, kein wissenschaftlicher Befund – aber es erklärt, warum die Schröpfmassage traditionell weit über die behandelte Hautstelle hinaus gedacht wird.

## Was der Methode zugeschrieben wird

- **Verbesserte örtliche Durchblutung** – der am besten nachvollziehbare Punkt.
- **Anregung des Lymphflusses** und ein Gefühl von Entlastung.
- **Muskelentspannung** und das Lösen von Verhärtungen im Gewebe.
- **Ganzheitliche Erholung**, Stressabbau und innere Ausgeglichenheit.
- **Unterstützung der Regeneration** nach Belastung.
- **Arbeit an Narbengewebe** – traditionell ein häufiges Einsatzgebiet der gleitenden Form.

Traditionell werden diese Wirkungen auf drei Säulen zurückgeführt: **Aktivierung, Kräftigung** und **Ableitung**. Der nächste Abschnitt prüft nach, wie viel davon sich belegen lässt.

## Verwandt: die Schröpfmassage nach Gua Sha

Eine Sonderform arbeitet nicht mit dem Glas, sondern mit einem **Schaber** aus Stein oder Horn, der über die geölte Haut gezogen wird. Auch hier entstehen die typischen Verfärbungen. Gua Sha wird

vor allem bei Muskelverspannungen und einem Spannungsgefühl im Gewebe eingesetzt und lässt sich gut mit der klassischen Schröpfungsmassage kombinieren.

## Was Schröpfen kann — und was nicht

Bei diesem Thema lohnt es sich, zwei Dinge auseinanderzuhalten: was physikalisch nachvollziehbar geschieht, und was darüber hinaus behauptet wird. Der erste Teil ist unstrittig, der zweite verdient einen genauen Blick.

### Was messbar geschieht

Der Unterdruck zieht Gewebe und Blut nach oben. Es entsteht eine örtliche Mehrdurchblutung, und feine Kapillaren reißen ein. Genau das sind die bekannten runden Male: Es sind **Blutergüsse**, keine „austretenden Schlacken“. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil die gegenteilige Darstellung weit verbreitet ist — über die Haut werden keine Giftstoffe ausgeleitet.

### Was die Forschung zeigt

Die Studienlage ist überschaubar und methodisch schwierig, weil sich Schröpfen kaum verblinden lässt: Die Male sind sichtbar, eine glaubwürdige Scheinbehandlung ist kaum möglich. Für **chronische Nacken- und Rückenschmerzen** fanden Untersuchungen, unter anderem an der Universität Freiburg, kurzfristige Verbesserungen von Schmerz und Beweglichkeit. Die Aussagekraft ist begrenzt — kleine Teilnehmerzahlen, kurze Beobachtungszeiträume. Für andere Anwendungsgebiete fehlen belastbare Belege weitgehend.

### Was Schröpfen nicht kann

Es baut **kein Fett ab** und beseitigt **keine Cellulite**. Der Unterdruck verändert vorübergehend Durchblutung und Hautbild, nicht die Fettzellen darunter. Wer hier dauerhafte Formveränderung erwartet, wird enttäuscht. Ebenso ersetzt Schröpfen keine ärztliche Behandlung, sondern kann sie allenfalls begleiten.

Schröpfen ist eine wohltuende, traditionsreiche Anwendung mit plausibler örtlicher Wirkung und einem schmalen Wirksamkeitsnachweis bei Rückenbeschwerden. Wer es so anbietet, verspricht nicht zu viel — und steht auf sicherem Boden.

# Ausstattung und Ablauf

## Was Sie brauchen

- **Schröpfgläser mit Gummiball** — für die Massage-Variante zwingend. Gläser ohne Ball eignen sich nur für das klassische, stehende Schröpfen.
- **Ein Set aus etwa zehn Gläsern** in verschiedenen Größen; für kleinere Hautareale genügen sechs.
- **Hochwertiges, verträgliches Massageöl** — ohne das gleiten die Gläser nicht, sondern ziehen.
- **Eine ruhige Umgebung** ohne Lärm und Zeitdruck.
- Für Einsteiger: lieber ein Glas mit **wenig Vakuum**. Die Intensität lässt sich bei den nächsten Terminen steigern.

|                  |                                                                                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorher</b>    | Ausführliches Vorgespräch: Beschwerden, Medikamente, Vorerkrankungen. Ohne das geht es nicht.                                                                        |
| <b>Einölen</b>   | Die Hautbereiche kräftig einölen, oft begleitet von einer leichten Massage. Das wärmt das Gewebe an und stimmt den Körper ein.                                       |
| <b>Setzen</b>    | Gummiball zusammendrücken, Glas aufsetzen, loslassen — der Unterdruck entsteht von selbst. In Zweierreihen neben der Wirbelsäule, mit den größten Gläsern beginnend. |
| <b>Führen</b>    | Das Glas langsam und gleichmäßig über den Rücken bewegen, teils kreisend. Bei Verhärtungen parallel zur Wirbelsäule schieben oder das Glas kurz stehen lassen.       |
| <b>Abschluss</b> | Vorsichtige Massagegriffe, zuletzt Richtung Lymphknoten ausstreichen.                                                                                                |
| <b>Danach</b>    | Langsam aufstehen und etwas trinken. Eine Hautrötung ist gewollt und vergeht.                                                                                        |

### DIE EINE REGEL, DIE NIE GEBROCHEN WIRD

Niemals ein Glas direkt auf die Wirbelsäule setzen oder über einen Wirbel führen — immer nur daneben. Und der Unterdruck darf nicht zu stark sein, sonst lassen sich die Griffe nicht mehr fließend ausführen.

# Nebenwirkungen: was normal ist, was nicht

Schröpfen gilt als nebenwirkungsarm, ganz ohne Begleiterscheinungen ist es aber nicht. Die meisten sind harmlos und vergehen von selbst – man sollte sie nur vorher kennen, damit sie nicht erschrecken.

## Normal und unbedenklich

- **Runde Male** – die typischen kreisrunden Verfärbungen. Sie sind Blutergüsse und blassen üblicherweise über drei bis vierzehn Tage ab, ähnlich einem blauen Fleck.
- **Druckempfindlichkeit** an den behandelten Stellen für einen bis zwei Tage.
- **Kreislaufreaktionen** wie Schwindel direkt nach der Anwendung, vor allem bei nüchternem Magen. Deshalb langsam aufstehen und etwas trinken.
- **Leichte Hautreizungen** durch Öl oder zu langes Verweilen des Glases an einer Stelle.

## Ärztlich abklären lassen

- Ungewöhnlich starke oder anhaltende Schmerzen.
- Male, die nach zwei Wochen unverändert bestehen.
- Jede Rötung mit Überwärmung, Schwellung oder Fieber – das kann auf eine Entzündung hinweisen.

## Wann gar nicht geschröpft wird

- Bei **Blutgerinnungsstörungen** und unter blutverdünnenden Medikamenten.
- Bei **entzündlichen Prozessen, Verletzungen** oder Infektionen.
- Bei **Tumorerkrankungen**, Tuberkulose oder Sonnenbrand im Behandlungsbereich.
- In der **Schwangerschaft** und bei sehr empfindlichen Personen.
- Nach **frischen Operationen**, Schlaganfall oder Herzinfarkt.
- An **Krampfadern** und über offenen Hautstellen.

### BEIM FEUERSCHRÖPFEN

Kommt in der Wellnessanwendung Feuer zum Einsatz, besteht zusätzlich Verbrennungsgefahr. Das ist einer der Gründe, warum Gläser mit Gummiball oder Pumpe vorzuziehen sind.

## Wenn Sie es selbst lernen möchten

Beginnen Sie immer mit der sanften Schröpfmassage und einem Glas mit geringem Vakuum – so entwickeln Sie ein Gefühl für Druck und Grifftechnik, bevor Sie die Intensität steigern. Die klassischen trockenen und erst recht die blutigen Verfahren überlassen Sie anfangs besser erfahrenen Fachkräften. In unserem Kurs lernen Sie Ursprung, Wirkung, Risiken, Varianten, Ablauf und Ausstattung – ohne Vorkenntnisse und mit Zertifikat.

► **Alle Online-Ausbildungen im Überblick**

[www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen](http://www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen)

► **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**

[www.wellnessinperfektion.de/presenz-ausbildungen](http://www.wellnessinperfektion.de/presenz-ausbildungen)

► **Der ausführliche Ratgeber zum Schröpfen**

[www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/schroepfen-anleitung-ursprung-wirkung-und-anwendung](http://www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/schroepfen-anleitung-ursprung-wirkung-und-anwendung)

► **Staatlich zugelassene Lehrgänge**

[www.wellnessinperfektion.de/staatlich-zugelassen](http://www.wellnessinperfektion.de/staatlich-zugelassen)

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · [wellnessinperfektion.de](http://wellnessinperfektion.de)

Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt.

Titelbild und die mit (KI-Bild) gekennzeichneten Abbildungen wurden künstlich erzeugt (© WellnessInPerfektion WIP GmbH).