



Wer kennt das nicht: Es geht einem nicht gut, aber auch nicht so schlecht, dass ein Arztbesuch notwendig wäre. Eine Erkältung kündigt sich mit einem Kratzen im Hals an. Nacken und Schultern sind total verspannt. Oder der Schädel dröhnt ohne ersichtlichen Grund. Solche Unpässlichkeiten oder Beschwerden gibt es wohl überall auf der Welt – und es gab sie auch schon zu allen Zeiten. Kein Wunder also, dass auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), deren Behandlungen meist von entsprechend ausgebildeten Therapeuten ausgeführt werden, die Eigenbehandlung mit einfachen Mitteln kennt – wie zum Beispiel das Schröpfen und die speziellen Massageform Gua Sha. Beide Formen sind eine Art Reiztherapie, die die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren soll.

In Asien ist sowohl die Schabetechnik Gua Sha als auch die Behandlung mit Schröpfgläsern als Hausmittel sehr verbreitet. Sie wird auch von Laien durchgeführt: Familienmitglieder oder Nachbarn behandeln sich bei Bedarf gegenseitig. Beide leicht erlernbaren Techniken bieten eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Durch die Behandlung bestimmter Regionen

kann der Qi- und Xue-Fluss reguliert werden. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Symptome der unterschiedlichen Beschwerden können gelindert werden. Die vorgestellten Techniken eignen sich zur Selbstmassage oder auch zur Partnermassage.

GUA SHA – SCHABEN AUF DER HAUT

Gua bedeutet Schaben oder Kratzen, das Wort beschreibt lediglich die Ausführung der Behandlungstechnik. Sha bezeichnet die in den Körper eingedrungene Krankheitseinflüsse, nach den Erkenntnissen der TCM Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit. Gleichzeitig ist Sha auch die Beschreibung der Hautreaktion, die durch das Schaben hervorgerufen wird.



CHRISTIANE TETLING

Christiane Tetling arbeitet seit über 20 Jahren als TCM-Therapeutin in eigener Praxis für Chinesische Medizin in Dortmund. Sie ist Dozentin und Buchautorin für Chinesische Medizin und aktuell Mitautorin der Yang-Sheng-Buchreihe, die im oekom verlag erscheint.

SO FUNKTIONIERT GUA SHA

Der Partner verteilt vor der Gua-Sha-Behandlung Massageöl oder ein neutrales Öl auf der Haut. Damit schützen Sie die Hautoberfläche vor Verletzungen. Nun schaben Sie mit dem ausgewählten Werkzeug über das Hautareal im Bereich des Halses und des Nackens zwischen Schulter und Wirbelsäule, oberhalb des Schulterblatts oder auch über den oberen Brustkorb, Arme, Ellenbogen, Hände, je nach Beschwerdebild. Wichtig ist, nicht über knöcherne Bereiche zu schaben. Die Kante des Schabers wird im 30-Grad-Winkel auf die Haut aufgesetzt und mit leichtem Druck auf der Haut abwärts gestrichen. Dann wird erneut oben angesetzt. Schaben Sie so lange, bis sich eine rötlich-bläuliche Fläche bildet.

Nach der Behandlung ist es sinnvoll, sich auszuruhen.



Für Gua Sha benötigt man ein Hilfsmittel mit einer abgerundeten Kante.



Bei der Methode Gua Sha entstehen Rötungen der Haut. Das gehört dazu – und sieht unangenehmer aus, als es ist.



„Die Rötung der Haut und die kleinen Einblutungen wirken durchaus brachial, sind bei der Behandlung Gua Sha jedoch ausdrücklich erwünscht“

Traditionell wird mithilfe eines flachen Gegenstandes aus dem Haushalt wie etwa einem chinesischen Suppenlöffel oder einem Twist-off-Deckel eines Marmeladen- bzw. Konservenglases behandelt. Inzwischen gibt es auch spezielle Gua-Sha-Schaber aus Jade, Büffelhorn oder Rosenquarz. Doch das Material ist eigentlich nicht von Bedeutung. Wichtig ist vor allem, dass das Werkzeug eine abgerundete Kante hat. Denn damit wird über die eingölte Haut geschabt, bis kleine Einblutungen, sogenannte Petechien, auf der Hautoberfläche sichtbar werden. Die Rötung der Haut und die kleinen Einblutungen wirken durchaus brachial, sind bei dieser Behandlungsform jedoch ausdrücklich erwünscht. In der Betrachtung der TCM wird die in den Körper eingedrungene Erkrankung so sichtbar an die Oberfläche gebracht und ausgeleitet.

ANGENEHM TROTZ EINBLUTUNGEN

Auch wenn die auf diese Weise erzeugten Einblutungen für westeuropäische Augen extrem gewöhnungsbedürftig sind: Mit normalem Druck und achtsam ausgeführt wird Gua Sha von den meisten Menschen als angenehm wahrgenommen. Nur wenige Menschen empfinden das Schaben als unangenehm und schmerzhaft, dann sollten Sie die Behandlung besser nicht durchführen. Die Rötung selbst geht nach einiger Zeit deutlich zurück, Reste können bis zu 48 Stunden später noch zu sehen sein. Bevor eine erneute Behandlung gemacht wird, muss der erzeugte Bluterguss auf der Haut allerdings vollständig abgeklungen sein.

BEI DIESEN BESCHWERDEN HILFT GUA SHA

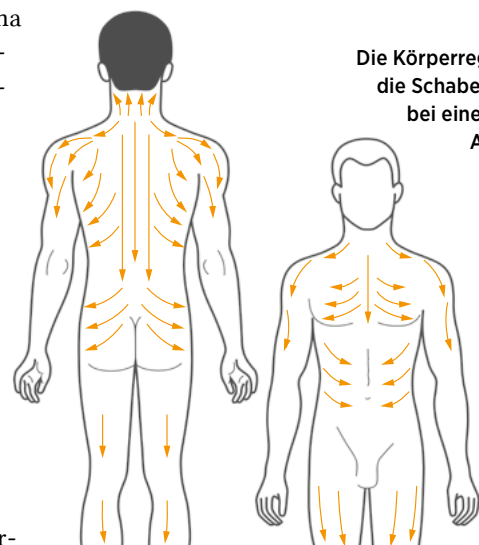
Bewährt hat sich eine begleitende Selbstbehandlung mit Gua Sha durch die entlastende, schmerzlindernde Wirkung bei Kopfschmerzen, insbesondere bei Migräne, sowie bei Muskelschmerzen. Aber auch bei Nackenverspannungen, akuten Rückenschmerzen und Hexenschuss bringt die traditionelle asiatische Methode Linderung. Besserungen sind ebenfalls möglich bei beginnender Erkältung sowie bei Menstruationsbeschwerden. Kein Wunder, schließlich ver-

Hintergrund: Qi und Xue

Qi ist eine feinstoffliche, nicht-materielle Substanz – vorstellbar als Energie oder Lebenskraft. Qi fließt im ganzen Körper, es ist die Grundlage aller Substanzen. Jeder Funktionskreis hat seine spezielle Form von Qi bzw. die Aufgabe, das durch Nahrung oder Atmung gewonnene Qi für den Körper verfügbar zu machen. Qi wärmt den Rumpf sowie die Arme und Beine, es schützt vor Kälte, Hitze, Feuchtigkeit.



Xue ist der dichte, materielle Aspekt des Qi. Es hat die Aufgabe, die verschiedenen Gewebe des Körpers, insbesondere die Augen, die Haut und die Haare, Muskeln und Sehnen zu ernähren und zu befeuchten. Es wird auch als der Ruheort des Geistes betrachtet. Xue wird meistens mit „Blut“ übersetzt, jedoch stimmt unsere Definition von Blut nicht genau mit der chinesischen Idee von Xue überein.



Die Körperregionen und die Schaberichtungen bei einer Gua-Sha-Anwendung



Beim „trockenen“ Schröpfen wird in den Sauggläsern – etwa durch das vorherige Erhitzen des Glasinneren – ein Unterdruck erzeugt.



bessert Gua Sha die Durchblutung und aktiviert den Stoffwechsel, wirkt entspannend und schmerzlindernd, regt die Hautfunktion an und leitet Toxine über die Haut ab.

Nach den Erkenntnissen der Chinesischen Medizin wird durch Gua Sha das im Körper fließende Qi und Blut sowie gestaute Feuchtigkeit bewegt. Die Schabetechnik kann bei Mangel an Qi und Blut stärken, bei Fülle entlasten, krankmachende Un-

gleichgewichte regulieren, Schmerzen lindern und die Durchblutung fördern.

SCHRÖPFEN: THERAPEUTISCH GEWÜNSCHTE SAUGWIRKUNG

Das Schröpfen ist ebenso wie Gua Sha eine Reiztherapie. Im Unterschied zu der Schabetechnik ist das Schröpfen aber als Selbstbehandlungsform nicht nur in der asiatischen Medizin, sondern auch in der europäischen Volksmedizin seit Jahrhunderten bekannt.

Die Behandlung erfolgt durch den erzeugten Unterdruck in sogenannten Schröpfköpfen oder Schröpfgläsern, in früheren Zeiten wurden in China auch Bambusrohre verwendet.

„Viele Menschen empfinden das Schröpfen als wohltuend und angenehm, sie spüren schnell eine Erleichterung“

Traditionell wird das Innere der Schröpfgläser kurz vor dem Aufsetzen auf die Haut mit einer Flamme im Schröpfglas erhitzt. Dafür wird Watte in Alkohol getränkt, mit einer länglichen Zange gehalten und angezündet. Die Flamme muss nur kurz in das Glas hineingehalten werden. Der vorhandene Sauerstoff im Glas verbrennt, es entsteht ein Unterdruck im Glas und damit die therapeutisch gewünschte Saugwirkung.

Die Haut wird nach dem Aufsetzen in das Glas eingesogen, durch den Unterdruck hebt sich die Oberhaut von den tiefer gelegenen Schichten ab. Dadurch wird ähnlich einer Bindegewebsmassage die Durchblutung des Gewebes angeregt und der Lymph-

INFOBOX



Kontraindikationen bei Gua Sha und beim Schröpfen

Die Kontraindikationen für beide Behandlungsformen sind identisch.

Sind Sie unsicher, ob Sie die Selbstbehandlung machen können, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder TCM-Therapeuten.

Abzuraten ist von Gua Sha und Schröpfen bei:

- Blutungsneigungen
- Störungen der Blutgerinnung oder der Einnahme von Gerinnungshemmern
- frischen Verletzungen
- Hauteinrissen
- entzündlichen Hauterkrankungen
- Hautpilzerkrankungen
- körperlicher Schwäche
- Infektionserkrankungen
- Sonnenbrand

Über Krampfadern und Leberflecken sollte die Schabetechnik oder das Schröpfen nicht durchgeführt werden. Schwangere und Kinder bis zum Schulalter sollten auf die beiden Selbstbehandlungstechniken verzichten.

fluss aktiviert. Nach chinesischer Betrachtung wird der Qi- und Blutfluss aktiviert, Blockaden und Stau von Qi und Blut werden aufgelöst. An den behandelten Stellen können sich kreisrunde Blutergüsse bilden. Diese Flecken, auch Hämatome genannt, sind beabsichtigt. Sie bleiben einige Stunden oder auch Tage bestehen.

DREI SCHRÖPF-METHODEN

Es gibt drei Methoden des Schröpfens, die sich in der Wirkungsweise und Anwendung unterscheiden. Das trockene Schröpfen und die Schröpfmassage eignen sich sehr gut zur Selbstbehandlung, während die Methode des blutigen Schröpfens besser von einem Therapeuten durchgeführt werden sollte. Viele Menschen empfinden die Behandlung als wohltuend und angenehm, Muskelverspannungen lösen sich, sie spüren schnell eine Erleichterung.



Mittelalterliche Darstellung
des Schröpfens
(Holzschnitt um 1481)

Beim **trockenen Schröpfen** werden die Sauggläser auf die Haut gesetzt. Durch das vorherige Erhitzen des Glasinneren oder durch das Zusammendrücken des Gummiballs oberhalb der Schröpfglocke wird ein Vakuum erzeugt, welches die Haut

Schröpfköpfe aus verschiedenen Materialien

Es gibt mehrere Arten von Schröpfköpfen. Unterschieden wird zwischen den Werkzeugen für das **feuerlose Schröpfen** und solchen für das **Feuerschröpfen**. Traditionell sind Schröpfgläser komplett aus Glas (1), erhitzenbar und sterilisierbar. Nicht erhitzenbar sind Schröpfgläser mit Gummiball (2) oder Varianten aus Plastik mit einer Absaugvorrichtung. Relativ neu sind die aus China kommenden Schröpfköpfe aus Silikon (3).



Mehr Omega-3!



- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren
- ✓ Ölsaaten aus kontrolliert biologischem Anbau
- ✓ Äußerst schonende Kaltpressung
- ✓ Durchgehende Kühlung von der Herstellung bis zum Versand
- ✓ In Kanada mehrfach prämiert als ‚Beste Quelle für essentielle Fettsäuren‘ (www.alive.com)

Nr. 164 **Omega-3-Plus** 250 ml € 13,50 *
Nr. 161 **Omega-3-Plus** 500 ml € 26,70 *

* Ab 100,- € versandkostenfrei (D/AT)
Versandkosten: D € 2,95 / AT € 5,95

Weitere Öle:

- Bio-Leinöl
- Bio-Kokosöl
- Olivenöl
- MCT-Öl
- Hanföl
- Bio-Sacha Inchiöl
- Erdnussöl
- Kürbiskernöl
- Sonnenblumenöl
- Bio-Arganöl

Viele weitere Gesundheitsprodukte finden Sie in unserem aktuellen Gratis-Katalog oder auf unserer Internetseite.

Jetzt bestellen: ☎ 0 75 29 – 973 730
www.natuerlich-quintessence.de

Quintessence®

Wissen, was gut tut.

Wolfeegger Straße 6 | 88267 Vogt



Der erfolgreiche Schwimmer Michael Phelps fiel bei der Olympiade 2016 auch wegen seiner durch Schröpfen hervorgerufenen blauen Flecken auf.

SO FUNKTIONIERT DIE SCHRÖPFMASSAGE

Die Schröpfmassage ist deutlich intensiver als das trockene Schröpfen. Daher sollten die Anwendungen nur maximal fünf Minuten dauern und mit einem schwachen Vakuum begonnen werden. Für die Schröpfmassage eignen sich Schröpfgläser mit Gummiball oder aus Silikon mit einem Durchmesser ab vier Zentimeter. Hiermit kann der Unterdruck leicht und einfach angepasst werden.

Das Areal wird mit Massageöl eingerieben, damit die Haut geschützt ist und das Schröpfglas besser auf der Haut gleiten kann. So bleibt die Schröpfmassage angenehm und entspannend. Setzen Sie das Schröpfglas auf und bewegen Sie es langsam über den zu behandelnden Bereich. Zu Beginn sollten Sie mit einem schwachen Vakuum arbeiten, um ein Gefühl für die Behandlung zu bekommen. Sparen Sie alle knöchernen Bereiche aus. Bei einer Rückenbehandlung bleiben Sie immer seitlich neben den Wirbeln auf der Rückenmuskulatur. Führen Sie die Massage immer achtsam und vorsichtig aus. Die Selbstbehandlung sollte schmerzfrei sein, auch wenn sich die Haut rötet. Dieser Effekt ist aber gewünscht, denn dadurch wird die Durchblutung angeregt.

Die entlastende und schmerzlindernde Wirkung durch die Selbstbehandlung mit Schröpfgläsern hat sich bewährt bei muskulären Verspannungen, Schulter- oder Rückenschmerzen, Migräne und Spannungskopfschmerzen sowie Erkältungskrankheiten.



in das Glas einsaugt. Das Vakuum sorgt lokal für eine stärkere Durchblutung des Gewebes im Bereich des Schröpfkopfes. Nachdem der gewünschte Effekt eingetreten ist, wird der Schröpfkopf abgenommen. Dafür drückt man mit einem Finger am Rand des Schröpfkopfes, wodurch etwas Luft eintritt und sich der Schröpfkopf leicht abnehmen lässt. Dabei die Luft aus dem Inneren des Glases auf der uns abgewandten Seite entweichen lassen.

Beim **blutigen Schröpfen** wird die Haut zunächst mit einer Kanüle oder einer kleinen Lanzette angeritzt. Dann werden Schröpfköpfe gezielt auf diese Stellen gesetzt. Das Blut

YANG-SHENG-BUCHREIHE

„Yang Sheng – die Kraft in mir“ lautet der Name einer Buchreihe zum Präventionskonzept der Chinesischen Medizin, die seit März 2019 im oekom verlag erscheint. Jeder der voraussichtlich 24 Bände stellt ein bestimmtes Krankheitssymptom, einen gesundheitlichen Gefährdungsbereich in den Mittelpunkt. Bereits erschienen sind die Bände „Gesund leben mit Chinesischer Medizin“, „Wunschgewicht“ und „Heuschnupfen“. Im Herbst folgen die Themen „Grippe und Infekte“, Schilddrüsenerkrankungen“ sowie „Kopfschmerzen und Migräne“.

Ziel der Reihe ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, selbst aktiv zu werden: therapiebegleitend, aber vor allem auch vorbeugend. Dazu enthält jeder Band leicht umsetzbare Anleitungen zu Ernährung, Be-

wegungsübungen und Akupressur, Selbsttests und Checklisten.



tritt durch das Vakuum verstärkt aus, wodurch darin enthaltene Schadstoffe effektiver ausgeleitet werden sollen. Das Schröpfungsglas wird erst abgenommen, wenn kein Blutaustritt mehr erkennbar ist.

Blutiges Schröpfen wird bei sogenannten Fülle-Zuständen angewandt, zum Beispiel bei pulsierenden Schmerzen im Bereich der Schultern und des Nackens. Ein Anzeichen für eine Fülle wäre, wenn sich die Beschwerden bei einer vorher durchgeführten Wärmeanwendung verschlimmerten. Die Betrachtung nach TCM beschreibt den Fülle-Zustand als Qi- oder Blutstagnation, die durch diese Form der Behandlung gelöst wird.

Bei der **Schröpfmassage** wird die Haut erst mit einem Massageöl eingerieben. Die Schröpfköpfe werden

BUCHTIPPS



» GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN. GANZHEITLICH VORSORGEN UND BESCHWERDEN LINDERN «
Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl u.a., oekom 2019, 216 Seiten, 18 Euro



» DER EINFACHE WEG ZUM SCHRÖPFEN UND GUA SHA «
Erhard Seiler, Gesund Media 2015, 272 Seiten, 34,95 Euro

wie beim trockenen Schröpfen auf die Haut gesetzt und ein Vakuum erzeugt. Dann wird das Schröpfungsglas mehrmals streifenförmig über das zu behandelnde Hautareal gezogen, beispielsweise bei Nackenverspannungen wird der gesamte

Schulter-Nacken-Bereich behandelt. Durch den erzeugten Unterdruck wird ein stärkerer Effekt erzielt als bei einer normalen Massage. Die Muskulatur und das Gewebe werden gelockert, die Durchblutung in den behandelten Körperpartien angeregt. 



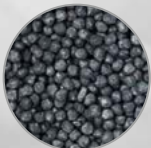
Antibakt. Keramiken



Antioxidanskeramiken



PI-, Turmalin-Keramiken



Aktivkohle-Granulat

Ideal für Allergiker

MAUNAWAI® Bio-Waschball

➤ Waschen ohne Waschmittel



*Frei von Chemie
und Allergenen*

*Recycelter
Kunststoff*

Umweltfreundlich