



INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

Schröpfen und Schaben (Gua Sha)

Klassische chinesische Heilmethoden

SCHABEN - GUA SHA - Münzmassage

Was bedeutet Gua Sha?

Gua Sha ist eine volksheilkundliche Behandlungstechnik, die in ganz Asien angewendet wird.

Gua bedeutet Reiben oder Schaben.

Sha bedeutet Sand oder Haihaut und beschreibt

die Beschaffenheit der durch Gua Sha hervorgerufenen Hautreaktion. Sha heisst jedoch auch Krankheitssyndrom.

Wenn Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit in den Körper eindringen und sich festsetzen, verursachen diese Einflüsse Beschwerden.

Der Mensch wird krank. Gua Sha befördert diese eingedrungenen Krankheitseinflüsse in Form von roten Hauteinblutungen wieder an die Oberfläche und leitet sie aus.

Sha ist somit der sichtbare Ausdruck der aus dem Körper ausgeleiteten Krankheitseinflüsse.

Behandlungsablauf

Um die Haut glatt und geschmeidig zu machen, wird sie vor dem Schaben mit Öl oder einer Creme eingerieben. Mittels eines speziellen stumpfen Werkzeuges wird das eingeölte Areal geschabt, bis eine starke Rötung, bzw. Einblutungen unter der Haut entsteht. Diese Einblutungen bleiben für 2 bis 5 Tage sichtbar. Die Haut wird nicht verletzt, es entstehen keine offenen Blutungen. Eine Gua Sha Behandlung ist für die meisten Menschen nicht oder nur leicht schmerzhaft.

Gua Sha hat einen regulierenden Einfluss auf den Stoffwechsel und eine starke reinigende und ausleitende Wirkung. Traditionell werden häufig Löffel oder Münzen, aber auch Schaber aus Horn oder Kunststoff oder Deckel von Schraubgläsern verwendet.

Wirkung von Gua Sha

- Gua Sha fördert den Blutfluss und die Nährstoffversorgung des Gewebes
- Die Lympflüssigkeit und der Abtransport von Schlackestoffen werden angeregt
- Der Körper entgiftet
- Gua Sha senkt den Muskeltonus und löst Gewebeverhärtungen (verspannte Muskeln, Bindegewebsverklebungen...)
- Gua Sha kann Schmerzen lindern und Fieber senken

Nach der chinesischen Medizin bewegt Gua Sha Qi, Blut und gestaute Feuchtigkeit. Es tonisiert bei Leere von Qi und Blut und entlastet bei Fülle, es kühlt bei Hitze und wärmt bei Kälte. Gua Sha reguliert krankmachende Ungleichgewichte.

Anwendungsbeispiele

- Kopfschmerzen, insbesondere Migräne
- Muskel- und Sehnenschmerzen
- Verspannungen
- akute Rückenschmerzen
- Hexenschuss,
- Fazialisparese
- Durchblutungsstörungen
- Gelenksbeschwerden (Arthrose, Arthritis, Steifheit, Schwellungen)
- Nervenschmerzen
- Asthma
- Menstruationsbeschwerden
- ...

Um die Wirkung zu verstärken oder zu ergänzen, kann Gua Sha gut mit anderen Behandlungen kombiniert werden.

SCHRÖPFEN - Schröpfmassage

Schröpfen, richtig angewandt, ist unschädlich und löst keine ungünstigen Nebenwirkungen aus. Die Schröpfmassage

- entspannt die Muskeln
- erweitert die Blutgefäße und
- regt die Durchblutung an.

So können schmerzverursachende Stoffe schneller abtransportiert werden. Und durch die erhöhte Durchblutung werden notwendige Nährstoffe schneller an den Ort der Erkrankung gebracht.

Dies fördert den Heilungsprozess.

Behandlungsablauf

Das zu behandelnde Hautareal wird mit einem Massageöl eingerieben. Das Schröpfglas wird aufgesetzt und über dem Hautareal verschoben, ähnlich einer Massage.



Durch den Saugball am Schröpfglas, lässt sich die Stärke und Intensität der Schröpfmassage individuell anpassen.

Schröpfen und **Schaben** werden eingesetzt, um die Wirkung einer Behandlung zu verstärken und um eine Langzeitwirkung zu erzielen.

Anwendungsbeispiele

- Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule
- Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich
- Kopfschmerzen durch Muskelverspannung
- Hypotonie, Hypertonie
- Chronische Bronchitis
- Astma Bronchiale
- Gelenkrheumatismus
- Seelische Verstimmungen
- ...

Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettnang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“

„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“

Herophilos (um 335 v. Chr.)

Kontakt

Andrea Schaugg



Therapeutin für
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

Telefon: 0 175 80 98 057

E-Mail: kontakt@schaugg.eu

Web: www.schaugg.eu

Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung
Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong
Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung



„Der einzig wirklich wichtige Therapeut ist der Mensch selbst.“