Inhaltsverzeichnis

Schabemethode – Gua Sha Fa	Seite 001
Produktionshinweis	Seite 002
Vorwort Franz Thews	Seite 003
Vorwort Dr. Liu Zhuan	Seite 004
Widmung	Seite 005
Inhaltsverzeichnis	Seite 007
Gua Sha Fa	Seite 011
Definition von Gua Sha Fa	Seite 012
Gua	Seite 013
Sha	Seite 014
Sha-Toxin	Seite 015
Therapeutischer Hinweis zu Sha	Seite 016
Entwicklung	Seite 018
Therapeutische Wurzel	Seite 019
Theoretische Grundlagen	Seite 021
Wirkspektrum	Seite 022
Gua Sha Fa und Humoralmedizin	Seite 023
Gua Sha Fa in China	Seite 024
Schabematerialien	Seite 026
Sonderformen von Schabern	Seite 028
Gleitmittel	Seite 029
Schabemethoden	Seite 031
Manipulationstechniken	Seite 033
Pathogene Faktoren in Beziehung zu Gua Sha Fa	Seite 034
Äußere pathogene Faktoren	Seite 038
Wind	Seite 039
Kälte	Seite 040
Feuchtigkeit	Seite 041
Hitze	Seite 042
Indikationen	Seite 043
Anwendungsmöglichkeiten	Seite 044
Kontraindikationen	Seite 045
Reaktionen	Seite 046
Schritt für Schritt	Seite 048
Behandlungsbeispiele	Seite 051
Allgemeine Behandlung	Seite 051
Spezielle Behandlung	Seite 051
Gua Sha Fa bei Atemwegserkrankungen	Seite 052
Erkältung	Seite 052

Rhinitis Seite 053
Sinusitis Seite 054
Bronchitis Seite 055
Asthma Seite 056
Husten Seite 057

Gua Sha Fa bei Erkrankungen des Verdauungstraktes Seite 058
Übelkeit und Erbrechen Seite 058
Gastroenteritis Seite 058
Chronische Gastritis Seite 059
Dyspepsie Seite 059
Abdominelle Schmerzen Seite 060
Colitis ulcerosa Seite 060
Diarrhoe Seite 061
Obstipation Seite 061

Gua Sha Fa bei Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems Seite 062
Angina pectoris Seite 062
Cor nervosa Seite 062
Postinfarktdepression Seite 063
Arrhythmie Seite 063

Gua Sha Fa bei Erkrankungen der Genitalorgane Seite 064
Harnwegsinfekte Seite 064
Reizblase Seite 064
Prostatitis Seite 065
Ejakulatio praecox Seite 065
Impotenz Seite 066

Gua Sha Fa bei Stoffwechselerkrankungen Seite 067
Diabetes mellitus Seite 067
Adipositas Seite 067

Gua Sha Fa in der Schmerztherapie Seite 068
Spannungskopfschmerzen Seite 068
Migräne Seite 068
Trigeminusneuralgie Seite 069
Fazialisparese Seite 070
Intercostalneuralgie Seite 070
Schmerzen im Hypochondrium Seite 071
Schmerzen im epigastrischen Winkel Seite 071
Fibromyalgie Seite 072

Gua Sha Fa und psycho-somatische Störungen Seite 073

Schlafstörungen Seite 073
Vegetative Dystonie Seite 073
Müdigkeit Seite 074

Gua Sha Fa und orthopädische Erkrankungen Seite 075
Postapoplex Seite 075
Torticolitis Seite 075
HWS-Syndrom Seite 076
BWS-Syndrom Seite 076
LWS-Syndrom Seite 077
Schulter-Arm-Syndrom Seite 077
Epicondylitis Seite 078
Coxarthrose Seite 078
Gonarthrose Seite 079
Spasmen im Gastrocnemius Seite 079
Arthrose des Knöchels Seite 080
Degeneratives Rheuma Seite 080

Gua Sha Fa und Hauterkrankungen Seite 081
Akne Seite 081
Urtikaria Seite 081
Endogenes Ekzem Seite 082

Gua Sha Fa und gynäkologische Erkrankungen Seite 083
Dysmenorrhoe Seite 083
Amenorrhoe Seite 083
Leukorrhoe Seite 084
Affektionen der Eileiter Seite 084
Uterusprolaps Seite 085
Mastitis Seite 085
Praemenstruelles Syndrom Seite 086
Klimakterisches Syndrom Seite 086

Gua Sha Fa und Erkrankungen der Sinnesorgane Seite 087
Mouches volantes Seite 087
Glaukom Seite 087
Katarakt Seite 088
Konjunktivitis Seite 088
Tinnitus Seite 089
Schwerhörigkeit Seite 089
Vertigo Seite 090

Gua Sha Fa in der Kinderheilkunde Seite 091
Gleitmittel Seite 091

Reiseübelkeit Seite 091
Epistaxis Seite 092
Chronische Rhinitis Seite 092
Allergische Rhinitis Seite 093
Halsschmerzen Seite 094
Tonsillitis Seite 094
Fieber Seite 095
Kindliche Bronchitis Seite 095
Kindlicher Husten Seite 096
Wachstums- und Gedeihstörungen Seite 096
Kindlicher Durchfall Seite 097
Kindliche Verstopfung Seite 097
Kindliches Bettnässen Seite 098

Therapieaufbau Seite 099
Reaktionen nach Gua Sha Fa Seite 101
Diagnostische Merkmale Seite 102
Nachbehandlung Seite 103
Nebenwirkungen Seite 104
Hygiene Seite 105
Interview mit Dr. Jin, Chengdu Seite 106
Schlussbemerkung Seite 113
Zubehör Seite 114
Literaturverzeichnis Seite 115
Literaturverzeichnis Thews Seite 122
Hör – CD – Verzeichnis Seite 123
Weitere Verlagsveröffentlichungen Seite 125
Der Autor Seite 126
Weitere Empfehlungen Seite 127

Gua Sha Fa

Durch unzählige Studienreisen an verschiedene Kliniken, Hochschulen und Universitäten für traditionelle chinesische Medizin in China konnte ich eine Schabemethode, ähnlich der Münzmassage, kennen lernen. Diese Technik, chinesisch Gua Sha Fa, ist noch sehr stark im Volke verwurzelt. Sie wird bei einer Vielzahl von Erkrankungen, sowohl akuter als auch chronischer Art, eingesetzt.

Aufgrund der unkomplizierten Anwendung und dem Fehlen von Nebenwirkungen wird diese Technik gerade bei der Landbevölkerung sehr geschätzt. Aber auch im Klinik- und Universitätsbereich wird diese Technik, meist bei Therapieresistenz, angewandt.

So konnte ich die Anwendung von Gua Sha Fa in folgenden Jahren bei unterschiedlichen Ärzten kennen lernen.

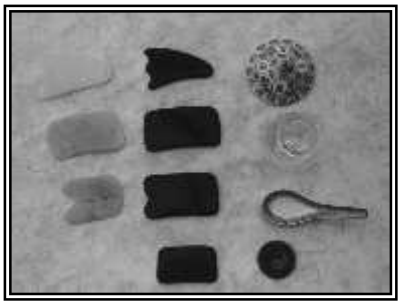
1993 bei Dr. Hu, College of TCM in Chengdu
1995 bei Dr. Lu, Traumatologie of TCM in Peking
1997 bei Dr. Jin, Institut of TCM in Chengdu
1999 bei Dr. Wang, TCM - Hospital in Lu Zhou
2000 bei Dr. Meng, General - Hospital in Lu Zhou
2004 bei Dr. Liu, General - Hospital in Lu Zhou

Wie nicht anders zu erwarten, haben alle diese Ärzte eigene Denkansätze zur Technik von Gua Sha Fa entwickelt. Übereinstimmend wurde jedoch immer auf die Grundlage innerhalb der TCM hingewiesen. Überraschend für mich war die hohe Präsenz dieser Methode im Volke und deren Umsetzung im klinischen Bereich.

Schabematerialien

Wie schon erwähnt, werden unterschiedliche Formen und Materialien zur Anwendung von Gua Sha Fa genutzt. So kann jeder Gegenstand letztendlich zum Schaben verwendet werden.

In den meisten Fällen werden entweder Wasserbüffelhorn, Jade oder Münzen zum Schaben genommen werden.



Übersicht der Schaber

Es gibt in China aufgrund der breiten Verwendung der Gua Sha Fa Methode, sowohl im Volke als auch in der Klinik, eine große Anzahl von unterschiedlichen Schabern. Die Formen sowie das Material können variieren.

Deckel einer Tasse

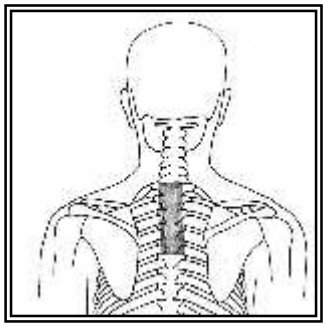
Gerade in der Volksmedizin werden gerne Haushaltsgegenstände eingesetzt. Diese sind gut zu handhaben und vor allem auch jederzeit griffbereit. Ferner können diese nach dem Gebrauch mit einfachen Mitteln gereinigt werden.

Chinesischer Suppenlöffel aus Porzellan

Auch der Suppenlöffel aus Porzellan mit seinen weichen Kanten wird gerne eingesetzt.

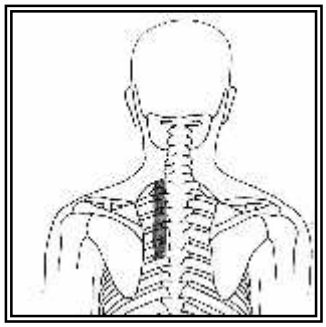
Schröpfkopf zum Schaben

Dies erinnert uns an die Schröpfkopfrandmassage aus der Humoralmedizin. Für westliche, naturheilkundliche Therapeuten haben die Schröpfköpfe aus Glas den Vorteil, dass sie fast in jeder Praxis zu finden sind.

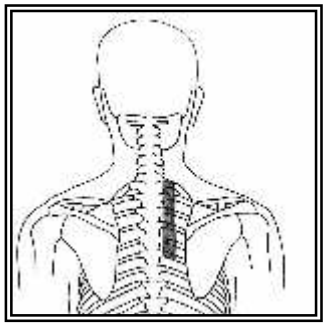


Schaben

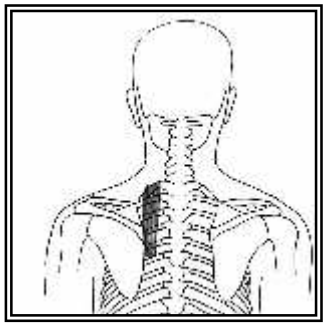
Wir beginnen an LG 14, chinesisch Da Zhui, mit großzügigen und gleichmäßigen Schabebewegungen über der Wirbelsäule. Locker und entspannt gleiten wir insgesamt zwanzig Mal von oben nach unten, das heißt vom siebten Halswirbel zum fünften Brustwirbel.



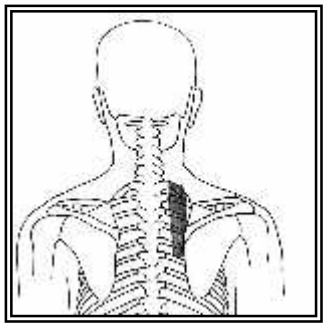
Anschließend schaben wir paravertebral links von der Wirbelsäule ebenfalls von oben nach unten mit gleichmäßigem Druck. Diese Bewegung wird insgesamt zwanzig Mal ausgeführt.



Wir schaben danach auf der rechten Seite, paravertebral in zügigen, gleichmäßigen Strichen von oben nach unten. Es wird zwanzig Mal wiederholt.



Danach geht es zur Schulterblattlinie, linksseitig. Hierbei wird mittels dem Schaber von oben nach unten, insgesamt zwanzig Mal, geschabt.



Das Ganze wird auf der rechten Seite wiederholt.

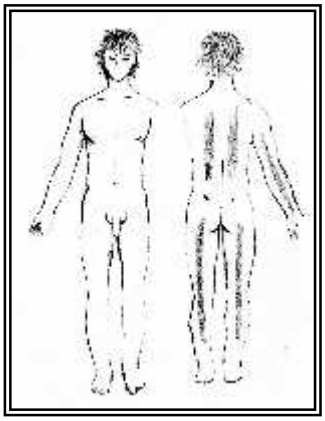
Gua Sha Fa und orthopädische Erkrankungen

Gua Sha Fa hat sich bei der Schmerztherapie und in der Behandlung von Bewegungsstörungen als sehr brauchbar erwiesen.

Postapoplex

Hierbei wird mit dem Schaber paravertebral und die Streckseiten von Armen und Beinen geschabt.

Apoplex geht auf inneren Wind zurück. Dies führt in der Folge zu den motorischen und sensorischen Störungen.



Durch den Einsatz von

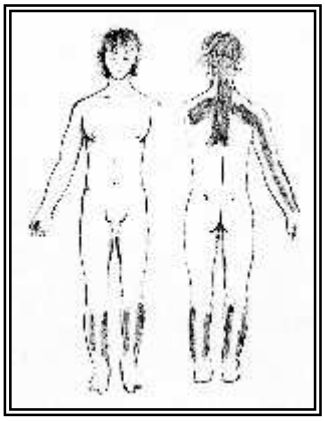
- Di 4, chinesisch He Gu
- Le 3, chinesisch Tai Chong

kann der Effekt erhöht werden.

Torticollis

Hierbei wird mit dem Schaber im Bereich des Nackens, der Wirbelsäule, Schulter, Arm und Unterschenkel außenseitig und innenseitig geschabt.

Der steife Nacken geht auf den äußeren pathogenen Faktor Kälte zurück.



Durch den Einsatz von

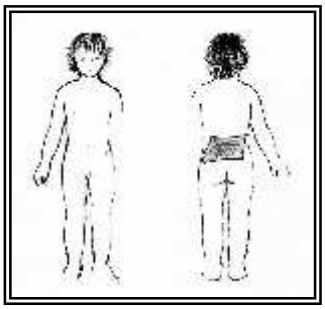
- Gb 39, chinesisch Xuan Zhong

kann der Effekt erhöht werden.

Gua Sha Fa in der Kinderheilkunde

Die Gua Sha Methode hat sich ebenfalls in der Kinderheilkunde bewährt. Viele Mütter haben die Angewohnheit bei Schmerzen der Kinder die Stelle einfach zu reiben. Bei der Gua Sha Methode wird das ebenfalls nachgeahmt und ähnlich gemacht.

Gleitmittel

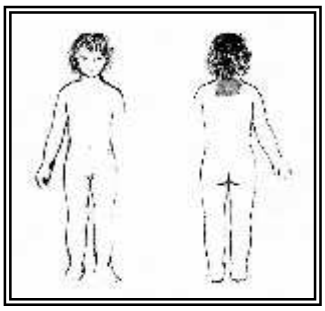


Meist wird in der Kinderheilkunde auf ein Gleitmittel in Form von Öl oder Ähnlichem verzichtet. Hierbei wird zwischen der zu schabenden Stelle und dem Schaber ein Tuch als Gleitfläche gelegt.

Reiseübelkeit

Hierbei wird mit dem Schaber im Bereich des Nackens geschabt.

Die Reiseübelkeit geht sowohl auf äußere als auch innere Muster zurück.



Durch den Einsatz von

- KS 6, chinesisch Nei Guan

kann der Effekt erhöht werden.