

Gua Sha – Behandlung durch Schaben

Allgemeines

Gua Sha ist eine volksheilkundliche Behandlungstechnik, die in ganz Asien angewendet wird. Die Haut, in der Regel am Rücken des Patienten, wird mittels eines speziellen stumpfen Werkzeuges geschabt, bis eine starke Rötung, bzw. Einblutungen unter der Haut entstehen. Diese Einblutungen bleiben für 2 bis 5 Tage sichtbar. Die Haut wird nicht verletzt, es entstehen keine offenen Blutungen. Eine Gua Sha Behandlung ist für die meisten Menschen nicht oder nur leicht schmerzhaft. Gua Sha hat einen regulierenden Einfluss auf den Stoffwechsel und eine starke reinigende und ausleitende Wirkung.

Was heißt Gua Sha?

Gua bedeutet Reiben oder Schaben. Sha heißt Sand oder Haihaut und beschreibt die Beschaffenheit der durch Gua Sha hervorgerufenen Hautreaktion. Sha heißt jedoch auch Krankheitssyndrom. Wenn Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit in den Körper eindringen und sich festsetzen, verursachen diese Einflüsse Beschwerden, der Mensch wird krank. Gua Sha fördert diese eingedrungenen Krankheitseinflüsse in Form roter Hauteinblutungen wieder an die Oberfläche und leitet sie aus. Sha ist somit der sichtbare Ausdruck der aus dem Körper ausgeleiteten Krankheitseinflüsse.

Die Wirkung des Gua Sha

Gua Sha fördert den Blutfluss und die Nährstoffversorgung des Gewebes. Die Lympheflüssigkeit und der Abtransport von Schlackestoffen werden angeregt, der Körper entgiftet. Gua Sha senkt den Muskeltonus und löst Gewebeverhärtungen (verspannte Muskeln, Bindegewebsverklebungen...). Gua Sha kann Schmerzen lindern und Fieber senken. Nach der chinesischen Medizin bewegt Gua Sha Qi und Blut und gestaute Feuchtigkeit. Es tonisiert bei Leere von Qi und Blut und entlastet bei Fülle, es kühlt bei Hitze und wärmt bei Kälte. Gua Sha reguliert krankmachende Ungleichgewichte. Um die Wirkung zu verstärken oder zu ergänzen, kann Gua Sha gut mit Akupunktur oder anderen Behandlungen kombiniert werden. Es gibt sehr viele Indikationen für Gua Sha.

Indikationen

- Kopfschmerzen, insbesondere Migräne,
- Muskel- und Sehnenschmerzen,
- Verspannungen, akute Rückenschmerzen / Hexenschuss
- Fazialisparese,
- Durchblutungsstörungen,
- Gelenkbeschwerden (Arthrose, Arthritis, Steifheit, Schwellungen),
- Nervenschmerzen,
- Asthma und Menstruationsbeschwerden.

Kontraindikationen

- frische Verletzungen,
- Wunden, Abschürfungen,
- Sonnenbrände,
- Hautausschläge,
- Hautrisse,

- Pickel
- Leberflecke
- Schwangerschaft
- Bei Persistenz der Einblutungen der letzten Sitzung.
- Vorsicht ist geboten bei stark geschwächten Patienten sowie bei Blutungsneigung bzw. bei Einnahme von Marcumar.

Gua Sha- Werkzeuge

Traditionell werden häufig Löffel oder Münzen aber auch Horn von Tieren oder Deckel von Schraubgläsern verwendet. Extra für Gua Sha hergestellte Schaber aus Horn oder Kunststoff sind sehr schön aber nicht wirkungsvoller als ein guter Schraubdeckel oder eine Münze. Um die Haut glatt und geschmeidig zu machen, wird sie vor der Behandlung mit Öl oder einer Creme eingerieben.

Gua Sha-Technik

Die Gua Sha Behandlung findet in einer bequemen, ruhigen und entspannten Atmosphäre statt. Hauptanwendungsgebiet für Gua Sha ist der Rücken. Je nach Lokalisation der Beschwerden wird das obere, das mittlere oder das untere Drittel des Rückens behandelt. In einigen Fällen kann auch eine Behandlung des ganzen Rückens sinnvoll sein. Bei Beschwerden im Kopfbereich wird häufig der obere Rücken und die Nackenregion behandelt. Eine Behandlung des Rückens kann eine starke Wirkung auf Beschwerden der Arme oder Beine haben. In der Regel beginnt die Behandlung mit dem Einreiben eines Öls oder einer Creme und einer leichten Massage. Der Behandler achtet auf Verhärtungen und Verklebungen im Gewebe und erlangt ein Gespür für Empfindlichkeit und Sensibilität des Patienten. So zeigen beispielsweise schmerzhafte Bereiche im Behandlungsareal Blockaden an, Hitze- oder Kälteempfindungen zeigen die Qualität der eingedrungenen Krankheitseinflüsse an. Beim Schaben wird eine Strichfolge eingehalten. Ein Strich wird ca. 3- bis 10-mal wiederholt, solange bis die Haut eine zufriedenstellende Reaktion zeigt. Dann wird der nächste Strich geschabt. In der Regel werden die Striche symmetrisch rechts und links der Wirbelsäule durchgeführt. Auch auf der Wirbelsäule kann geschabt werden. Der Druck sollte gleichmäßig und konstant beibehalten werden. Gua Sha kann sehr sanft angewendet werden, wobei dies mehr Striche erfordert, als wenn mehr Druck angewendet wird. In seltenen Fällen wird Gua Sha auch an den Armen oder Beinen angewendet

Nach dem Gua Sha

Nach der Behandlung wird die Haut noch einmal massiert bzw. ausgestrichen. Verbliebenes Öl wird dabei entfernt und der Rücken nochmals palpirt. Die Haut ist jetzt empfindlicher als vor der Behandlung. Wind und Sonne sollten vermieden werden, das behandelte Areal sollte bis zum Verschwinden des Sha (2 bis 5 Tage) bedeckt gehalten werden. Übermäßige Anstrengungen sowie Alkoholkonsum, übermäßiges Essen aber auch Fasten sollten am Tag der Behandlung vermieden werden. Sämtliche Veränderungen der Beschwerden wie auch Reaktionen im Behandlungsbereich sollten genau beobachtet und dem Behandler mitgeteilt werden. Sowohl die Reaktion während der Behandlung, als auch Farbe und Dauer der Hautreaktion geben dem Behandler Hinweise auf Art und Qualität der krankheitsauslösenden Störung.