

Leopold Dorfer

## GUA SHA BEI SCHMERZSYNDROMEN

### GUA SHA – TREATMENT OF PAIN SYNDROMES

#### Zusammenfassung

GUA SHA ist eine äußerst effektive und einfach zu erlernende Spezialmethode aus dem TUINA. Bei Schmerzsyndromen aller Art sollte GUA SHA zusätzlich zur Akupunktur zur Anwendung kommen.

#### Schlüsselwörter

Gua Sha, TUINA, Akupunktur, Schmerzsyndrom

#### Summary

GUA SHA is a most efficient method and part of the TCM-method of TUINA. It is easy to learn and should be administered additionally in any case of pain-syndrome.

#### Keywords

GUA SHA, TUINA, Acupuncture, painsyndrome

**Einleitung:** Eine elegante und effektive Therapie muss nicht kompliziert sein. Das zeigt in besonderem Maße die Spezialmethode GUA SHA aus dem TUINA. Schon nach einer kurzen Einarbeitungsphase kann diese Methode mit Erfolg angewendet werden und ist dabei hochwirksam und weist bei richtiger Anwendung keinerlei Nebenwirkungen auf.

Was ist GUA SHA? Unter SHA versteht man einen im Körper eingeschlossenen, äußeren pathogenen Faktor, der ein SHA-Syndrom auslöst. Dies stellt ein Meridiansyndrom dar, bei dem durch Wind, Kälte, selten durch Sommerhitze oder Nässe der Energiefluss blockiert ist – also ein Zustandsbild, welches bei äußeren Erkrankungen sehr häufig ist. Der Patient weist Symptome auf wie Schmerzen, Spannungsgefühl, Ziehen und Taubheit eventuell kombiniert mit Frösteln und Fieber.

Schon die Griechen haben ähnliche Zustandsbilder mit Schaben und Reiben behandelt und dies als „Tripsis“ und „Anatripsis“ bezeichnet. Die Römer nannten vergleichbare Techniken „Frictio“, die Inder „Bhrinanti“. In der TCM wird nun mit GUA = schaben oder kratzen das eingedrungene SHA ausgeleitet. In seltenen Fällen wird beklopft = PAK SHA oder gezwickt/gekniffen = TSIEN SHA.

SHA hat übrigens noch eine zweite Bedeutung: der Begriff bezeichnet nämlich auch erhabene, rötliche, hirseähnliche Hautausschläge. SHA deutet demnach auf die Hauterscheinungen hin, die durch das Schaben entstehen. Solche Hauterscheinungen treten aber auch bei schweren Fällen von Cholera auf. So hat man früher auch diese komplexe und massive Erkrankung mittels GUA SHA therapiert und dabei versucht, durch starkes Schaben die Poren der Haut weit zu öffnen und die Pathologie – in diesem Fall Hitze und Feuchtigkeit – über die Haut austreten zu lassen.

**Wirkungsweise:** Durch das Schaben der Haut wird eine massive Durchblutungsintensivierung ausgelöst, nicht nur in der Haut, sondern auch in der Subcutis und den darunter liegenden Muskelarealen. Dadurch kommt es zu einem vermehrten Abtransport von Stoffwechselschlacken, zu einer verbesserten Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen und zu einer Absenkung des Muskeltonus. Diese positiven Effekte übertragen sich reflektorisch auf neuronal angeschlossene Organareale im Sinne des cutiviszeralen Reflexbogens. Diese Effekte werden durch Ablagerung von Hämoglobin-Eisen in den Petechien noch weiter intensiviert und prolongiert.

Durch die Alteration der Faszien kommt es zu einem weiteren Phänomen, welches sich in der molekularen Dimension abspielt: Die Fibrillen der Bindegewebsfasern weisen eine kristalline Struktur auf, die durch Druck elektrische Impulse aufbauen im Sinne eines piezoelektrischen Effekts. Diese minimalen Stromimpulse lösen eine Kaskade von elektrischen Abläufen im Bindegewebe aus, welches umfassend aktivierend wirkt. Somit wird die Grundsubstanz des Bindegewebes, welche größte Bedeutung für die Ernährung aller Zellen hat, in einen verbesserten Funktionszustand gehoben und damit Heilung eingeleitet.

**TCM-Therapieprinzip:** Es ist in der TCM allgemein üblich, äußere pathogene Faktoren wieder nach außen hin abzuleiten. Diese Vorgangsweise wird sowohl bei akuten wie chronischen äußeren Erkrankungen angewendet um einem weiteren „Nachschub für die Erkrankung von außen her“ entgegen zu wirken. GUA SHA ist wie kaum eine andere Methode geeignet die Poren zu öffnen und den jeweiligen pathogenen Faktor auszuleiten. Damit wird das Äußere entlastet und ein weiteres Eindringen von Pathologie verhindert.

Wenn SHA nicht ausgeleitet wird, ist die Oberfläche verletzlicher und in Zukunft empfindlicher für das erneute Eindringen von pathogenen Faktoren. Heilung wird verzögert oder ist unvollständig. Somit besteht ein Potential für chronische Krankheiten mit Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit. So ist zum Beispiel ein wichtiger Hinweis für die Notwendigkeit von GUA SHA, dass die Beschwerden nach einer Massage oder Physiotherapie besser werden, aber in kurzer Zeit wieder auftreten.

Wie bereits erwähnt, ergeben sich daraus folgende Indikationen: Wind-Kälte Krankheiten mit Schmerzen, Taubheitsgefühl, Steifheit, eingeschränkter Beweglichkeit. Aber auch fieberhafte, hitzige Zustände, unabhängig davon, ob die Pathologie noch in der Oberfläche sitzt oder bereits in das Innere (zum Beispiel in die Lunge) vorgedrungen ist, können mit GUA SHA therapiert werden.

**Kontraindikationen:** Eine geringe Zahl von Kontraindikationen muss beachtet werden: Akute Verletzungen und offene Wunden, Blutungen, Sonnenbrand, Muttermale und entzündete Gelenke dürfen nicht mit GUA SHA behandelt werden.

GUA SHA kann nicht nur mit Akupunktur kombiniert werden: Bei massiven Kältezuständen kann die Provoka-



Abb. 1: Klassische Schaber aus Büffelhorn

tion von Fieber und Schwitzen angezeigt sein. Scharfe, heiße Kräuter wie Ingwer, Chili und Zimt Zweige können zugegeben werden um die Dynamik des QI anzuregen und um insbesondere das WEI QI zu stärken. Klassische Punkte der Akupunktur können die Behandlung vervollständigen: Lu 7 oder Lu 9, Bl 13, Lu 1, KG 17 oder KG 21, 3E 5, Di 4, 10, 11, LG 4, 14 oder 20, Ni 7, Bl 23 müssen in Betracht gezogen werden. Dazu werden bei chronischen Störungen lokale Punkte gegeben, bei hochakuten Störungen dieselben Punkte auf der Gegenseite.

**Weitere Informationen für die praktische Anwendung:** GUA SHA tut kaum weh, ist aber doch eine dramatische Therapie. Denn es tritt Blut in Form von petechialen Blutungen aus den Kapillaren in die Haut und Subcutis aus. Dieser Effekt zeigt sich nur deutlich an Stellen von SHA, wo sich also die Pathologie „eingenistet“ hat. Auf diese Hautveränderungen müssen die Patienten unbedingt vorbereitet sein und sie müssen sich ausdrücklich damit einverstanden erklären!

Als Werkzeuge für das GUA SHA eignen sich: jede „scharfe Kante“, sogar Kämmen, Löffel, Münzen, Kreditkarten sind möglich, ideal ist natürlich ein flaches Objekt mit abgerundeten, stumpfen Kanten – üblicherweise aus dem Horn eines Wasserbüffels (siehe Abbildung 1).

Die Haut wird vor der Therapie eingeeölt. Ideal sind durchblutungsfördernde Massageöle oder Luof, eine Minzeöls-haltige Paste, die leicht hautstimulierend wirkt und durch leichte Schärfe die Poren öffnet.

Nach der Therapie ist ein Schutz der behandelten Stelle für einige Tage notwendig sowie eine Schonung des



Abb. 2, 3: Petechiale Blutungen nach GUA SHA



schmerzhaften Gebiets, bis die Beschwerden vollkommen verschwunden sind. Zusätzlich kann Wärme (in seltenen Fällen von Hitzepathologie Kälte) auf die pathologische Stelle aufgebracht werden. Kalte, saure Nahrung soll vermieden werden.

### Praktisches Vorgehen

**Lagerung:** Für die Therapie der HWS, der Schultergegend und des oberen Rückens befindet sich der Patient in lockerer Sitzposition mit rundem Rücken. Der Kopf und die Brust können eventuell gegen eine weiche Unterlage oder ein Kissen gelehnt werden. Zur Therapie des mittleren und unteren Rückens und der Gesäßregion empfiehlt sich die Bauchlage. Dabei ist ein Massagebett zur Entspannung des Rückens ideal. Eine angenehme Lagerung ist entscheidend, da nur aus einem entspannten Muskel das SHA gelöst werden kann.

**Suche des Sha:** Vorerst wird mittels Palpation nach Verspannungen, Schmerzen und Gewebeveränderungen gesucht. Dies geschieht in der gesamten pathologischen Gegend, insbesondere aber an Trigger- und Akupunkturpunkten, an Zustimmungspunkten und entlang der Meridianverläufe. Anschließend werden auch die benachbarten Regionen des Körpers exakt untersucht. Dies kann natürlich auch mit Hilfe des RAC's geschehen.

Hin und wieder zeigen sich zusätzliche Zeichen von SHA: Zum Beispiel bleiben oft weiße Fingerabdrücke noch lange nach der Palpation bestehen.

Akupunktur vor dem GUA SHA erhöht die Effektivität der Therapie. Akupunktur kann das Qi verteilen und den Blutfluss anregen sowie den Muskeltonus reduzieren. Wenn anschließend mittels GUA SHA die Poren geöffnet wer-

den, kommt es aufgrund dieser optimalen Vorbereitung zu besonders guten Effekten.

**Öl/Luuf-Auftragen:** Unter leichtem Druck wird mit unterschiedlichen Massagegriffen durchblutungsförderndes Öl oder eine Luuf-Paste aufgetragen. Dabei wird noch einmal palpierend untersucht und der erste Befund weiter erhärtet.

**Schaben:** Die Kante des Schabewerkzeugs wird im 30 Grad Winkel zur Haut aufgesetzt. Man schabt nun ohne Schmerz auszulösen von oben nach unten. Wenn der Schaber über das gesamte krankhafte Gebiet gezogen wird, darf nur leichtes Unbehagen beim Patienten auftreten. Man therapiert zuerst die oberen Regionen und gelangt dann schrittweise bis zum Gesäß. Schließlich soll der gesamte Rücken bestrichen sein.

Durch die Arbeit mit dem Schaber entstehen Petechien. Rote Punkte bedeuten frisches SHA, blaue Punkte altes SHA und/oder Blutstagnation. Die einzelnen Petechien können zu Ekchymosen verschmelzen. Es wird in jeder einzelnen Region so lange geschabt, bis alles SHA an der Oberfläche ist, das heißt bis keine weiteren Petechien/Flecke entstehen und sich die Farbe nicht mehr verändert. Erst dann wird die Therapie in der nächsten Region fortgesetzt.

Die Strichfolge verläuft traditionell zuerst entlang der WS, dann immer weiter nach lateral hin. Am Nacken wird auch in das Kopfhaar gestrichen – in diesem Fall ausnahmsweise von unten nach oben! Mit besonders sanftem Druck wird auch seitlich am Hals gezogen, wieder stärker am Trapezius entlang der Muskelfasern, das heißt entlang der gesamten Schulterhöhe. Schließlich werden die Schulter-

blattkanten ausgestrichen und an den Rippen entlang des Rippenverlaufs gezogen. Im Bereich des Gesäßes wird folgende Strichrichtung gewählt: Sternförmig vom Sakrum aus in alle Richtungen mit Betonung am Beckenkamm entlang. An den Extremitäten wird längs gezogen.

**Nach der Therapie:** Abschließend soll sanft nachmassiert werden. Der Patient soll sich aufrichten und die pathologische Gegend vorsichtig durchbewegen. Sollte noch ein „Restpunkt“ vorhanden sein, wird dieser akupunktiert oder infiltriert. Eventuell kann an dieser Stelle noch einmal geschabt werden.

Dem Patienten sollen mit einem Spiegel die Petechien gezeigt werden und man muss ihm erklären, dass diese

### Literatur

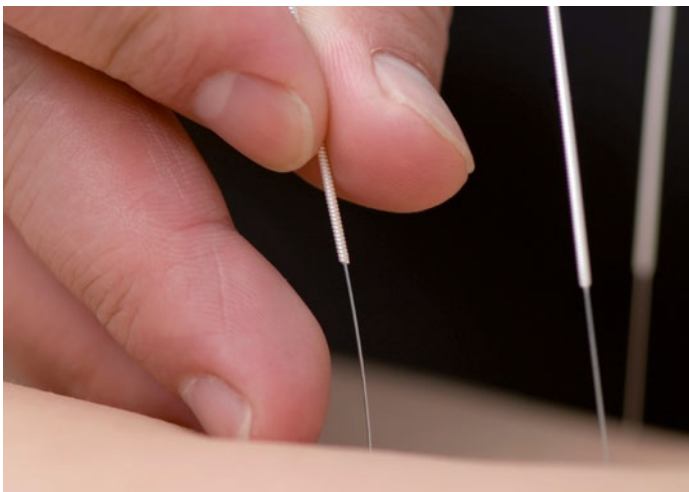
- [1] Nielsen, Arya: Gua Sha. Verlag für Ganzheitliche Medizin, Bad Kötzing, 2007
- [2] Nusser, Grit: Shang Xiaoying: „Gua Sha – Chinesische Massage für alle“. Books on demand, Norderstedt, ISBN 9783843212432
- [3] Thews, F.: „Schabemethode“. Thews Verlag

Erscheinungen zum Großteil nach etwa 3 Tagen verschwinden werden. Er muss auch darüber aufgeklärt werden, dass nun „neue“ Schmerzpunkte auftauchen könnten, die vorher nicht wahrgenommen wurden, da sie von der ursprünglichen Symptomatik überdeckt waren. Diese werden das nächste Mal therapiert.

In den Tagen nach der Therapie ist das behandelte Gebiet bedeckt zu halten, zu schonen und in den meisten Fällen Wärme aufzulegen. Kaltes und saures Essen sowie Kaffee sollen vermieden werden. ■



Prof. Dr. med. Leopold Dorfer,  
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für kontrollierte Akupunktur und TCM (OGKA)  
Peinlichgasse 3, A-8010 Graz  
Tel. +43 316/6742080  
E-Mail: [dorfer@akupunkturzentrum.at](mailto:dorfer@akupunkturzentrum.at), [www.akupunkturzentrum.at](http://www.akupunkturzentrum.at)



## STELLENANZEIGE

### Ärztin/Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin ab 01.03.2012 in der Schweiz

Sie verfügen über eine 5-jährige Ausbildung der TCM auf Universitätsstufe, haben mind. 5 Jahre Berufserfahrung. Ihre therapeutischen Fähigkeiten umfassen Puls- und Zungendiagnostik, Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen, Moxibustion, Phytotherapie sowie Elektroakupunktur.

Gerne nehmen wir Ihre schriftliche Bewerbung entgegen:

China-MediCare GmbH, Ennetbürger 17, CH-6374 Buochs