

Gua Sha – Sanft das Sha herauskratzen

Bruce Bentley

Bruce Bentley studierte mit *Gua Sha*-Experten am Shanghai Hospital of Traditional Chinese Medicine (China) und mit Trang Lee, als er ein zwölfmonatiges Forschungsprojekt für das Victorian Government unter dem Titel *Volksmedizinische Methoden in der vietnamesischen Gemeinde* durchführte. Durch dieses Projekt ergab sich die einzigartige Gelegenheit, sonst schwer zu erhaltende Informationen über *Gua Sha* aus einer Familientradition zu gewinnen, die sich *Medizinische Tradition des Buddhistischen Wandermönchs* nennt.

Gua Sha funktioniert, indem man ein glattkantiges Werkzeug dort über die Hautoberfläche fährt, wo eine subkutane Verletzung oder ein Ungleichgewicht besteht. Nach erfolgreicher Behandlung kann man eine charakteristische Hautrötung – genannt *Sha* – beobachten, was den unmittelbaren und anhaltenden Nutzen bringt, Wind auszutreiben, Hitze und Entzündungen zu reduzieren, Kälte auszuleiten sowie Schmerzen aus den oberflächlichen und tiefen Ebenen des Körpers zu lösen.

Man verwendet *Gua Sha* zur Behandlung vieler akuter und chronischer Gesundheitsprobleme wie Erkältung und Grippe, Fieber, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Verletzungen, Gelenkschmerzen, Fibromyalgie und Hitzschlag. Des Weiteren findet es häufig Einsatz zur Entspannung verspannter und schmerzender Muskulatur und zur Entlastung von Müdigkeit und Erschöpfung. Die streichende Bewegung beim *Gua Sha* an Punkten und Leitbahnen lässt sich zudem als Methode zur Gesundheitsförderung verwenden, selbst durch leichte Kleidung hindurch (ohne dabei *Sha* verursachen zu wollen).

Begriffsklärung

„Schaben“ oder „Kratzen“ umfassen nur ungenügend, was *Gua Sha* (刮痧) auf Chinesisch wirklich bedeutet. Der Begriff *Gua Sha* umfasst zwei Schriftzeichen: Das erste, *Gua* 刮, bedeutet reiben oder kratzen. Das zweite, *Sha* 痧, umschreibt die charakteristische Art von gepunkteter Rötung und Verfärbung während und nach der Behandlung. *Gua Sha* bedeutet daher: das „*Sha* herausreiben/kratzen“.

Ein weiterer umgangssprachlicher Ausdruck in der chinesischen Landbevölkerung ist *Guafeng* – „Wind herauskratzen“. Auf Vietnamesisch heißt es *Cao gio* (ausgesprochen „gau yor“), was ebenfalls „Wind herauskratzen“ bedeutet. Hierbei wird interessanterweise die Ursächlichkeit des behandelten Problems präzisiert – in bäuerlichen oder traditi-



Abb. 1 Antike Darstellung des *Gua Sha*



onellen Gemeinden wird Wind üblicherweise für fast jede Volkskrankheit verantwortlich gemacht.

Historisch-sozialer Hintergrund

Wie viele traditionelle medizinische Methoden wurde *Gua Sha* wahrscheinlich weit früher schon verwendet, ehe es schriftliche Erwähnung fand, die bei vor gut 700 Jahren liegt. Womöglich wurde es bereits in prähistorischen Zeiten eingesetzt, als eine Person einen schmerzhaften Körperbereich zufällig gegen einen aus einer Höhlenwand hervorstehenden Stein rieb und dabei feststellte, dass eine Rötung entstanden und der Schmerz reduziert war.

Gua Sha erfreut sich in asiatischen Ländern – besonders in China, Taiwan, Vietnam, Kambodscha, Laos und Indonesien – großer Beliebtheit. Unter der düsteren Herrschaft der Roten Khmer (Pol Pot) in Kambodscha (1975–79), waren alle traditionellen Medizintherapien, wie auch schulmedizinische Methoden, streng verboten – außer *Gua Sha*.

Jegliche Zuwiderhandlung mit dem Einsatz anderer Therapien neben *Gua Sha* wurde mit dem Tode oder, wenn man Glück hatte, mit Inhaftierung bestraft. Anders bei einem Dorfheiler und Schullehrer, der mir seine Geschichte erzählte, als ich 2003 zu Besuch in Kambodscha war. Schon früh erkannte er die politische Entwicklung und schaffte es unerkannt zu bleiben, indem er aus seinem bekannten Umfeld nach Norden zog und sich dort als obdachloser „Idiot“ ausgab. Er berichtete, dass *Gua Sha* von jedermann so häufig eingesetzt wurde, dass es seitens der Partei nicht als das Produkt von Intellektuellen betrachtet wurde. Selbst Schröpfen und Massage waren untersagt.

Obschon es für den Einsatz von *Gua Sha* inzwischen eine große Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten gibt, so gilt *Gua Sha* bei den meisten Leuten als Vorsorge oder als Erste Hilfe für viele alltägliche Beschwerden. Hierbei verwendet man *Gua Sha* hauptsächlich im Sinne einer Volksmedizin im häuslichen Bereich, wo gewöhnlich die Eltern oder eine Großmutter darüber Bescheid wissen. So bekam ich auch im Gespräch mit vielen vietnamesischen Einwanderern in Australien Aussagen mit wie: „ich mache das für mich“ oder „man findet schnell jemanden, der sich mit *cao gio* auskennt“.

Die Weitergabe dieses Wissens erfolgt seltener durch Bücher, sondern eher durch mündliche Tradition und Vorführung, es gibt auch keine nennenswerten Unterschiede zwischen männlichen oder weiblichen Behandlern, wobei man durchaus eher Frauen sieht, die in den meisten traditionellen Haushalten primär Sorge um die Familie tragen.

Da *Gua Sha* sicher, wirksam und sehr günstig einsetzbar ist, bestanden erst jüngst Bestrebungen seitens der chinesischen Regierung, *Gua Sha* auch in der gesamten Gesellschaft sa-

lonfähiger zu machen. Dabei ist *Gua Sha* nicht ausschließlich eine asiatische Therapieform, wie ein Bekannter von mir in einer Unterhaltung mit einer 97 Jahre alten Griechin herausfand, die in ihrem Dorf als Heilerin bekannt war. Auf die Frage hin, ob sie diese Methode kennen würde, entgegnete sie: „Ach, das ist ja wie wir es zuhause machten. Wir holten uns vom Flussbett glatte Steine und rieben damit solange an einem schmerzenden Körperteil, bis es rot wurde. Dann wussten wir, dass es zur Besserung kommen wird.“

Eine ungewöhnliche *Gua Sha*-Geschichte aus Australien

Vor etwa 80 Jahren arbeitete ein fleißiger junger Masseur in New South Wales so hart und bemüht, dass seine Hände schon bald darunter litten und er nicht weiterarbeiten konnte. Daraufhin bat er einen bekannten Ingenieur um die Konstruktion eines Werkzeugs, mit dem er seine Praxis wieder aufnehmen könnte. Dieses Werkzeug war aus Eisen und besaß abgerundete Kanten. Zu seinem Erstaunen bewirkte es ein *Sha*, was er für seine eigene, einzigartige Entdeckung hielt. Dieses *Sha* deutete er als „Arthritis ausgraben“. Trotz der großen Schmerzen, die seine Anwendungen verursachten, wurde er sehr erfolgreich und gewann eine hohe Klientel. Sein Spitzname war „Eisenstangen-Bob“. Dieses Hoch hielt aber nicht lange an, da ihn eifersüchtige Kollegen beneideten und seinen Ausschluss aus dem Masseurverband forderten. Trotz dieses Tiefschlags und unter dem Druck der katastrophalen Wirtschaftslage der 30er Jahre nach einem Einkommen suchend, entschloss er sich, seine Entdeckung an Windhunden auszuprobieren. So erwarb er zusammen mit Freunden für wenig Geld ausgemusterte Windhunde und beflügelte ihre Karriere, indem er sie, so wie er es wahrnahm, von Arthritis befreite. Wieder in Form gebracht, konnten sie wieder an Rennen teilnehmen – zum großen Erstaunen der Wettbüros, die dann auszahlen mussten.

Dies alles erfuhr ich von Eisenstangen-Bobs einzigem Schüler (Bob hielt seine Entdeckung möglichst geheim), der in den 90er Jahren zum gemeinsamen Studium zu mir nach Melbourne kam. Überrascht und erleichtert erfuhr er von mir, dass *Gua Sha* auch wesentlich schmerzfreier bei gleicher Wirksamkeit praktiziert werden kann. Er war ebenfalls der Meinung, dass es so eine viel bessere Technik sei.

Was ist *Sha*?

Sha beschreibt die kleinen rötlichen Punkte, die sich im Zuge einer *Gua Sha*-Behandlung aus den oberflächlichen oder tiefen Schichten des Körpers zur Haut hin erheben. In der Dermatologie wird *Sha* als Petechien bezeichnet und

nur im Sinne einer pathologischen Veränderung erfasst. Wenn es zu einem flächigeren Rötungsmuster kommt, was man in der Schulmedizin als Ekchymose (blauer Fleck) bezeichnet und wiederum als pathologisch erachtet, ist der *Gua Sha*-Therapeut eher erfreut und versichert, dass die Behandlung erfolgreich verlaufen ist.

Mit anderen Worten, bei Methoden wie *Gua Sha* (und auch Schröpfen) sind wir geneigt, unsere gewöhnliche Wahrnehmung „pathologischer Flecken“ neu zu interpretieren und nicht als „Blutergüsse“, sondern als Zeichen mit ganz anderen Assoziationen zu betrachten. Aus Sicht der Schulmedizin existiert *Sha* nicht als dasselbe Körperphänomen wie im Osten. Aus diesem Grund ziehen wir am besten das Erklärungsmodell der traditionellen Medizin zurate.

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin entsteht *Sha* durch Stagnation oder Blockade des normalen *Qi*- und Blutflusses. Gründe hierfür können ein Trauma oder Eindringen klimatischer Faktoren wie Wind oder ein interner pathogener Zustand sein.

Auf Chinesisch gibt es ein berühmtes medizinisches Sprichwort: „Wo *Qi* und Blut blockiert sind, dort ist auch Schmerz“. *Qi* und Blut sind natürlich warm, wenn sie also durch Blockade oder Stagnation komprimiert sind, manifestiert sich Hitze und verdichtet sich in eine neue Substanz, nämlich *Sha*.

Sha – und die damit verbundene Verfärbung – enthält die für die Blockade verantwortlichen, pathogenen Faktoren; sobald sie gelöst werden, können *Qi* und Blut wieder frei fließen und die normale Integrität des Bereichs stellt sich wieder her. Viele Patienten mit Beschwerden des Muskelskelettsystems, die *Gua Sha* bereits kannten, lassen sich so häufig als erstes behandeln, wissend, dass das Ausleiten des

Sha die reizenden Toxine entfernt, die verstopfen und Schmerzen verursachen.

Aus Erfahrung mit der traditionellen Sichtweise sollte man das abzuschabende Areal vorher unbedingt massieren, um jegliche größere *Qi*- oder Blut-Konzentration zu zerstreuen, sonst kann dieses verknotete Gewebe während des *Gua Sha* zu mehr Schmerzen führen.

Gua Sha vorführen

Für mich ist es immer wieder faszinierend, wenn ich meinen Studenten *Gua Sha* zum ersten Mal vorführen und dabei ihre Verblüffung sehen darf. Die Art, wie man durch leichtes Streichen über schmerzhafte Bereiche eine so prompte Reaktion mittels *Sha* beobachten kann, macht sie über jeden Zweifel erhaben. Sie stellen anerkennend fest, dass unter normalen Umständen keinesfalls solche Verfärbungen erscheinen würden.

Hinzu kommt die Rückmeldung des Patienten, dass er oder sie sich sofort viel besser fühle. Man kann die Wirkung des *Gua Sha* auch gut bei einem Kursteilnehmer mit einem steifen, schmerzhaften Nacken „demonstrieren“. Zu Beginn lohnt es sich, den Bewegungsgrad zu testen, damit alle Beteiligten nach der Behandlung die Verbesserung selbst erkennen können, was häufig mit Beifall und Verblüffung kommentiert wird.

Für viele Menschen aus dem ländlichen asiatischen Raum überwiegen vor allem die unmittelbar spürbaren Verbesserungen. Sie fühlen sich so wieder in der Lage, mit ihrem Tagewerk fortzufahren.



Abb. 2 *Gua Sha*-Anwendung an einer Patientin

Gua Sha unter Vietnamesen

2002 wurde ich von Vertretern der vietnamesischen Gemeinschaft im westlichen Melbourne nominiert, ein zwölfmonatiges Forschungsprojekt unter dem Titel *Volksmedizinische Methoden in der vietnamesischen Gemeinde* zu leiten, mit finanzieller Unterstützung des Department of Human Services (Victoria, Australien). Hieraus entstand ein 180-seitiger Bericht, den ich in zwei Broschüren unterteilte: *Vietnamesische Volksmedizin: Anwendung und sicheres Praktizieren* sowie *Volksmedizinische Methoden in der vietnamesischen Gemeinde*. Beide wurden sowohl in der chinesischen Gemeinde als auch an Träger im Gesundheitswesen und Ausbildung verteilt.

Die Schwerpunktthemen waren *Gua Sha* (*Cao gio*), Schröpfen, Kneifen, Dämpfen, Massage und Diät. Hinsichtlich *Gua Sha* war einer der Gründe für das Interesse an diesem Projekt seitens der vietnamesischen Vertreter, die gesamte Gemeinde über die sichere und effektive Vorgehensweise zu informieren, die für *Gua Sha* zu beachten gilt.

Sehr häufig wird fürs *Gua Sha* eine Münze verwendet, die gerade bei dem allzu oft äußerst energischen Reiben zu Schmerzen und Verletzungen führen kann. Ist die Haut erst aufgekratzt, kann es zu einer Infektion mit durch Blut übertragenen Krankheiten wie Hepatitis und AIDS kommen. Ein wichtiges Kapitel im Bericht beleuchtete, wie westliche Naturheilkundler oder Sozialarbeiter die nach *Gua Sha* oder Schröpfen entstandenen Flecken häufig fehldeuteten. Der Bericht erläutert, dass derartige blaue Flecken weder das Resultat von Missbrauch noch von schlechter Praxisarbeit sind.

Dank meiner Kontakte hatte ich das Glück, zum langjährigen Schüler eines zurückgezogenen Vietnamesen zu wer-

den, der das Oberhaupt einer verschwindenden Tradition von Heilern ist, die als die *Medizinische Tradition der Buddhistischen Wandermönche* bekannt ist (mehr zu diesem Thema in einem anderen Artikel). Er diente mir mit einigen Informationen in diesem Artikel als Quelle.

Doch zunächst ein paar der interessanteren Zahlen des Berichts, erstellt aus 360 mündlich geführten Befragungen und 25 eingehenden Interviews. Laut Umfragen gilt *Gua Sha* in der vietnamesischen Gemeinde mit 63% Anwendern als die populärste Behandlungsform schlechthin.

Diese Zahl bedeutet, dass von allen zugänglichen medizinischen Interventionen, inklusive aller anderer traditioneller Therapien und schulmedizinischer Medikamente, *Gua Sha* die beliebteste war. Außerdem ist *Gua Sha* damit der erste Berührungspunkt therapeutischer Maßnahmen unter Vietnamesen der Melbournner Gemeinde. Im Fragebogen dieser Untersuchung wurde u. a. diese Frage gestellt und wie folgt beantwortet:

Warum bevorzugen Sie diese Methode?

„Weil sie funktioniert und ich dann keine Medikamente brauche.“ (weiblich, 17 Jahre)

„Diese Methode kostet nichts, ist effektiv und ich kann die Warteschlange beim Hausarzt vermeiden.“ (männlich, 51 Jahre)

„Weil es bei vielen gute Resultate erbringt und somit die Tradition erhalten bleibt.“ (weiblich, 67 Jahre)

„Wenn ich eine Erkältung oder Grippe habe, dann fühle ich, dass mir *Cao gio* helfen wird, da es die Punkte öffnet und das Blut zirkulieren lässt. Mein Körper fühlt sich sofort besser und entspannt.“ (weiblich, 29 Jahre)

„Meiner Ansicht nach ist *Cao gio* gut, weil man damit den Wind schnell los wird.“ (weiblich, 16 Jahre)



Abb. 3 *Gua Sha*-Werkzeuge

Gua Sha-Instrumente

Gewöhnlich benutzt man fürs *Gua Sha* einen chinesischen Porzellanlöffel, eine abgerundete Münze oder einen Einmachglasdeckel. Am besten jedoch eignet sich ein poliertes Wasserbüffelhorn, wie es speziell in China gefertigt wird. Abgesehen von seinen absolut glatten Kanten, kann das Büffelhorn laut chinesischer *Materia Medica* bei innerer Anwendung Hitze und Feuertoxine im Blut klären. Äußerlich als Schaber löst es die *Sha*-Faktoren Wind und Hitze. Gut zu wissen ist ebenfalls, dass laut meines Informanten die Wasserbüffel für ihre Hörner nicht getötet werden, da sie als landwirtschaftliche Nutztiere viel zu wertvoll sind. So werden ihre Hörner erst nach ihrem natürlichen Ableben in Scheiben geschnitten und zu *Gua Sha*-Werkzeugen verarbeitet. Sollte man mal nichts anderes zur Hand haben, kann man die eigenen Fingerknöchelchen nehmen oder auch, wie ich es in der 70er Jahren in Taiwan auf dem Land beobachtete, ein Bündel Pferdehaare, das man um seinen Zeigefinger schnürt und damit die schmerzenden Muskeln des Nachbarn behandeln.

Diagnose

Eine mögliche Methode zur Diagnose der Präsenz von *Sha* erfolgt durch das Abtasten des Schmerzbereichs. Daraufhin sollten die Abdrücke der Finger normalerweise schnell verschwinden. Ist *Sha* vorhanden, dann bleibt die weißliche Verfärbung durch das Eindringen länger als erwartet, was aufgrund der lokal eingeschränkten Zirkulation durch den blockierenden Effekt von *Sha* entsteht.

Empfehlungen zu Gua Sha

Gua Sha ist relativ einfach durchzuführen. Idealerweise passt man den Druck an die Konstitution des Patienten an, bei einem robusten Typus eher langsam und etwas intensiver, bei einem schwachen oder kränklichen Typus eher sanft und rasch gestrichen, um die Punkte zu beleben und die Leitbahnen zu klären.

Es ist leider zu bemängeln, dass einige Therapeuten beim *Gua Sha* viel zu starken Druck anwenden. Von vielen Leuten habe ich bereits erfahren, dass *Gua Sha* schmerzhaft bis unerträglich sei. Dies ist nichts anderes als ein Kunstfehler, absolut unnötig und für den Ruf dieser Methode eher schädlich.

Einverständnis des Patienten

Vor Beginn muss man das Einverständnis des Patienten erhalten und den Ablauf des *Gua Sha* erläutern. Denn selbst

bei sanftem Schaben besteht die Möglichkeit, dass einige *Sha*-Flecken erscheinen. Es folgt eine kurze Beschreibung, wie ich allgemein damit umgehe.

Der Erklärungsprozess macht erst richtig Sinn, wenn er kurz und informativ ist. Nehmen wir einen Patienten mit Schulterschmerzen: *Ich würde Ihnen an dieser Stelle Gua Sha anbieten, eine Methode aus China zur Lockerung der Muskulatur, bei der wir eine Art Toxin namens Sha herausreizen wollen, das für die Schmerzen und Unbeweglichkeit verantwortlich ist. Es ist eine entspannende und angenehme Methode, wir benutzen dieses Instrument [man zeigt das Büffelhorn]. Damit kommt das Toxin an die Oberfläche und hinterlässt dabei eine vorübergehende fleckige Rötung der Haut. Danach sollten Sie sich bereits besser fühlen. Nach 24 Stunden verblasst es bereits und sollte nach drei bis vier Tagen ganz verschwunden sein.*

Hat man sich nach potenziellen Gegenanzeigen (siehe unten) erkundigt und vergewissert, dass die *Sha*-Flecken nicht zu sozialen Problemen führen, kann man als nächstes fragen: „Sind Sie damit einverstanden?“ Meiner Erfahrung nach nehmen die meisten Patienten diese Erklärung bereitwillig an. Absagen erhalte ich meist dann, wenn der Patient im Vorfeld schlechte Erfahrungen mit einer zu starken *Gua Sha*-Behandlung bei einem anderen Therapeuten gemacht hat.

Nach einer Behandlung empfiehlt es sich, dem Patienten anhand zwei Spiegeln seinen Rücken zu zeigen. Manch einer fühlt sich schnell beunruhigt, wenn erst zuhause, ohne die Gegenwart des Behandlers, die *Sha*-Flecken zum ersten Mal gesehen werden.

Wie man Gua Sha anwendet

Gua Sha wird vorrangig an Rücken, Nacken, Schultern, Po und Gliedmaßen angewendet. Man appliziert ein nicht zu flüssiges Öl und verteilt es über den zu behandelnden Bereich. Man hält den *Gua Sha*-Schaber locker in der Hand und beginnt mit 10–30 nach unten, vom Kopf wegziehenden Streichbewegungen.

Damit man nicht zu stark schabt, kann man den Patienten fragen, ob er oder sie sich damit wohl fühlt. Für optimale Resultate wird *Gua Sha* sowohl an lokalen als auch an distalen Punkten vorgenommen.

Vorgehen beim Gua Sha

Rechtshänder sollten den *Gua Sha*-Schaber in ihrer rechten Hand halten. Der Arm sollte angenehm entspannt sein.

1. Halte den Schaber in einem 45-Grad-Winkel zur Haut.
2. Beginne für die ersten paar Bewegungen mit sanftem Schaben, danach kannst du den Druck bei Bedarf leicht



erhöhen. Von diesem Punkt an erhöhst du den Druck nicht weiter, sondern bleibst bei einem konstanten, angemessenen Rhythmus mit unveränderter Stärke.

3. Wenn möglich, arbeitest du mit langen, ununterbrochenen Streichbewegungen (15–18 cm).
4. Schabe immer in dieselbe Richtung; wenn du also abwärts streichst, wechsele nicht plötzlich zu einer Aufwärtsbewegung.
5. Streiche zwischen 10 und 30 Mal, ehe du zum nächsten Bereich wechselst.
6. Ist ein Bereich fertig, bedecke ihn sogleich mit einem Tuch, damit die behandelte Stelle nicht auskühlt.

Zu beachten: Schabe nicht über Leberflecken, Pickel oder unregelmäßige Haut. Schütze einen Leberfleck, indem du einen Finger draufhältst. Offene Fenster, Zugluft, Ventilatoren und Klimaanlage sind zu vermeiden, da sie pathogenem Wind ein Eindringen in die Hautporen ermöglichen. Wende stets eine angemessene Stärke beim Schaben an. Die erste oberste Regel bei allen Anwendungen heißt: keinen Schaden anrichten.

Nach der Behandlung

- Gewähre dem Patienten kurz Ruhe und reiche ihm ein Glas warmes Wasser.
- Weise den Patienten an, bis zu einer Stunde nach der Behandlung weder zu duschen noch zu baden. Eine kalte Wasseranwendung (Duschen, Baden) sollte für mindestens 24 Stunden vermieden werden.
- Der Patient soll sämtliche behandelte Bereiche bedeckt und warm halten, außerdem soll er sich von Wind und Klimaanlage fernhalten.

Gua Sha nicht anwenden...

1. bei zu sehr geschwächten Patienten, die die Behandlung nicht tolerieren können.
2. bei Patienten mit Blutungsstörungen.
3. bei Patienten, die blutverdünnende Medikamente wie etwa Markumar einnehmen.
4. in der Schwangerschaft.
5. zu kurzfristig nach einer Operation.
6. auf Krampfadern, Hauterkrankungen oder offenen Wunden, Kratzern usw.
7. bei Patienten mit ansteckenden Krankheiten.
8. innerhalb einer Stunde vor oder nach einer Mahlzeit.

Gua Sha oder Schröpfen?

Der Einsatzbereich von *Gua Sha* und Schröpfen mag sich zwar überschneiden, *Gua Sha* entfernt das *Sha* jedoch effek-

tiver. Manchmal entsteht *Sha* durch festes, stationäres Schröpfen und es wird sogar noch mehr *Sha* bei gleitendem Schröpfen an die Oberfläche gezogen.

Gua Sha aber besitzt die überlegene Fähigkeit, diese Toxine sauber an die Oberfläche zu ziehen, wo es dann vom Körper über das *Wei qi* ausgestoßen wird. Auch zum Lösen pathogener Einflüsse von der Oberfläche eignet sich *Gua Sha* besser, während die ziehende und saugende Wirkung des Schröpfens Pathogene aus tieferen Schichten des Körpers holt.

Ein einfaches Beispiel für den Wert von *Gua Sha* ist die Behandlung von Kopfschmerzen (manchmal im Verband mit Juckreiz), vor allem, wenn man ein Büffelhorn-Schaber benutzt und der Bereich für Schröpfgläser unzugänglich ist – nämlich an der Kopfhaut. *Gua Sha* (in diesem Fall ohne die Notwendigkeit, dass *Sha*-Flecken entstehen) kann die *Yang*-Leitbahnen im ganzen Kopfbereich öffnen und vermag auf wirksamste Art und Weise auf Wind basierenden Schmerz bequem und schnell zu entfernen.

Dieses Phänomen bezieht sich auf folgendes Prinzip aus *Nanjing*, Kapitel 5: „Am besten behandelt man (Erkrankungen auf Ebene von) Haut und Haaren.“ Folgende Übung vermittelt eindrücklich, wie *Gua Sha* die Sinne erhellen und klares *Yang* zirkulieren lassen kann:

Nimm deinen *Gua Sha*-Schaber, schließe die Augen und schabe für ein paar Minuten umfangreich, aber ganz sanft auf einer Kopfseite von der Stirne nach hinten über den Hinterkopfbereich abwärts über die Jadesäulen (auch bekannt als oberer Trapezius). Atmen Sie ein paar Mal ein und aus, und öffnen Sie dann die Augen. Wie fühlen sich beide Seiten im Vergleich zueinander an?

Erste Fallgeschichte

1998 unternahm ich eine Forschungsreise nach Xinjiang im Nordwesten Chinas. Die Reise führte per Bus in eine Stadt, die als einer der „Drei Brennöfen“ bekannt ist. In diesen schimmernden Wüstenlandschaften leben die Menschen hauptsächlich untertage, und während die Sonne hoch steht, begegnet man auf der Straße keiner einzigen Seele. Auf dem Weg dorthin passierte ich den „Flammenden Berg“, der durch seine Beschreibung in dem Klassiker *Die Reise nach Westen* bekannt wurde.

Auf der Rückbank des Busses war es die ganzen fünf Stunden Fahrt entsetzlich heiß, die Sonne knallte einige Stunden genau auf meinen Nacken. Bei der Ankunft fühlte ich mich beim Aussteigen etwas wackelig und als eine Stunde später die Sonne unterging, war mir übel und ich fühlte mich orientierungslos.

Dies war meine erste Erfahrung des Sommerhitze-Syndroms (Hitze-Auszehrung), doch glücklicherweise wusste mein Hotelmanager, was zu tun sei. Als ich draußen im Ess-

bereich saß, im Schatten von Traubenstöcken, fiel ich ihm prompt auf und er sagte: „Das passiert hier immer wieder, aber ich kann Ihnen helfen.“ Er machte *Gua Sha* an meinem Kopf, beginnend an *Bai Hui* (Du 20) und schabte 6–7 cm Richtung Stirn.

Dann fuhr er fort und schabte von *Bai Hui* links und rechts nach unten dieselbe Distanz und dann in der Mitte runter Richtung Nacken. Zum Schluss schabte er von *Feng Chi* (Gb 20) mittig den Trapezius beidseitig runter. Dies dauerte nur wenige Minuten. Sogleich fühlte ich mich so gut, als hätte ich nie ein Problem gehabt.

Es war wirklich eine beeindruckende Genesung und ich kenne keine andere Methode, die in so kurzer Zeit dem auch nur nahegekommen wäre. Im Grunde genommen wurde die Hitze, die im Körper aufsteigt (wie Hitze es eben in der Natur macht), um den Punkt *Bai Hui* herum erfolgreich ventiliert und von Nacken und oberem Rücken gelöst. Meine Kopfhaut und mein Trapezius waren tatsächlich voller *Sha* gewesen.

Ist es nicht herrlich, wenn wir als Therapeuten eine derartig wirksame und erkenntnisreiche Heilung erleben? Und dass mir ein Hotelmanager und *Gua Sha*-Therapeut in Personalunion half, ist nur ein Beispiel dafür, was ich an Asien so liebe.

Zweite Fallgeschichte

Während einer *Tuina*-Lehrstunde stellte ich *Gua Sha* vor und bat um einen Freiwilligen mit Nackenschmerzen. Sofort schnellte die Hand eines 20-jährigen Mannes nach oben. Er arbeitete den ganzen Tag am Computer. Gleich nach der Behandlung fühlte er sich wesentlich besser – und alle Studenten konnten sich von einer beeindruckenden Ansammlung von *Sha* an seinem oberen Rücken und Nacken überzeugen.

Ein Beweglichkeitstest davor und danach machte klar, wie viel er sich innerhalb von nur zwei Minuten nun weiter bewegen konnte. Eine Woche später berichtete er, dass er sich immer noch gut fühlte. Natürlich wollten die anderen Studenten unbedingt sehen, ob seine imposanten Flecken immer noch da waren, aber sie waren bereits komplett verschwunden.

Ein paar Monate später unterrichtete ich einen *Gua Sha*-Tageskurs und erkundigte mich für die erste Demonstration erneut nach einem Freiwilligen mit Rückenschmerzen. Es stand wieder dieselbe Person wie letztes Mal auf, doch ich hatte total vergessen, dass ich an ihm schon zuvor *Gua Sha* gemacht hatte! Ich begann also mit *Gua Sha* an seinem Hinterhaupt, runter an beiden Trapeziusmuskeln entlang, über seine oberen Schulterbereiche...aber es tat sich gar nichts!

Bei Gelegenheiten wie diesen darf man sich als Lehrer nichts anmerken lassen! Etwas verzweifelt fuhr ich trotzdem fort, und erstaunlicherweise, als wäre ein Schlusstrich gezogen, erschien plötzlich eine Masse an *Sha* an der oberen Schulterblattkante und erstreckte sich bis zum Rest der medialen Kante. Beide Bereiche des Infraspinatus zeigten ebenfalls intensives *Sha*.

Ich war erleichtert und zugleich verblüfft. Wie eigenartig, dass der ganze obere Bereich frei von *Sha* war, während darunterliegend ein ganzer Haufen zu finden war. Dann erhob sich mein „Versuchskaninchen“ und bemerkte: „Haben Sie schon vergessen, dass Sie letztes Mal vor ein paar Monaten in einer kurzen Vorführung mir Nacken und Schultern schon behandelt hatten?“ Der Rest seines Rückens erwies sich als der weit größere Anteil an *Sha*.

Anhand dieses letzten Beispiels sehen wir am besten, dass *Sha* nur auftritt, wenn ein Problem besteht. Des Weiteren erfahren wir, wie der Patient zwar derselben Arbeit nachgeht, sein zuerst behandelter Bereich aber noch monatelang gesund und beweglich bleiben kann.

(Übersetzung: Maximilian Beer)

Dieser Artikel erschien ursprünglich im australischen *Lantern* in englischer Sprache. Übersetzung und Veröffentlichung in der „Qi“ mit freundlicher, kollegialer Genehmigung.

Bruce Bentley

praktiziert Akupunktur und Kräuterheilkunde in zwei Privatpraxen in Melbourne und Gippsland, Victoria.

Er unterrichtet an der Australian School of Therapeutic Massage sowie in der Abteilung für Chinesische Medizin der Victoria University *Tuina*, Schröpfen und *Gua Sha*. Darüber hinaus leitet er das Unternehmen Health Traditions, ist Präsident der World Ethnomedicine Foundation (WEF) und einer der Herausgeber der WHO in der Abteilung Traditioneller, komplementärer und alternativer Medizin.

www.healthtraditions.com.au

E-Mail: healthtr@planet.net.au

