

# Gua Sha



[window.respimage && window.respimage\({ elements: \[document.images\[document.images.length - 1\]\] }\);](#)

Gua bedeutet „Reibung“, Sha ist das chinesische Wort für „Sand“, in der Heilkunde steht es für Ansammlung, Stagnation. Beides beschreibt die Methode, mit der die Haut behandelt und der sichtbare Effekt, der danach zu sehen ist.

Die Reibung erfolgt durch ein Instrument, mit dem der Therapeut über die Haut streicht. Daraufhin wird an den betreffenden Stellen eine Entzündungsreaktion ausgelöst und das Hautbild zeigt eine deutliche Rötung. Der Grad der Hautrötung zeigt dem Therapeuten an, wo sich die Ansammlungen befinden und ist nach wenigen Tagen wieder völlig verschwunden.

Die meisten Patienten fühlen sich nach dieser etwas anstrengenden Behandlung sehr erleichtert und ausgeglichen und in einigen Fällen sogar wieder beschwerdefrei.

So wie das [Schröpfen](#) ist auch dieses Verfahren zur Stoffwechsellanregung und –ausleitung in fernen Osten seit langem bekannt.