

SCHRÖPFEN FÜR EINSTEIGER

Mit Cupping Schritt für Schritt Kopf- und
Rückenschmerzen lindern, die Haut straffen
und Faszien lösen

inkl. detaillierter Anleitung für das Schröpfen zuhause



2 IN 1 BUCH



+

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Buch 1: Schröpfen für Einsteiger

Vorwort

Was ist Schröpfen?

Für wen ist das Schröpfen?

Wer sollte nicht schröpfen?

Die Wirkung des Schröpfens

Kopf- und Rückenschmerzen lindern

Faszien lösen

Schröpfen gegen Cellulite

Schröpfen im Gesicht, sogenanntes Face Cupping

Psychische Ursachen behandeln

Studien zum Thema Schröpfen

Was wird benötigt?

Schröpfgläser im Vergleich

Schröpfetechniken im Überblick

Das trockene Schröpfen

Das blutige Schröpfen

Das Feuerschröpfen

Die Schröpfmassage
Schröpfen nach Moxibustion

Vorteile des Selbst-Schröpfens

Anleitungen: Selbstschröpfen

Ohren

Hals

Schulter

Arm

Rücken

Herz

Lunge

Leber & Darm

Periodenschmerzen

Niere

Blasenschwäche

Becken & Hüfte

Knie

Das Resümee

Literatur

Buch 2: Wasserstoffperoxid: Das Praxisbuch

Vorwort

Einleitung

Ein vielseitiges Naturprodukt

Ein Streifzug durch die Geschichte

Wasserstoffperoxid in der Natur

Eigenschaften von Wasserstoffperoxid

Vorteile der Nutzung

Anwendung

Sicherheitshinweise

H₂O₂ als Haushaltshilfe

Ersthelfer Wasserstoffperoxid

Reinigungskraft

Gesundheitshilfe

Schönheitsprogramm mit Wasserstoffperoxid

Die 10 besten Tipps auf einen Blick

Neues aus der Wissenschaft

Ausblick

Buch 1: Schröpfen für Einsteiger

Mit Cupping Schritt für Schritt Kopf- und Rückenschmerzen lindern, die Haut straffen und Faszien lösen



Lorina Grapengeter

Vorwort

Was genau verbirgt sich hinter dem Wort „Schröpfen“ und wie funktioniert das Ganze? Wollten Sie schon immer mal selber schröpfen, haben aber bis jetzt geglaubt, dass dies nur Heilpraktiker, Ärzte oder auch Physiotherapeuten dürften? Sie sind fasziniert von der Technik an sich, sind aber vielleicht unsicher, wie Sie diese an sich selbst ausprobieren können?

In diesem Buch finden Sie spannende Informationen rund um das Thema Schröpfen mit Empfehlungen, Bildern und Erklärungen, wie Sie das Schröpfen selbst bei sich anwenden können.

Schröpfen ist sehr vielfältig einsetzbar. Egal ob Sie Nackenschmerzen, Beckenprobleme oder auch Knieschmerzen haben - das Schröpfen kann individuell bei vielen Symptomatiken angewendet werden. Das Tolle am Schröpfen ist, dass Sie mit den richtigen Informationen und auch dem richtigen Equipment von zu Hause aus selbst schröpfen können. Welche Techniken es gibt und wie diese im Einzelnen funktionieren, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Was ist Schröpfen?

Schröpfen ist eine der ältesten Therapieformen. Der häufigste Grund das Schröpfen anzuwenden ist die langfristige Verbesserung der Durchblutung an bestimmten Körperstellen. Dies ist gut für den Stoffwechsel und den Lymphfluss in der behandelten Region. Das Schröpfen erfolgt mit einem Schröpfglas, das entweder aus Glas oder in seltenen Fällen auch aus Kunststoff bestehen kann. Diese haben üblicherweise eine Kugelform und in etwa einen 2 bis 8 cm großen Durchmesser.

Schröpfen ist aus naturheilkundlicher Sicht eine der Methoden, bei der schädliche oder pathogene Substanzen aus dem Körper entfernt werden sollen. Bereits im alten Griechenland wurde die Schröpfmethode hoch angesehen. Besonders im europäischen Kreis steht das Schröpfen als Gegenspieler für ein gestörtes Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten. Durch das Schröpfen wird das Gleichgewicht wiederhergestellt, damit der Betroffene wieder gesund werden kann. Dieses Verfahren wird meist im Bereich der Alternativmedizin eingesetzt. Doch auch Schulmediziner können eine Schröpftherapie in ihrer Praxis anbieten.

Die Geschichte über die ersten angewendeten Techniken geht davon aus, dass das Schröpfen aus der Zeit von 3300 vor Christus stammt. Bei dieser Technik wurden Entzündungen oder auch Verhärtungen mit Hilfe eines Messers an der Hautoberfläche angeritzt und anschließend mit dem Mund ausgesaugt. Auch damals wurde Unterdruck erzeugt, nicht wie heutzutage, mittels eines Schröpfglases, sondern mit dem Mund. Außerdem gibt es Überlieferungen, dass sowohl griechische als auch ägyptische Ärzte und auch die alten Chinesen geschröpft haben, um Krankheiten zu bekämpfen.

Im Mittelalter wurden dann bereits für die gesundheitliche Förderung und für das Schröpfen an sich Schröpfköpfe angewendet. Der Hintergrund, warum damals geschröpft wurde, war der Glaube, dass eine Erkrankung vorkommt,

wenn sich die menschlichen „Säfte“ nicht mehr im Gleichgewicht befinden. Durch die Anwendung des Schröpfens wurde wieder eine Balance hergestellt. Außerdem sollten durch diese Technik Krankheiten und auch Bakterien aus dem Körper gedrängt werden. Aus der chinesischen Heilkunde geht hervor, dass die Schröpftechnik angewendet wurde, weil das Qi und das Blut zusammen im Einklang leben müssen, damit es nicht zu einer Erkrankung des Körpers kommt und der Mensch gesund bleiben kann. Die Schröpftechnik wurde hier angewendet, damit das Qi wie auch das Blut wieder zurück in Einklang geraten.

Auch bei den Schamanen ist das Schröpfen ein wichtiges Mittel, da sie den Glauben vertreten, durch Schröpftechniken Geister aus dem jeweiligen Körper verdrängen zu können. So gut wie jede alte Medizinkultur spricht darüber, dass in ihrer Medizinkultur das Schröpfen bereits damals praktiziert wurde. Heute wird diese Methode bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt. Abhängig von der jeweiligen Indikation kann blutig und unblutig geschröpft werden - auch eine Schröpfmassage kann ebenfalls erfolgen.

Durch das Schröpfen entsteht ein Vakuum, das nicht nur die Durchblutung des Areals und den damit zusammenhängenden Lymphfluss wie auch den Stoffwechsel verbessern kann, sondern es können auch Verhärtungen und auch Verspannungen gelockert werden.

Außerdem ist es möglich, durch das Schröpfen Schmerzen aktiv zu lindern. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf unsere inneren Organe wie auch auf das gesamte Organsystem zu erlangen. Hierfür gibt es ganz bestimmte Schröpfzonen, die auch Reflexzonen genannt werden. Diese Zonen werden mit Hilfe des Schröpfens angesprochen. Das Schröpfen an den angesprochenen Reflexzonen soll die körpereigenen Selbstheilungskräfte stärken.

Zusätzlich hat das Schröpfen auch einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Auch das Nervensystem kann durch die Schröpftechnik harmonisiert werden, wobei es sich dann um eine vegetative Umstimmung handelt.

Schröpfen kann von Heilpraktikern, Ärzten oder auch Physiotherapeuten eingesetzt werden, um den Patienten, der über Schmerzen klagt, zu behandeln. Gerade Personen, die von der Schulmedizin geprägt sind, erkennen immer häufiger an, dass es sich beim Schröpfen um eine Therapieform für Verspannungen und Schmerzen handelt, die nachweislich wirksam ist. Es ist jedoch auch möglich, sich das Schröpfen selber beizubringen, sodass ein Arzt-, Heilpraktiker-, oder auch Physiotherapeutenbesuch nicht mehr zwingend notwendig ist.

Durch den Unterdruck, der beim Schröpfen unweigerlich entsteht, kann es zu Rötungen, blauen Flecken, Schwellungen oder einfach auch zu einem erwärmten Gefühl im jeweiligen geschröpften Bereich kommen. Dies ist prinzipiell nicht als richtige Nebenwirkung anzusehen, sondern eher als ganz bewusst herbeigeführte Entzündungsreaktion, mit der unser Körper auf das Schröpfen reagiert. Durch diese gewollte Entzündungsreaktion werden die Stoffwechselprozesse in unserem Körper angeregt und aktiviert, um die entstandene Entzündungsreaktion zu behandeln. Durch das Vakuum, das beim Schröpfen entsteht, wird die Oberhaut angehoben und von den Schichten, welche tiefer liegen, etwas abgehoben.

Doch auch, wenn an den behandelten Stellen blaue Flecken, sogenannte Blutergüsse, zurückbleiben können, bleiben diese nur für ein paar Stunden oder auch je nach Veranlagung für ein paar Tage bestehen.

Die Gründe, warum die Schröpftechnik angewendet werden kann, sind vielfältig. Sie reichen von Verspannungen oder auch Muskelschmerzen über gegebenenfalls vorhandene Nervenschmerzen bis hin zu psychischen Problemen. Gerade auch Profis im Sportbereich und

insbesondere unter den Athleten kann es schon mal vorkommen, dass man an den geschröpften Arealen ein paar Blutergüsse sehen kann. Die Wirksamkeit des Schröpfens wurde mittels wissenschaftlicher Studien, vor allem bezüglich der Schmerzbehandlungen, bestätigt. Für das Schröpfen an sich benötigt man Schröpfgläser, die gerne auch Schröpfköpfe genannt werden.

Hierbei gibt es sowohl eine große Anzahl von Anbietern als auch eine Vielzahl an unterschiedlichen Größen der Schröpfgläser. Außerdem unterscheiden sie sich auch in ihrem Anwendungsbereich. Wenn beispielsweise das Schröpfen im Sitzen angewendet werden sollte, sind die Dünnwand-Schröpfgläser zu empfehlen. Handelt es sich um Dickwand-Schröpfgläser, sollte die Schröpftechnik besser in einer liegenden Position durchgeführt werden, da diese ein höheres Eigengewicht aufweisen.

Der Unterdruck im Schröpfglas kann beispielsweise mit der Hilfe eines Gummiballs erzeugt werden. Durch die Entstehung des Unterdrucks wird die Haut angesaugt und das Glas sitzt somit fest auf dem zu behandelnden Areal. Im Fokus einer Schröpfbehandlung steht vor allem, dass Verletzungen und Anstrengungen sowie beanspruchte Muskeln und Weichteile eine schnellere Erholung erfahren können.

Die Schröpftechnik wird jedoch nicht nur für körperliche Symptome als Therapieform genutzt, sondern ist auch noch anderweitig einsetzbar. Hier ist beispielsweise das kosmetische Schröpfen zu nennen, bei dem es sich nicht um ein medizinisches Schröpfen, sondern tatsächlich um eine kosmetische Behandlung handelt.

Beispielsweise gibt es die Möglichkeit, Schröpftechniken im Gesicht anzuwenden. Dadurch, dass in den bestimmten Arealen die Durchblutung durch das Schröpfen verbessert werden kann und auch der Stoffwechsel angeregt werden kann, kann dies sich essenziell auf die Haut auswirken. Außerdem gibt es die Möglichkeit, im Anti-Aging Bereich zu

schröpfen. Ein Gesichtsschröpfen wird meist dann vollzogen, wenn es dem Betroffenen darum geht, vorhandene Falten zu glätten. Hierbei sollte dringend darauf beachtet werden, dass man für das Gesicht speziell dafür angefertigte Schröpfgläser benötigt. Von der Behandlung mit normalen Schröpfgläsern im Gesicht ist eindringlich abzuraten.

Wie oft darf geschröpft werden?

Das Schröpfen gilt als eine Art der Naturheilkunde, darf aber trotzdem nicht unterschätzt und erst recht nicht zu oft angewendet werden. Auch in der Naturheilkunde gilt, dass zu viel manchmal einfach zu viel ist und somit auch schädlich sein kann. Grundsätzlich sollte maximal einmal pro Tag geschröpft werden. Wenn der Betroffene akute Schmerzen aufweist, kann er die Schröpfmethode über eine Woche lang täglich anwenden. Hierbei ist zu beachten, dass nach einer einwöchigen Anwendung eine Pause ratsam ist, die von 3 bis 7 Tagen empfohlen wird. Ob Sie also eine Pause von drei, vier, fünf, sechs Tagen oder sieben Tagen für sich in Anspruch nehmen möchten, liegt lediglich in Ihrer Hand. Wichtig ist nur, dass die Pause auch tatsächlich stattfindet und nicht weniger als drei Tage beinhaltet. Gerade am Anfang können Sie ausprobieren und beobachten, inwieweit Sie Erfolge wahrnehmen können. Wenn Sie beispielsweise unter leichten Verspannungen leiden, können Sie die Schröpftechnik einmal pro Woche ausprobieren, und wenn Sie Ihnen hilft, können Sie das Tempo beibehalten. Sollten Sie jedoch merken, dass nach einer Schröpfung in der Woche keine Veränderung stattgefunden hat, können Sie einen zweiten Termin mit in Ihre Wochenplanung aufnehmen.

Nachdem Sie einige Male selbst geschröpft haben, werden Sie Ihre eigene Technik finden und auch die Häufigkeit, in der das Schröpfen für Sie am meisten Sinn macht, entdecken.

Doch es gibt nicht nur die Möglichkeit, blutig oder nicht blutig zu schröpfen, sondern auch die Variante, eine Schröpfmassage anzuwenden. Nach jahrelangem Anwenden der Schröpftechnik kamen immer wieder neue Formen oder auch abgewandelte Anleitungen bezüglich des Schröpfens in Umlauf. Das liegt vor allem daran, dass mit der Zeit immer weitere Erkenntnisse über das Schröpfen erlangt wurden und auch das ursprüngliche Prinzip immer weiter verbessert wurde. Durch die Jahre kam es dann zur Entstehung der Schröpfmassage. Hierbei handelt es sich um eine viel sanftere Methode als das eigentliche Schröpfen. Erst geriet die Möglichkeit, eine Schröpfmassage durchzuführen, etwas in Vergessenheit, erreichte aber zwischen dem 19. und 20. Jahrhundert einen deutlichen internationalen Erfolg. Gerade in der Wellnessindustrie hat die Schröpfmassage sich etabliert. Schröpfmassagen sind mittlerweile in Wellnesshotels oder auch in

Spas buchbar. Durch das Schröpfen können sehr große Poren verkleinert werden und auch das Verringern von Falten ist durch regelmäßige Anwendungen im Gesicht möglich. Auch in einigen Praxen der Physiotherapie wird eine Schröpftherapie oder eine Schröpfmassage angeboten. Hier wird vor allem darauf geachtet, dass eine Lösungsmethode gefunden wird, damit die Sensibilität gestärkt wird und so zur Entspannung führen kann.

Nachdem die Schröpfgläser aufgrund des Unterdrucks auf der Haut festsitzen, werden durch eine weitere Person oder durch Sie selbst, je nachdem, an welcher Stelle geschröpft werden soll, die Schröpfgläser sehr sanft bewegt. Hierdurch können die Blutgefäße sich ausweiten und die allgemeine Durchblutung wird verbessert. Auch die Leitbahnen werden angesprochen und die Energiearbeit wird verbessert. Bei diesem Verfahren werden, ähnlich wie bei der Schröpftherapie auch, die Energiebahnen des eigenen Körpers wieder miteinander verbunden und die menschlichen Organe sind in der Lage, sich selbst zu

symbolisieren. Im Allgemeinen lässt sich sagen, je stärker die einzelnen Punkte angeregt werden konnten, desto besser funktionierte das dazugehörige Organ anschließend wieder.

Bei der Schröpfmassage handelt es sich also vor allem um eine energetische Arbeit, die für das Wohlbefinden des betroffenen Menschen im Vordergrund stehen sollte. Obwohl die Schröpftechnik sowie auch die Schröpfmassage sich im Grundprinzip ähneln, können diese jedoch nicht miteinander verglichen werden, da es sich bei der Massage lediglich um eine erweiterte Ausführung der Originalmethode handelt. Bei der Schröpftherapie hingegen gibt es einige Sonderformen, wie zum Beispiel das blutige Schröpfen oder auch die Gua Sha Schröpfmassage. Diese werden beispielsweise bei Entgiftungen angewandt. Außerdem gibt es einen weiteren sehr wichtigen Unterschied bei einer Schröpftherapie und einer Schröpfmassage. Während einer normalen Schröpftherapie werden die Schröpfgläser nicht bewegt. Bei der Schröpfmassage dagegen ist eine dauerhafte Bewegung der Schröpfgläser wichtig, um die gewünschte Wirkung auch erzielen zu können. Außerdem werden bei der Schröpfmassage noch einige weitere Dinge vollzogen, damit diese im Wellnessbereich auch ihre Berechtigung erfährt. Hier steht der Wellness- und Entspannungsgedanke vor allem im Fokus.

Es gibt auch mittlerweile Prominente und Personen des öffentlichen Lebens, die die Schröpfmethode anwenden. Eines der bekanntesten Beispiele hierfür ist Michael Phelps, US Schwimmstar. Dieser hat die 21. Olympia Goldmedaille in Rio de Janeiro gewonnen. Viele Zuschauer, sowohl vor Ort als auch vor dem Fernseher, waren irritiert über die vielen Blutergüsse, die er sowohl an der Brust, an den Oberschenkeln als auch im Rückenbereich aufwies. Nach kurzzeitiger Verwirrung stellte sich anschließend heraus, dass der US Schwimmstar die Schröpfmethode angewendet hat. Vor allem gegen Rückenschmerzen, Nackenschmerzen

wie auch Kniegelenkschmerzen kann die Schröpfmethode angewendet werden. Gerade Personen, die im Profibereich schwimmen, können eine sogenannte Schwimmschulter haben. Hierbei treten die Schmerzen gezielt in den Muskeln rund um die Schulter auf und führen zur sogenannten Disbalance. Hiervon spricht man, weil beim Schwimmen gewisse Muskelpartien mehr benutzt werden als andere, die infolgedessen dann verkürzen. Auch, wenn die vielen Blutergüsse beim Schwimmstar schlimm aussahen, tut das Schröpfen an sich nicht weh. Man spürt es zwar, aber ein Schmerz wird dem Ganzen nicht nachgesagt.

Auch Weltstars wie Katy Perry benutzen die Schröpfmethode. Besonders wenn sie sich auf anstrengenden Touren befindet und von Auftritt zu Auftritt hetzt, klagt sie häufig über schmerzende Füße. Hier hat Katy Perry die Schröpfmethode für sich entdeckt, um diesen Schmerzen entgegenzuwirken. Auf einem Wüstenfestival wurden Katy Perrys Füße, die mit kreisförmigen Blutergüssen übersät waren, entdeckt. Daraufhin gab es von der Bevölkerung Nachfragen, woher die Blutergüsse stammten. Die Antwort war, dass diese aus dem Schröpfen resultieren.

Aktuell gibt es eine erhöhte Nachfrage bezüglich des Schröpfens, da sich auch immer mehr Prominente dieser Therapieform unterziehen.

Umso häufiger Stars in den sozialen Netzwerken oder auch im Fernsehen zu sehen sind, nachdem sie eine Schröpfmethode angewandt haben, desto mehr steigt auch das Interesse der Bürger. Die Kosten für eine Schröpftherapie muss der jeweilige Interessierte jedoch selbst zahlen, da die gesetzlichen Krankenkassen dies nicht übernehmen.

Doch neben Katy Perry, Michael Phelps, dem Turner Alex Naddour und auch dem Tennisspieler Andy Murray, wie sogar Hollywood-Star Gwyneth Paltrow, kommen immer mehr auf das sogenannte Cupping. Mit dem Wort Cupping

können viele im deutschsprachigen Raum wenig anfangen, da bei uns das Wort Schröpfen deutlich bekannter ist. Doch warum wird das Schröpfen auch Cupping genannt? Das liegt daran, dass das englische Wort für Schröpfen Cupping ist.

Besonders Alex Naddour äußerte sich über das Schröpfen sehr positiv. Diese Methode hat ihn das ganze Jahr gesund gehalten, äußerte er gegenüber der USA Today. Er gab in diesem Interview an, dass die Schröpfmethode ihn, vor allem nach einigen harten Trainingsstunden, eine Art der Erleichterung verschaffen konnte. Jennifer Aniston und Gwyneth Paltrow haben vor allem die Wellness Affinität des Schröpfens für sich entdeckt. Doch das moderne Cupping ist nicht nur das englische Wort für Schröpfen, sondern es verbindet die Schröpftechnik mit entspannenden Massagetechniken. Vor allem das Faszientraining wird hier beim Cupping in Angriff genommen. Beim Faszientraining können die sogenannten Faszien in unserem ganzen Körper behandelt werden. Das Wort „Faszie“ heißt dabei so viel wie „Band“. Diese Bänder befinden sich in unserem gesamten Körper und bilden ein riesiges Netzwerk. Durch unser weiches Bindegewebe werden die Muskeln umhüllt und sorgen so für mehr Festigkeit innerhalb der Muskelgruppen.

Bei der modernen Form des Cuppings werden anstatt Glasglocken Silikonglocken verwendet. Auch diese gibt es wieder in verschiedenen Größen zu erwerben, je nachdem, in welchem Gebiet sie angewendet werden sollen. Beispielsweise sind größere Glocken dafür geeignet, die Beine und auch den Rücken zu behandeln.

Wohingegen die kleineren Formen eher für den Gesichtsbereich als auch für den Nackenbereich vorgesehen sind. Auch bei dem modernen Cupping wird der Unterdruck mechanisch hergestellt, nämlich durch das Zusammendrücken der Glocke. Je stärker das Silikon zusammengepresst wird, desto heftiger ist auf der Haut auch der Druck zu spüren. Die zusammengepressten Glocken werden dann auf die Haut gesetzt und ganz

langsam hin und her geschoben. Dies führt im Umkehrschluss zur Stimulierung unserer Faszien und kann speziell in schmerzhaften Bereichen angewendet werden. Auch beim modernen Cupping ist es möglich, dass Sie die Behandlung selbst an sich ausüben. So können Sie Ihre Beweglichkeit und auch ihre Fähigkeit sich zu regenerieren verbessern.

Die Durchblutung beim modernen Cupping wird, genauso wie beim Schröpfen, verbessert und auch Verspannungen in den tiefsten Gewebeschichten können gelöst werden. Schmerzen können gelindert werden oder tatsächlich auch verschwinden, es kann eine Hautstraffung erfolgen. Die Selbstheilungskräfte werden auch beim Cupping angeregt, der Körper ist in der Lage, abgelagerte Stoffwechselprodukte auszuscheiden, es stellt sich ein entspanntes Gefühl ein.

Außerdem kann das Gefühl nun gesünder zu leben ebenfalls ein positiver Effekt des Cuppings sein. Besonders gut dabei ist, dass auch das moderne Cupping bei Ihnen zu Hause angewendet werden kann. Wenn Sie beispielsweise einen sehr stressigen Tag im Büro hatten und abends über Nackenschmerzen klagen, können Sie den Cup für ein paar Minuten im Nackenbereich über Ihre Haut hin und her ziehen. Hierbei kommt es zu einer Massage, die einhergeht mit einer besseren Durchblutung. Hierdurch können nach Beendigung der Methode direkte Verbesserungen auftreten.

Das Schröpfen wird zwar hauptsächlich bei Muskelverspannungen und Schmerzen sowie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt, kann aber auch, wenn beispielsweise eine Erkältung vorliegt, die Symptome lindern. Die Anwendungsbereiche sind hier sehr vielfältig. Eine Schröpfbehandlung kann auch durchgeführt werden, wenn es Beschwerden im Verdauungstrakt gibt, Kopfschmerzen vorliegen, chronische Entzündungen vorhanden sind, Lungenprobleme wie beispielsweise Asthma oder Bronchitis vorhanden sind, mentale