

## Gua Sha Fa wirkt

- durchblutungsverbessernd und schmerzlindernd
- ab- und ausleitend
- entgiftend
- entspannend, sowohl die Psyche betreffend als auch die Muskulatur
- stoffwechselaktivierend und Abwehr- und Selbstheilungskräfte steigernd
- ähnlich einer Eigenbluttherapie, hohe Wirksamkeit
- anregend auf innere Organe über dabei stimulierte Akupunkturpunkte und Headzonen

Die TCM beruht auf fünf Säulen: Neben der bekannten Akupunktur setzt die TCM auch auf die Heilkraft von Ernährung, Bewegung, Naturmedizin und Massage. Mit der Schabe-Technik Gua Sha Fa bietet die TCM eine Heilalternative für Kopfschmerzen, Rückenleiden, Erkältungskrankheiten und Durchblutungsstörungen.

Hermann-Oberth-Str. 4  
Tel. 09128 - 9908064

Tel. 09128 - 6736  
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

[www.theravital-feucht.de](http://www.theravital-feucht.de)

**PHYSIOTHERAPIE  
TRAINING  
BEWEGUNG**

Gua Sha Fa

## Gua Sha Fa

Gua Sha Fa ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Gua bedeutet „schaben“, Sha bezeichnet die Hautreaktion (Rötung) die durch das Schaben hervorgerufen wird.

Auf den ersten Blick erscheint die Methode durch die auftretenden Hautreaktionen (Rötung, Hämatome, blaue und rote Flecken) eher grob, dies ist jedoch im Sinne des Behandlungsziels notwendig und erwünscht.

**Verschiedene Faktoren wie Stress, Spannungen, Ernährung, Umwelt, Medikamente usw. haben Einfluss auf die Gesundheit. Stark beeinflusst wird auch im Laufe der Zeit das Bindegewebe. Gua Sha Fa bietet hier eine alternative Behandlungsmethode die nachfolgend näher beschrieben werden soll.**

## Prinzip und Therapieaufbau

Diese Form der Massage beruht auf dem Prinzip, dass das Körperinnere mit dem Körperäußeren (Yin + Yang) verbunden ist.

Die eingölte Haut wird mit speziellen Schabern und kurzen, überlappenden Strichen in der zu behandelnden Zone gereizt. Behandlungsstellen können dabei auf Rücken, Nacken, Kopf, Gesicht, Schultern, Brust, Armen und Beinen sein. Man arbeitet auf den Meridianen, Akupunkturpunkten, Triggerpunkten und auf Muskel- und Schmerzzonen.

Die Haut wird mit dem Schaber bearbeitet bis sich fleckenförmige Rötungen zeigen und regt so die Durchblutung und auch den Stoffwechsel an. Das Gewebe wird mit Sauerstoff versorgt, man löst Verspannungen und entgiftet das Bindegewebe über die geöffneten Hautporen. Über die entsprechenden Reflexzonen erreicht man auch die zugehörigen inneren Organe.

## Indikation und Kontraindikation

Indikation:

- Schmerzen und Verspannungen
- Stärkung des Immunsystems
- Stress und Erschöpfungszustände
- Nebenhöhlenerkrankungen
- Verdauungs- und Blasenprobleme
- Bewegungseinschränkung
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Wechseljahresbeschwerden
- Impingementsyndrom
- Kopfschmerzen, Fersenschmerzen
- Rheuma
- Narben
- Neuralgien
- Asthma

Kontraindikation:

- Hämophilie und Blutgerinnungsstörung
- Organtransplantationen
- Offene Hauterkrankungen
- Cortisoneinnahme
- Leukämie
- Schwangerschaft
- Sonnenbrand
- Muttermale (Rücksprache erforderlich)