

gua sha

gua sha ist eine wichtige manuelle behandlungsmethode, die seit jahrhunderten in asien praktiziert wird.

gua bedeutet „reiben“ oder „pressen und streichen“.

sha beschreibt den blutandrang, die rötung im oberflächlichen gewebe. das blut staut sich in regionen, wo steifigkeit oder schmerzen empfunden werden. **sha** ist auch der ausdruck für die kleinen roten punkte, die bei der anwendung von **gua sha** entstehen können. wenn **gua** mit gleichmässig wiederholten strichen angewendet wird, erscheint **sha** in form kleiner roter punkte (schulmedizinisch = petechien), und der schmerz verändert sich augenblicklich. das **sha** verschwindet zwei bis drei tage nach der behandlung wieder vollständig.

die farbe des **sha** und die geschwindigkeit des verblassens können wichtige informationen liefern über dauer der stauung und stärke des immunsystems .

die gesundheitlichen vorteile von **gua sha** sind zahlreich. es löst spasmen/krämpfe und schmerzen und normalisiert die durchblutung von muskeln, geweben und organen, die direkt unter der behandelten region liegen. dies zeigt sich beispielsweise bei der sofortigen wirkung von **gua sha** auf husten. studien haben gezeigt, dass **gua sha** eine vierfache erhöhung der mikrozirkulation im oberflächengewebe bewirkt, entzündungen hemmt und die immunabwehr anregt. die schmerzerleichterung hält auch an, nachdem das **sha** völlig verschwunden ist.

es erfolgt 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** kühlst bei wärmegefühl und wärmt bei kältegefühl. zudem mildert es spannung und vermindert ängste.

in der traditionellen ostasiatischen medizin kann **gua sha** bei jeder krankheit angewandt werden, bei welcher es schmerzen und unwohlsein gibt, bei problemen mit dem oberen atemtrakt und der verdauung.

gua sha wird häufig mit akupunktur kombiniert bei problemen, die allein mit akupunktur nicht angegangen werden können.

nach der behandlung bis das **sha** verblassen ist:

- die behandelte region vor wind, kälte und direkter sonneneinwirkung schützen
- genügend flüssigkeit trinken und nur mässig essen (keine sehr kalten, sauren oder salzigen speisen oder getränke)

