

## **Gua Sha- Informationsblatt:**

---

*Gua Sha* ist eine manuelle medizinische Behandlungsmethode, die seit Jahrhunderten in ganz Asien praktiziert worden ist. *Gua* bedeutet „Reibe“ oder „Pressen und Streichen“. *Sha* ist ein Begriff, der den Blutandrang im oberflächlichen Gewebe beschreibt. Das Blut staut sich in Regionen, wo der Patient vielleicht Steifigkeit und Schmerzen empfindet. *Sha* ist auch der Ausdruck für die kleinen roten Punkte, die bei einer Anwendung von *Gua Sha* entstehen.

Wenn *Gua* ( Pressen und Streichen) mit gleichmäßig wiederholten Strichen angewendet wird, erscheint *Sha* in Form kleiner roter Punkte, die Petechien genannt werden und der Schmerz verändert sich augenblicklich. Innerhalb von Minuten verblassen die kleinen roten Punkte zu einer rötlichen Mischfarbe.

Das *Sha* verschwindet völlig in zwei bis drei Tagen nach der Behandlung. Die Farbe des *Sha* und die Geschwindigkeit des Verblassens können wichtige Informationen über den Zustand eines Patienten übermitteln. Die Schmerzerleichterung hält auch an, nachdem das *Sha* völlig verschwunden ist.

Die gesundheitlichen Vorteile von *Gua Sha* sind zahlreich. Es löst Spasmen sowie Schmerzen und normalisiert die Durchblutung in den Muskeln, dem Gewebe und in den Organen, die direkt unter der behandelten Region liegen. Studien haben gezeigt, dass *Gua Sha* eine vierfache Erhöhung der Mikrozirkulation im Oberflächengewebe bewirkt, Entzündung hemmt und die Immunabwehr anregt.

Durch *Gua Sha* erfahren Sie eine sofortige Besserung bei Steifigkeit und Schmerzen sowie eine gesteigerte Mobilität. Weil *Gua Sha* das Schwitzen nachahmt, kann es dazu beitragen, Fieber zu lösen. *Gua Sha* kühlt den Patienten, der sich zu warm fühlt und es wärmt den Patienten, der sich zu kalt fühlt, während es Spannung mildert.

Akupunkteure und Praktizierende der traditionellen ostasiatischen Medizin ziehen *Gua Sha* bei jeder Krankheit oder jedem Zustand in Betracht, bei dem es Schmerzen und Unwohlsein auftreten, bei Problemen mit dem oberen Atemtrakt und der Verdauung und bei jedem Zustand, indem die Palpation am Körper darauf hinweist, dass *Sha* vorliegt. *Gua Sha* wird häufig mit Akupunktur kombiniert.

Nach der Behandlung sollten Sie die behandelte Region vor Wind, Kälte und direkter Sonneneinwirkung so lange schützen, bis das *Sha* verblasst ist. Ferner sollte Sie viel Wasser trinken und nur mäßig essen.

Sollten weitere Fragen bestehen, können Sie sich gerne an mich wenden.

Heilpraktiker Rick Putzer



Aus: Nielsen, Arya,  
*Gua Sha*  
Eine traditionelle Technik  
für die heutige Praxis,  
Auflage 2., Bad Kötzing,  
2013