



# GUA CHA MASSAGE



Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Orthopädie  
Funktionsdiagnostik und manuelle Medizin

KORTING  SHAFIT  
ORTHOPÄDIE WERNE

Bült 27, 59368 Werne  
[www.orthopaedie-werne.de](http://www.orthopaedie-werne.de)  
Tel. 02389 - 98280

## Chinesische Heilkunst lindert auch in Europa Schmerzen GUA CHA MASSAGE

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) verfügt über viele wirksame Heilverfahren, die in China zum medizinischen Alltag gehören, in der westlichen Welt aber weithin unbekannt sind. Eines davon ist die Gua Cha Massage, eine jahrtausende alte Behandlungstechnik der Schmerzlinderung. Der Begriff Gua Cha setzt sich aus chinesisch „gua“ = schaben, ritzen und „cha“ = Rötung zusammen. So beschreibt schon der Name Technik und Effekt der Therapie.

Bei dieser besonderen Form der Massage werden schmerzhafte Muskelpartien, z.B. im Bereich der Schulter und des gesamten Rückens, mit Hilfe von ölbestrichenen Schabern aus Holz, abgerundeten Deckeln oder Jadesteinen ausgestrichen. Dadurch sollen Schlacken und andere Substanzen, die sich zwischen Muskeln und Bindegewebe angesammelt haben und die Regulation blockieren, mobilisiert und an die Körperoberfläche befördert werden. Gleichzeitig verbessert sich der Blutfluss zu den Organen und sämtliche Stoffwechselforgänge werden harmonisiert.

Durch diese sanfte Schabetechnik entstehen – ähnlich wie beim Schröpfen - großflächige, in der Regel aber nicht schmerzhafte Hautrötungen. Es handelt sich dabei um eine Art kleiner Blutergüsse (strich- oder punktförmig), die in der chinesischen Heilkunde Cha genannt werden. Diese Hautveränderungen bilden sich innerhalb von zwei bis drei Tagen zurück. Die Haut selbst bleibt während der Behandlung intakt, d.h. es entstehen also weder Wunden noch Abschürfungen.

Eine Gua Cha Massage eignet sich besonders bei

- Verspannungen im Schulter-/Nackebereich
- Kopfschmerzen
- Schmerzhaften Bewegungseinschränkungen
- Rückenschmerzen

