

Gua Sha - Methode

Patienteninformation



Was ist Gua Sha?

Gua Sha ist ein Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit einem abgerundeten Schaber wird mehrmals über eingeölte Haut gestrichen.

Ziel ist es, die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen.

Typisch für die Methode sind Rötungen und kleine punktförmige Einblutungen unter der Haut, die nach einigen Tagen wieder abklingen.

Ablauf

Die Behandlung dauert in der Regel etwa 10 bis 15 Minuten. Die Haut wird eingeölt, anschließend wird mit einem desinfizierten Schaber in gleichmäßigen Zügen über die betroffenen Bereiche gestrichen.

Die Anzahl und der Abstand der Sitzungen richten sich nach dem individuellen Beschwerdebild.

Wirkungen

Im Anschluss an die Behandlung können Rötungen und kleine punktförmige Einblutungen auftreten. Diese Veränderungen sind typisch für die Methode und bilden sich meist innerhalb weniger Tage zurück.

Es kann zu einem Gefühl von Entspannung, Müdigkeit oder einem erhöhten Ruhebedürfnis kommen. Auch vermehrtes Wasserlassen oder veränderter Stuhlgang sind möglich und klingen in der Regel rasch ab.

Eine Besserung der Beschwerden kann eintreten, ist jedoch nicht garantiert.

Risiken

Bei sachgemäßer Anwendung sind Nebenwirkungen selten. Möglich sind:

- Offene Hautstellen bei zu starkem Druck oder scharfen Kanten
- Entzündungen oder Narbenbildung bei Hautverletzungen
- In seltenen Fällen bleiben Einblutungen länger bestehen

Gua Sha sollte nicht angewendet werden bei:

- Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten
- Frischen Verletzungen, Hämatomen, Sonnenbrand, Ekzemen, Pickeln oder Leberflecken im Behandlungsbereich
- Im Bauchbereich während der Schwangerschaft
- Stark geschwächten Personen

Hinweise

Gua Sha ist ein ergänzendes Verfahren und ersetzt nicht die schulmedizinische Behandlung. Ein wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit liegt nicht abschließend vor.

Bitte informieren Sie uns über bestehende Erkrankungen, regelmäßige Medikamenteneinnahme oder eine bestehende Schwangerschaft.

Verordnete Medikamente sollten nicht eigenständig abgesetzt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Therapeutin oder Ihren Therapeuten.

Behandlungsmöglichkeiten

Gua Sha kann unterstützend angewendet werden bei:

- Muskelverspannungen und Schmerzen
- Beschwerden im Bereich von Rücken, Nacken und Schultern
- Erkältungen und Atemwegserkrankungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Erschöpfungszuständen

Die Anwendung erfolgt individuell und wird häufig in ein ganzheitliches Behandlungskonzept eingebunden. Der Behandlungserfolg ist von Person zu Person unterschiedlich und nicht vorhersehbar.

Sandra Keim (Heilpraktikerin) & Bernd Philipp (Heilpraktiker)

Alte Clüverstraße 27 – 27367 Reeßum-Clüversborstel

Praxistelefon: 04264-836288 – E-Mail: info@heilpraktiker-sottrum.de