

GUA SHA SCHABETECHNIK

Die **Gua Sha** Schabetechnik ist eine Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übersetzt aus dem Chinesischen bedeutet *Gua Sha* „das Fieber wegschaben“. Es dient der Schmerzbehandlung und der Entgiftung des Körpers durch Ausleitung von Schadstoffen und Säuren.

Bereits in der Antike war Gua Sha eine altüberlieferte und in ganz China verbreitete Technik, die man z.B. bei Hitzschlag, Erkältung oder chronischen Schmerzen schnell und überall anwenden konnte. Lediglich einfache Haushaltsgegenstände wie ein Porzellanlöffel, eine große Messingmünze oder die Rückseite eines Hornkammes wurden benötigt. Damit strich man über die eingölte Haut, bis sich erste Anzeichen einer Rötung zeigten. Diese Rötungen wurden nicht nur zur Diagnose über die Art und Schwere der Krankheit herangezogen, sondern sie waren auch der unverzügliche Beweis dafür, dass die Therapie erfolgsversprechend anschlug.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich spezielle Gua Sha Instrumente, die die Bauern aus dem Horn ihrer Wasserbüffel fertigten. Wer es sich leisten konnte, verwendete dazu auch Jade, den Stein, dem man in China geradezu magische Kräfte nachsagt.

Schon in der frühen Ming Dynastie beschrieb Chang Ching Yueh in seinem Buch einige Beispiele dieser Methode und erklärte die Wirkungsweise. Prof. Lu Chi Ru aus Taiwan hat diese überlieferte Methode aufgegriffen, sie in klinischen Studien und in praktischer Anwendung erweitert, vertieft und auf eine wissenschaftliche Grundlage gestellt.

Durch das Einbeziehen der Akupunkturpunkte in die Behandlung, konnte der Erfolg noch signifikant gesteigert werden. Die Gua Sha Therapie genießt heute wieder eine große Popularität in China und wird auch in der westlichen Welt immer bekannter.

Wie funktioniert es?

Es können Rücken, Nacken, Schultern, Brust, Kopf, Arme, Beine und Gelenke im Sitzen oder Liegen behandelt werden. Da sich gerade am Rücken viele Akupunkturpunkte und Reflexzonen befinden, die in direkter Verbindung zu inneren Organen stehen, kann über die *Gua Sha* Behandlung sogar Einfluss auf tiefsitzende Organstörungen genommen werden.

Das Schaben mit moderatem Druck öffnet die oberflächlichen Blutgefäße und regt die Durchblutung an. In den meisten Fällen rötet sich die Haut, manchmal entstehen blaue Flecken. Das ist durchaus ein gewünschter Effekt und zeigt an, dass in den behandelten Regionen oberflächliche oder auch tief sitzende Stauungen vorhanden sind. Diese werden durch Reiben und Schaben auch in tieferen Gewebsschichten aufgelöst und vom Körper abgebaut.

Stoffwechsel und Immunsystem werden hierdurch ebenfalls aktiviert, die Zellen werden besser mit Energie versorgt, Gift- und Schlackenstoffen werden schneller abtransportiert und Muskelverspannungen lösen sich.

Die entstandenen Hautrötungen lösen sich nach 2–5 Tagen vollständig auf. Die Länge des Zeitraums bis zum völligen Verschwinden der Hautrötung lässt Rückschlüsse über die Stärke der vorhandenen Stauungen und die Stoffwechseltätigkeit zu.

Beispiele für Anwendungsgebiete:

- Schmerzzustände und Bewegungseinschränkungen (akut oder chronisch)
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Ischialgie, Achillessehnenentzündung
- Erkältungskrankheiten

Wirkungen:

- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung der Durchblutung und der Sauerstoffversorgung im Gewebe
- Entspannung der Muskulatur
- Stoffwechsellanregung
- Aktivierung des Immunsystems
- Ausleitung von Säuren und Giftstoffen

Gua Sha kann als alleinige Therapie oder in Verbindung mit anderen Behandlungsmethoden angewendet werden. Als Ausleitungsverfahren ist es eine sinnvolle Ergänzung zur manuellen Therapieform der DORN Methode.