

# Gua Sha – Die kleine Schwester der Akupunktur

**Die Volksmedizin in China kennt zur Ausleitung von Schad- und Schlackenstoffen ein traditionell überliefertes manuelles Verfahren – das Gua Sha. Seit Generationen lindern in chinesischen Familien zumeist Laien mithilfe dieser Massagetherapie die Schmerzen ihrer Angehörigen, bekämpfen Fieber und lösen innere Stagnationen nach einem Prinzip, das auch die westliche Naturheilkunde kennt: das Prinzip der Gegenwirkung. In den letzten Jahren wächst das Interesse an dieser Methode, die einfach anzuwenden ist und ohne viele Hilfsmittel auskommt.**

Der Name **Gua Sha** setzt sich aus mehreren chinesischen Zeichen zusammen: Das Zeichen **Gua** bedeutet „reiben“ oder „Reibung“, das Schriftzeichen für **Sha** besteht aus dem Zeichen für **Krankheit und Sand**. Sha wird übersetzt mit „Haihaut“ oder „rötlich erhabene, hirseähnliche Hautausschläge“. Damit werden jene Hautzeichen beschrieben, die sich bilden, wenn durch die manuelle Anwendung (Gua) das Sha an die Hautoberfläche tritt: eine Vielzahl von **Petechien (punktförmige Hauteinblutungen)** und **Ekchymosen** (▶ **Abb. 1**). Der Patient sieht nach einer Behandlung daher aus, als wäre er verletzt worden, worüber er im Vorfeld unbedingt aufgeklärt werden muss. Manche Therapeuten sichern sich auch dadurch ab, dass sie Patienten Aufklärungsbögen bezüglich der auftretenden Hauterscheinungen unterschreiben lassen.

**! Das Sha, die Krankheit also, wird durch das Gua, die Reibung, von ihrem Manifestationsort an die Körperoberfläche befördert und dort an der Haut sichtbar. Der Patient spürt dabei, wie sich Symptome lösen, Schmerzen gemindert werden und die Beweglichkeit nach einer Versteifung wieder zunimmt.**

Durch die Anregung, die diese Therapie auf die Körpersäfte ausübt, gehört Gua Sha auch zu den natürlichen Ausleitungsverfahren:

- gestautes Blut kommt wieder in Fluss, die Versorgung der Muskulatur, der Organe sowie des Gewebes unter dem behandelten Hautareal mit Nährstoffen und Sauerstoff wird somit verbessert,
- durch die Bewegung, die wieder in die Lymphe und das Blut kommt, normalisieren sich die Stoffwechselfvorgänge.

Gua Sha ist einem **Grundprinzip** aus der Antike ähnlich, das bereits im **Corpus Hippocraticum** beschrieben wird: Keine zwei Krankheiten, die das gesamte Befinden des Menschen in irgendeiner Weise beeinflussen, können demnach zur selben Zeit über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen. Gilles beschreibt die Umsetzung dieses Prinzips durch das Gua Sha: „Wenn tief im Gewebe eine Entzündung ist, lass uns durch Gegenirritation eine andere auf der Oberfläche hervorrufen. Wir müssen die tiefe Läsion zerstören und bekommen stattdessen eine oberflächliche Entzündung, mit der wir leicht umgehen können“ [3].

## Ein Beispiel aus der Praxis

Eine 29-jährige Frau suchte meine Sprechstunde auf, nachdem sie morgens mit Schmerzen und Bewegungseinschränkung, besonders bei Rechtsdrehung, wach geworden war. Sie berichtete, bei offenem Fenster, vermutlich im Durchzug, geschlafen zu haben. Im Anamnesegespräch gab sie an, beruflich und privat sehr unter Stress zu leiden. Bei der körperlichen Untersuchung zeigte sich eine **blasse Zunge mit geröteten Rändern** und **fettig-weißem Belag**, der **Puls** war eher **schwach** und **oberflächlich**, gespannt in der Leber-Position. Der **Drucktest** (▶ **S. 39**) sprach für das Vorhandensein von Sha.



**Abb. 1** Sha tritt an den behandelten Hautstellen an die Oberfläche.

Alle diese Anzeichen deuteten auf eine **Invasion von Wind-Kälte** auf dem Boden einer allgemeinen **Qi- und Blutschwäche** mit starker **Leber-Qi-Stagnation** hin.

In der Chinesischen Medizin wird die Zirkulation des **Qi** (Lebensenergie des Menschen) in eine vertikale Zirkulation über die Hauptmeridiane und eine horizontale Zirkulation z. B. über die Luo-Gefäße unterteilt. Die horizontale Zirkulation wird als **Pfad des Qi** bezeichnet und mit dem **San Jiao** (Dreifacher Erwärmer) in Verbindung gebracht. Die Bewegungsausrichtung des Qi-Pfades entspricht der Beschreibung des San Jiao, d. h., dass oberflächliche Behandlungstechniken, wie Gua Sha oder Akupunktur, Störungen der jeweiligen Erwärmer behandeln können. Wird Gua Sha also beispielsweise an der HWS bzw. am oberen BWS-Bereich (Th 1–Th 5) oder Bl 11–15 angewendet, wirkt sich das auf die Gebiete des oberen Erwärmers aus (▶ **Abb. 5**). Somit werden Kopf, Nacken, Herz, Brust, Lunge und obere Extremitäten mit-

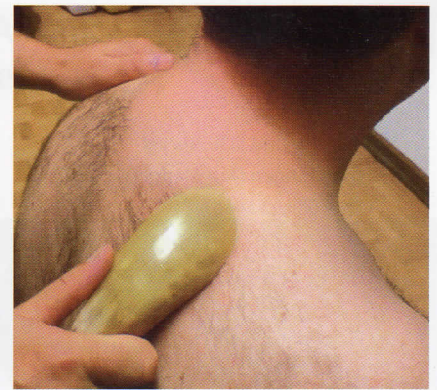




**Abb. 2** Schmerzhafteste Punkte werden auf Sha untersucht. Foto: © Abb. 2–4: O. Breitenbach



**Abb. 3** Ein Hinweis auf Sha: Das Blut kehrt nach dem Loslassen nur langsam in die palpierende Stelle zurück.



**Abb. 4** Das Gua-Sha-Instrument wird in einem 30-Grad-Winkel zur Haut angesetzt.

behandelt. Ursache für den gestörten Qi- und Blutfluss können einerseits Füllezustände (Shi) sein, beispielsweise eingedrungene pathogene Faktoren (Wind, Kälte oder Feuchtigkeit); andererseits handelt es sich auch um Leerezustände (Xu) wie Qi- und/oder Blutmangel.

### Das Sha erkennen – der Drucktest

Um zu prüfen, ob Sha vorhanden ist, wird vor jeder Gua-Sha-Behandlung ein einfacher Drucktest durchgeführt: **Schmerzhafteste Punkte (Ah-Shi-Punkte)** oder **Triggerpunkte** werden vom Therapeuten zunächst mit den Fingern palpirt (▶ **Abb. 2**), wodurch das Blut aus dem Gebiet verdrängt wird. Ist ein regelmäßiger Qi- und Blutfluss vorhanden, verschwinden dabei entstandene weiße Flecken nach dem Loslassen schnell wieder. Verschwinden sie hingegen nur langsam, ist das ein Hinweis auf einen behinderten Qi- bzw. Blutfluss und somit auf das Vorhandensein von Sha (▶ **Abb. 3**). Jetzt sucht der Behandler auf der gesamten betroffenen Meridianebene nach Ah-Shi-Punkten, an denen er dann das Gua Sha anwenden wird.

### Die richtige Ausführung der traditionellen Gua-Sha-Behandlung

Zunächst bringt der Therapeut den Patienten in eine für die Behandlung geeignete Sitz- bzw. Liegeposition und massiert anschließend das zu behandelnde Hautareal mit Öl, z. B. mit Mandel-, Jojoba- oder Sesamöl. Ich persönlich bevorzuge Arnika-Massageöl von Weleda, denn seine Bestandteile, Arnika und Rosmarin, wärmen und fördern gleichzeitig auch das Qi.

Für die eigentliche Gua-Sha-Behandlung benötigt der Therapeut nun einen Gegenstand mit **glatter Kante**, beispielsweise einen chinesischen Suppenlöffel, eine Münze, den Deckel eines Babykostgläschens oder ein spezielles Gua-Sha-Instrument. Die Kante des Werkzeugs setzt er in einem **30-Grad-Winkel** zur Haut auf und streicht dann mit angemessenem Druck abwärts, bis er das Ende des zu behandelnden Areals erreicht (▶ **Abb. 4**). Wie stark der Druck ist, den er hierbei auf das Werkzeug gibt, hängt vom Empfinden des Patienten ab. Dessen Rückmeldung während der Behandlung bestimmt individuell die Stärke.

Traditionell beginnt die Strichfolge bei einer Behandlung an der **Mittellinie des Rückens**, dem Du Mai (**hier besonders vorsichtig, kaum Druck anwenden!**), wird über den **inneren Ast des Blasen-Meridians** fortgesetzt und schließlich nach außen zum **lateralen Ast** geführt. Im Bereich des Nackens streicht der Therapeut ebenfalls nach unten, außer im Bereich des Haaransatzes. Dort erfolgt die Strichfolge in Richtung des Haaransatzes. Am seitlichen Rücken und ventral wird immer entlang der Körperstrukturen (Rippen, Muskulatur) gestrichen. Sobald sich auf einem Areal Hautzeichen einstellen, wird die Behandlung dort beendet.

Wenn alles Sha an der Oberfläche ist, wird das Gebiet zum Abschluss nochmals leicht massiert. **Eine Gua-Sha-Behandlung dauert etwa 15 Minuten.** Nach der Behandlung empfindet der Patient oft eine **direkte Erleichterung und Wohlbefinden** stellt sich ein. Das behandelte Gebiet ist dann gut durchwärmt und durchblutet.

Im Falle der oben benannten Patientin war das zu behandelnde Areal der Bereich C 7 bis BWK 4. Nach 10-maligem Streichen mit dem Gua-Sha-Werkzeug trat das Sha dort an die Oberfläche und die Behandlung wurde an dieser Stelle beendet und links der Wirbelsäule im Verlauf des Blasen-Meridians fortgesetzt. Anschließend wurde auf der rechten Seite, im Nacken und um Gb 21 ausgestrichen, bis auch an diesen Stellen Sha zu sehen war. Nach der Gua-Sha-Behandlung wurde zusätzlich akupunktiert.

Die Patientin hatte nach der Behandlung kaum noch Schmerzen, die Bewegungseinschränkung und die Versteifung waren ebenfalls deutlich rückläufig. Nach zwei weiteren Sitzungen waren alle Symptome verschwunden.

**!** Obwohl es an manchen Stellen etwas unangenehm ist, vor allem in dem Moment, wenn Sha in Form der punktförmigen Hautblutungen an die Oberfläche tritt („Wohlweh“), sollte Gua Sha nie schmerzhaft sein!

### Indikationen für Gua Sha

Generell kann Gua Sha bei allen **Schmerzzuständen**, die auf Vorhandensein von Sha deuten, angewendet werden. Eingedrungene pathogene Faktoren wie Wind, Kälte oder Feuchtigkeit blockieren ebenfalls die Zirkulation von Qi und müssen über die Oberfläche eliminiert werden. **Innere Erkrankungen** lassen sich über den **zugehörigen Erwärmer** und die Zustimmungspunkte des **Blasen-Meridians** bestimmen.