

## Gua Sha – Therapie

Gua Sha (chin. Schaben) ist eine traditionelle Behandlung, die von Anwendern der chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet wird. In Ostasien und Südostasien ist Gua Sha unter verschiedenen Bezeichnungen als Heilmethode der Volksheilkunde verbreitet. Bei dieser Methode wird mit einem speziellen Gua Sha-Löffel mehrmals über bestimmte reflektorisch brisante Bereiche der Haut geschabt, bis Verfärbungen und Unterblutungen in diesem Bereich auftreten. Die Behandlung an sich wird trotzdem vom Behandelten dabei und auch danach nicht als sonderlich schmerzhaft, sondern lindernd empfunden. Gua Sha entspricht auf vietnamesisch „cao gio“ = den Wind fangen“. Auch ist Gua Sha in Indonesien als traditionelle javanische Technik verbreitet und bekannt (Schabetechnik oder „kerok“ = den Wind durch das Schaben herausholen).

Gua Sha ist weit verbreitet als Erstmaßnahme bei Krankheiten und ist ebenso verankert in der Traditionellen chinesischen Medizin wie das Schröpfen. Gua Sha besteht aus dem wiederholten Schaben der Haut in einer bestimmten Richtung und Intensität der eingeeilten Haut entlang der Muskeln oder Meridiane in ca. 10 – 15 cm langen Zügen. Dieses Verfahren verursacht eine verstärkte Durchblutung (Sha), einen verstärkten Lymphfluß und die Steigerung der körpereigenen Abwehr, wobei auch Petechien und Ekchymosen entstehen können und dürfen. Es dauert normalerweise 2 – 4 Tage, bis diese nicht mehr sichtbar sind. Je stärker die Blutstase im Sinne der chinesischen Medizin, desto stärker verfärbt sich die Haut. Patienten verspüren typischerweise sofort eine Erleichterung und Veränderung.

Es gibt eine verwandte Technik, ba sha oder tsien sha (anheben), die eine ähnliche Wirkung entwickelt wie Gua Sha. Bei ba sha hebt man die Haut entsprechend an und bewegt sie dann intensiv und kraftvoll zwischen den Fingern, bis Petechien entstehen. Über Sehnen und Bändern wird diese Technik eher als Gua Sha durchgeführt.

Gua Sha kann z. B. angewandt werden bei Erkältung, Fieber, Husten, Atemnot, Bronchitis, Asthma, Emphysem, Hitzeerschöpfung, Muskel- und Bänderverletzungen und – Steifheit, Kreislaufschwäche, schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Fibromyalgie, Frauenleiden und urologischen Problemen, Verdauungsproblemen (Reizmagen und Reizdarm) und unterstützend bei vielen Lebensmittel- und Rauschmittelunverträglichkeiten.