

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

Artikel: Gua Sha : Schaben gegen Schmerzen
Autor: Rech, Anja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062282>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gua Sha – Schaben gegen Schmerzen

Bei der asiatischen Massage-Technik streicht man mit viel Kraft durch das Gewebe. Das lindert Verspannungen, Kopf- und Gelenkschmerzen.

Text: Anja Rech

Sanft ist diese Methode nicht unbedingt: Gua Sha, eine Form der Bindegewebsmassage aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ist zwar sehr hilfreich, hinterlässt aber deutliche Spuren auf der Haut. «Bei Gua Sha schabt der Therapeut oder die Therapeutin mit einem stumpfen Gegenstand, etwa einem Hornschaber, mit Druck über die eingölte Haut», beschreibt Dr. Wiebke Kohl-Heckl, Oberärztin an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen. Behandelt werden damit vor allem verspannte Muskeln. «Man streicht mit viel Kraft über die Muskulatur und löst dabei verklebte Muskel- und Hautschichten voneinander», ergänzt der Direktor der Klinik, Dr. Marc Werner.

Auf die Behandlung folgt die Röte

Das hat Folgen: Die Stellen, die damit behandelt werden, zeigen in den ersten Tagen nach der Massage Rötungen oder blaue Flecken wie einen Knutschfleck, je nach Behandlung auch auf grösseren Flächen. «Die Haut bleibt unverletzt, aber es kommt zu kleinen Einblutungen im Gewebe, sogenannten Petechien. Das sieht schlimm aus, geht aber immer wieder weg», beruhigt Dr. Werner.

Je häufiger man Gua Sha macht, desto weniger werden diese Verfärbungen, wobei sie nie ganz ausbleiben. In der Regel dauert es zwei bis drei Tage, selten bis zu einer Woche, bis diese Spuren wieder verschwunden sind.

Behandelt wird, wo das Problem sitzt

In Asien wird Gua Sha am gesamten Körper eingesetzt. «In unseren Breiten behandelt man damit überwiegend Nacken und Rücken», sagt Dr. Kohl-Heckl – eben jene Beschwerden, die bei uns besonders weit verbreitet sind. Die Methode funktioniert aber überall, wo Muskeln und Faszien das Problem sind, beispielsweise auch beim Tennisarm oder Knieproblemen.

Christine Lakits, diplomierte Naturheilpraktikerin aus Zürich, setzt die Technik oft in Kombination mit einer Massage ein. «Beispielsweise bei sehr harten Verspannungen, die ich nur schwer lösen kann, oder wenn ich merke, dass ich mit den Fingern nicht an die Stelle herankomme», beschreibt sie. «Die Methode ist sehr effektiv, man kann viel damit erreichen.» Ausserdem nutzt sie Gua Sha unter anderem, wenn ein Infekt im Anzug ist, etwa ein Schnupfen oder eine Bronchitis: «Damit kann das Immunsystem angeregt und ein Infekt im Glücksfall abgewendet oder zumindest gelindert werden», begründet sie.


Akute Hilfe bei Kopfschmerzen

Menschen mit Kopfschmerzen oder Migräne profitieren ebenfalls von Gua Sha. Dr. Kohl-Heckl erklärt, was die Massage hier bewirken kann: «Viele Migräne-Patienten sind zu Beginn oder während der Attacke in Nacken und Rücken verspannt. Die Behandlung lockert die verspannte Muskulatur; die Belastung

Traditionelle Methode

Die Schabe-Technik Gua Sha ist eine volksmedizinische, in Asien weit verbreitete Methode. Sie hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ist mehrere tausend Jahre alt.

Traditionell werden als Werkzeuge chinesische Porzellan-Suppenlöffel oder Münzen verwendet, aber auch das Horn von Wasserbüffeln oder Jadesteine. In Asien werden mit Gua Sha nicht nur Beschwerden des Bewegungsapparates, sondern auch viele andere Krankheiten kuriert.



Als «Arbeitsgerät» dienen u.a. Jadesteine mit unterschiedlich geformten Kanten.



Eine Gua-Sha-Behandlung kann markante Verfärbungen auf der Haut hinterlassen.

wird für mehrere Tage herausgenommen.» Dies könne die Kopfschmerzen lindern. Allerdings rät sie von Gua Sha ab, wenn die Migräne bereits voll ausgeprägt ist. «Das ist schwierig, weil die Massage einen starken Reiz darstellt.»

Anders sieht es bei Spannungs-Kopfschmerzen aus, wie Dr. Werner erläutert: «Hier kann man die Betroffenen auch mitten in der Schmerzphase behandeln. Das funktioniert fantastisch.» Stellen, die man selbst erreicht, können die Betroffenen zudem eigenständig bearbeiten. «Ich habe selbst Migräne und behandle mich am Nacken, wenn ich spüre, dass eine Attacke kommt», erzählt Dr. Kohl-Heckl.

Jadesteine oder Metalldeckel

Therapeutinnen und Therapeuten nutzen für die Gua Sha-Behandlung verschiedene Instrumente. Oft sind dies Schaber aus Horn oder Jade in verschiedenen Grössen mit unterschiedlich stark geschliffenen Kanten. Wer die Haut stärker bearbeiten will, kann einfache Metalldeckel oder Löffel einsetzen. «Was ich verwende, mache ich davon abhängig, wie schmerzempfindlich jemand ist, wie die Haut beschaffen ist

und wie angespannt der Muskel ist», sagt Naturheilpraktikerin Lakits. «Bei hoher Anspannung greife ich zu einem intensiver wirkenden Instrument wie einem Metalldeckel. Bei einem verspannten Kiefermuskel oder wenn ich bei Kopfschmerzen das Gesicht behandle, ist ein Jadestein mit seinen abgerundeten, weicheren Kanten besser geeignet.» Die Verfärbungen, die nach der Therapie entstehen, sind ein sichtbares Zeichen für den Effekt der Methode, wie sie erklärt: «Die Durchblutung wird angeregt, es kommt Sauerstoff ins Gewebe und Bewegung in die behandelte Stelle. Pathologische Substanzen, die sich festgesetzt haben, gelangen an die Oberfläche und werden abtransportiert. Davon zeugen die Flecken.»

Gua Sha zählt daher zu den ausleitenden Verfahren wie z.B. auch Schröpfen. Man kann Gua Sha überall anwenden, wo man schröpft, doch die Technik geht darüber hinaus. «Damit lassen sich auch hervorragend grosse Hautflächen und lange Muskeln, etwa am Rücken, behandeln. Auch am Kopf, zwischen den Haaren, auf Gelenken und Knochen kann man damit arbeiten», zählt Naturheilpraktikerin Christine Lakits auf.

**Gua-Sha-Gesichtsbehandlung:
gut bei verspanntem Kiefer-
muskel oder Kopfschmerzen.
Hierfür sind die Kanten des
Jadesteins abgerundet.**



Dr. Marc Werner berichtet, dass die Patienten die Behandlung als sehr unterschiedlich empfinden: «Die Beschreibungen variieren von «sehr unangenehm» bis zu «Wohlschmerz». Manche Patienten haben hinterher ein Gefühl wie bei einem Muskelkater, die betroffenen Stellen fühlen sich wund an. Da oft der Rücken behandelt wird, können sie sich erstmal nicht richtig anlehnen», sagt er.

Lösen emotionaler Blockaden

Das chinesische Wort «Gua» bedeutet «streifen» oder «schaben», «Sha» steht für «Wind» oder «Sand». «Mit diesem «Windschaben» können Energieblockaden gelöst werden, das gestaute Chi wird entlang der Meridiane wieder zum Fließen gebracht», berichtet Christine Lakits. Gemäss der Lehre der TCM seien Meridiane, Organe und Emotionen miteinander verbunden. «Deswegen kann die Behandlung auch emotionale Blockaden lösen. Es kann passieren, dass unerwartet etwas hochkommt, wenn ich eine Stelle bearbeite, an der sich Emotionen festgesetzt haben. Dann können jemandem beispielsweise plötzlich Tränen kommen.»

Nach der Sitzung ist die Haut an der behandelten Stelle vorübergehend empfindlicher, die Poren sind geöffnet. Man sollte die Region warm halten, etwa wenn der Nacken bearbeitet wurde, und einen Schal tragen. Auch kalt duschen, schwimmen oder ein Sonnenbad sind in den ersten Stunden nicht ratsam.

Geeignet nur bei intakter Haut

Die Massage eignet sich nicht für alle Patientinnen und Patienten. «Man sollte Gua Sha nicht machen, wenn die Haut nicht intakt ist», warnt Dr. Kohl-Heckl. Das gelte etwa für Personen mit Pergamenthaut, bei Akne oder bei erhabenen Muttermalen. «Bei Patientinnen und Patienten, die Blutverdünner nehmen, muss man vorsichtig vorgehen, es gehört hier allenfalls in medizinisch geschulte Hände», fügt sie hinzu. Auch noch wichtig: «Bei Osteoporose verzichtet man darauf, weil auf die Wirbelsäule zu viel Druck ausgeübt wird.»



Wer bietet Gua Sha an?

Die Methode setzen viele Therapeutinnen und Therapeuten ein, die eine TCM-Spezialisierung haben. Das können Ärzte, Kliniken, Heilpraktiker, Physiotherapeuten oder Osteopathen sein. Die Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin in Essen nutzt sie seit über 15 Jahren und hat mehr als 700 Mediziner darin ausgebildet. Sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nur selten, eher können Zusatzversicherungen hier greifen. Betroffene sollten vorab bei ihrer Kasse nachfragen.