

Gua Sha - eine traditionelle Heilweise aus vergangenen Tagen

“Gua” bedeutet *Schaben*, das chinesische Schriftzeichen “sha” setzt sich zusammen aus dem Zeichen *krank* und *Kies oder Sand, der vom Wasser aufgedeckt ist*, also Sand, der übrig bleibt, wenn das Wasser geht. Im Westen neu entdeckt und in China so alltäglich wie bei uns eine Tasse Kräutertee bei einer Erkältung ist Gua Sha.

Gua Sha ist eine Technik des Schabens auf der Körperoberfläche, meistens heutzutage ausgeführt mit einem chinesischen Suppenlöffel (in Vietnam z.B. mit einer Münze). Die Haut sollte vorher eingeölt werden. Mit einem flachen Gegenstand führt man linienförmige Bewegungen auf der Haut aus. Dieses Streichen macht man meist entlang einem Meridian, z.B. dem Blasenmeridian am Rücken. Es entsteht ein sehr entspannendes und angenehmes Gefühl. Die Haut und die Muskeln fühlen sich sehr warm und stark durchblutet an.

Behandelt man einen Patienten mit Gua Sha, entstehen unter der Haut kleine Petechien, Mikroblutungen - wohlgermerkt unter der Haut. Kurz gesagt, es sieht aus wie ein Knutschfleck am Rücken, eben nur großflächiger. Diese Hauterscheinungen verschwinden nach 2 - 3 Tagen von selbst.

Die Methode weist auf eine lange Geschichte der verschiedenen Medizinsysteme zurück und man kann nicht behaupten, sie entspringe aus China. Sie wird aber sehr häufig in China angewendet. Das Wissen über diese Technik ist bei uns deshalb noch nicht entdeckt, weil sie einfach zu alltäglich ist und aus der Volksmedizin stammt.

Die Prinzipien, die solch eine Reaktion im Körper hervorrufen, sind einfach und doch so vielschichtig:

1. Leite aus, was zuviel im Körper ist
2. Bewege und stimulierre bei Schmerzen und Blockaden
3. Heile mit der Gegenwirkung

1. Leite aus, was zuviel im Körper ist

Schon die hippokratische Medizin ging davon aus, daß wenn eine Flüssigkeit im Körper nicht am richtigen Platz oder verunreinigt ist, durch Ausleiten mittels Aderlaß, Abführen, Erbrechen oder Schwitzen Heilung erfolgt.

Bei Gua Sha bewirkt man durch die Stimulation der Haut eine Art Ausleitung. Denn diese gesteigerte Durchblutung transportiert Schlackstoffe und Gifte aus der tiefen Muskelschicht an die Oberfläche. Deshalb fühlt man sich nach einer Behandlung erleichtert und angenehm entspannt. Der Aderlaß ist eine gesteigerte Form des Gua Sha und wurde im Westen erheblich übertrieben und falsch indiziert angewendet. Das heißt, Patienten wurde solange der “Saft” abgenommen, bis sie ohnmächtig wurden.

In China wurde der Aderlaß auch praktiziert und man nimmt an, daß die Akupunktur auch daher rührt. Ebenso wie Gua Sha kann Akupunktur leichte Blutungen hervorrufen, welche auch manchmal erwünscht sind. Hierbei handelt es sich nur um einen Tropfen Blut, den man läßt, um einen pathogenen Faktor aus dem Körper auszuleiten. Pathogene Faktoren sind Kälte, Hitze, Wind, Trockenheit, Feuchtigkeit und Gift, welche in den Körper eindringen, das Blut und Qi stagnieren lassen und zu Schmerzen führen.

2. Bewege und stimulierre bei Schmerzen und Blockaden

“Denn wo ein freier Fluß ist, da gibt es keinen Schmerz und wo Schmerz ist, da ist kein freier Fluß.”

Durch die Stimulation mit einem flachen Gegenstand werden Blockaden gelöst und somit auch Schmerzen genommen. Deshalb wird Gua Sha erfolgreich bei Muskelverhärtungen und anderen Spannungssyndromen eingesetzt. Das Qi und Blut wird stark bewegt.

3. Heile mit der Gegenwirkung

Durch Beobachtung verschiedener Erkrankungen konnte man schon vor hundert Jahren feststellen, ob z.B. tief im Körper eine Entzündung ist. Man verursacht eine leichte Läsion an der Körperoberfläche und heilt die Entzündung im Inneren. Schon

viele Krankheiten wurden durch eine bewußte, äußere leichte Reizung oder Entzündung geheilt.

Es gab z.B. Fälle von Leukämie, die geheilt wurden, als die Patienten noch zusätzlich an Windpocken erkrankten.

Das bedeutet auf Gua Sha übertragen, daß eine äußere Reizung innere Beschwerden oft heilen oder lindern kann. Somit kann Gua Sha erfolgreich bei Erkältungen, Bronchialerkrankungen oder Asthma eingesetzt werden.

Die Gegenirritation bewirkt also eine Umleitung der Erkrankung und kann auch tiefer gelegene Erkrankungen an die Oberfläche bringen.

Erkältungen mit Fieber und Gliederschmerzen werden oft dann erst gelindert, wenn es zum Schwitzen oder zu Blutungen kommt. Denn durch das Ausscheiden von Schweiß verläßt auch gleichzeitig der pathogene Faktor den Körper.

Angewendet wird Gua Sha hauptsächlich am Rücken, Nacken und teilweise am Kopf und an den Gliedmaßen. Es gibt natürlich Kontraindikationen bei dieser Behandlung und bestimmte Faktoren, die beachtet werden müssen.

Annette Knell
Heilpraktikerin