



# Gesichtsmassage mit Gua Sha: Anleitung und Tipps für Anfänger

[www.nelavine.de](http://www.nelavine.de)

# Inhaltsverzeichnis

- Was ist Gua Sha?
- 10 Vorteile von Gua Sha
- Arten von Gua Sha-Gesichtstools
- Die Bedeutung des Öffnens der Lymphknoten und wie es funktioniert
- Gua Sha-Techniken
- Routine: Gua Sha vor Skincare
- Wie das richtige Gua Sha-Massageöl ausgewählt wird
- Reinigung und Pflege von Gua Sha
- Sicherheitstipps für Gua Sha
- Gua Sha Tracker



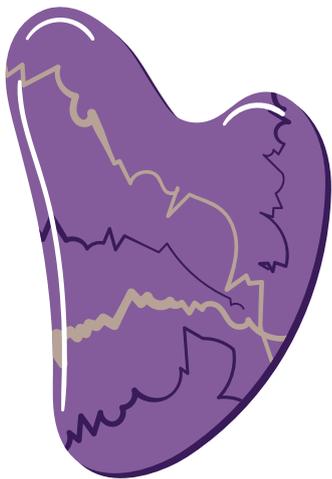
# Was ist Gua Sha?

Gua Sha ist eine traditionelle chinesische Technik, bei der mit einem flachen Werkzeug über die Haut gestrichen wird. Ziel ist es, die Durchblutung zu fördern, Verspannungen zu lösen und den Körper zu entspannen. Es wird oft für Gesichtsmassagen verwendet, um die Haut zu straffen, Schwellungen zu reduzieren und einen strahlenden Teint zu erzielen. Gua Sha kann auch im Körperbereich angewendet werden, um Schmerzen, Stress und andere Beschwerden zu lindern. Wenn Sie eine natürliche Methode für strahlende Haut und Schmerzlinderung suchen, sollten Sie Gua Sha ausprobieren. Diese alte chinesische Heiltechnik nutzt ein glattes Werkzeug, das sanft in abwärts gerichteten Bewegungen über die Haut gestrichen wird. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und der Lymphfluss unterstützt, was Entzündungen reduziert, die Zirkulation verbessert und der Haut einen gesunden Glow verleiht. Gua Sha kann auch gezielt bei Verspannungen und Schmerzen, etwa im Nacken, an den Schultern oder am Rücken, eingesetzt werden. Obwohl es zunächst ungewohnt klingen mag, ist Gua Sha eine sanfte und entspannende Methode, die sich leicht in Ihre Hautpflegeroutine integrieren lässt – eine tolle Alternative zu invasiveren Behandlungen wie Botox oder Fillern.

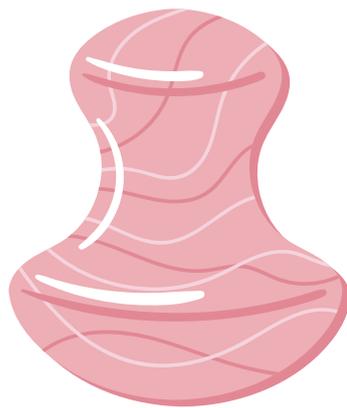
# 10 Vorteile von Gua Sha

- **Fördert die Durchblutung** – Gua Sha hilft, die Blutzirkulation zu steigern, was zu einem gesunden, strahlenden Teint führt.
- **Reduziert Schwellungen** – Durch die Förderung des Lymphflusses kann Gua Sha Schwellungen im Gesicht und Körper verringern.
- **Lindert Verspannungen** – Es hilft, Muskelverspannungen im Gesicht, Nacken und Rücken zu lösen.
- **Verbessert die Hautstruktur** – Gua Sha kann dazu beitragen, die Haut zu straffen und das Erscheinungsbild von feinen Linien zu reduzieren.
- **Fördert die Entspannung** – Die sanften Massagebewegungen wirken beruhigend und stresslindernd.
- **Hilft bei Kopfschmerzen** – Gua Sha kann bei der Linderung von Spannungskopfschmerzen und Migräne helfen.
- **Stärkt das Bindegewebe** – Regelmäßige Anwendung kann das Bindegewebe unterstützen und die Haut elastischer machen.
- **Fördert die Lymphdrainage** – Durch die Anregung des Lymphsystems hilft Gua Sha, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.
- **Lindert Schmerzen** – Gua Sha kann Schmerzen im Körper, wie z.B. Rückenschmerzen, verringern.
- **Verbessert die Hautdichte** – Gua Sha regt die Zellerneuerung an, was zu einer gesünderen und dichteren Haut führt.

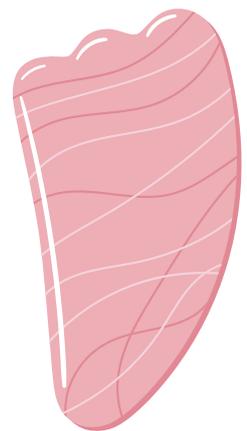
# Arten von Gua Sha-Gesichtstools



Herzform



Pilzform



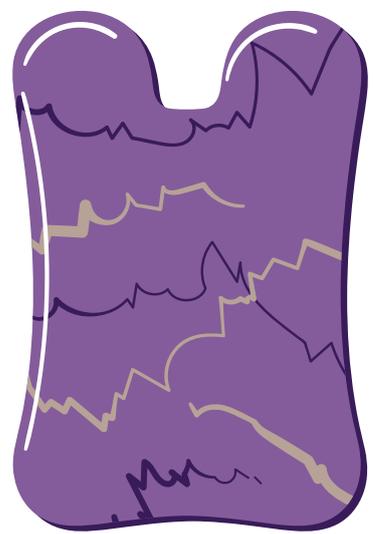
Tränenform



S-förmige Kurve



Kammform



Konkave Form

# Die Bedeutung des Öffnens der Lymphknoten und wie es funktioniert

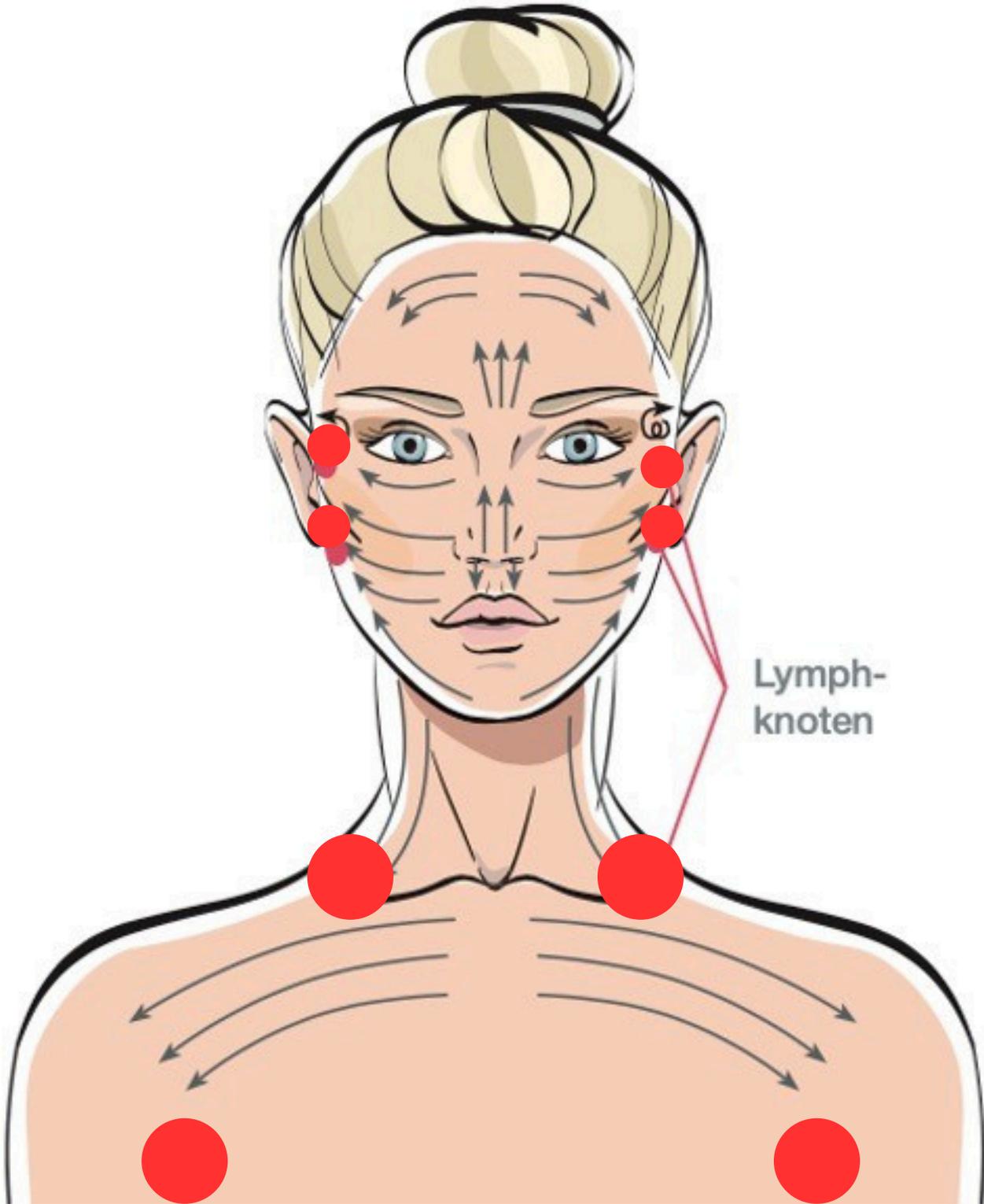
Das Öffnen der Lymphknoten ist wichtig, damit die Lymphe – also die Flüssigkeit, die Abfallstoffe und Giftstoffe aus dem Körper transportiert – besser fließen kann. Wenn die Lymphknoten geöffnet sind, können Schwellungen reduziert und die Entgiftung unterstützt werden.

## **So öffnest du die Lymphknoten in den Achseln:**

Setze dich entspannt hin und hebe den Arm leicht über den Kopf. Massiere mit den Fingerspitzen sanft die Achselhöhlen in kreisenden Bewegungen für etwa 30 Sekunden.

## **Lymphknoten im Gesicht öffnen:**

Massiere den Bereich vor den Ohren, unter dem Kiefer und am Hals in sanften, kreisenden Bewegungen.



Lymph-  
knoten

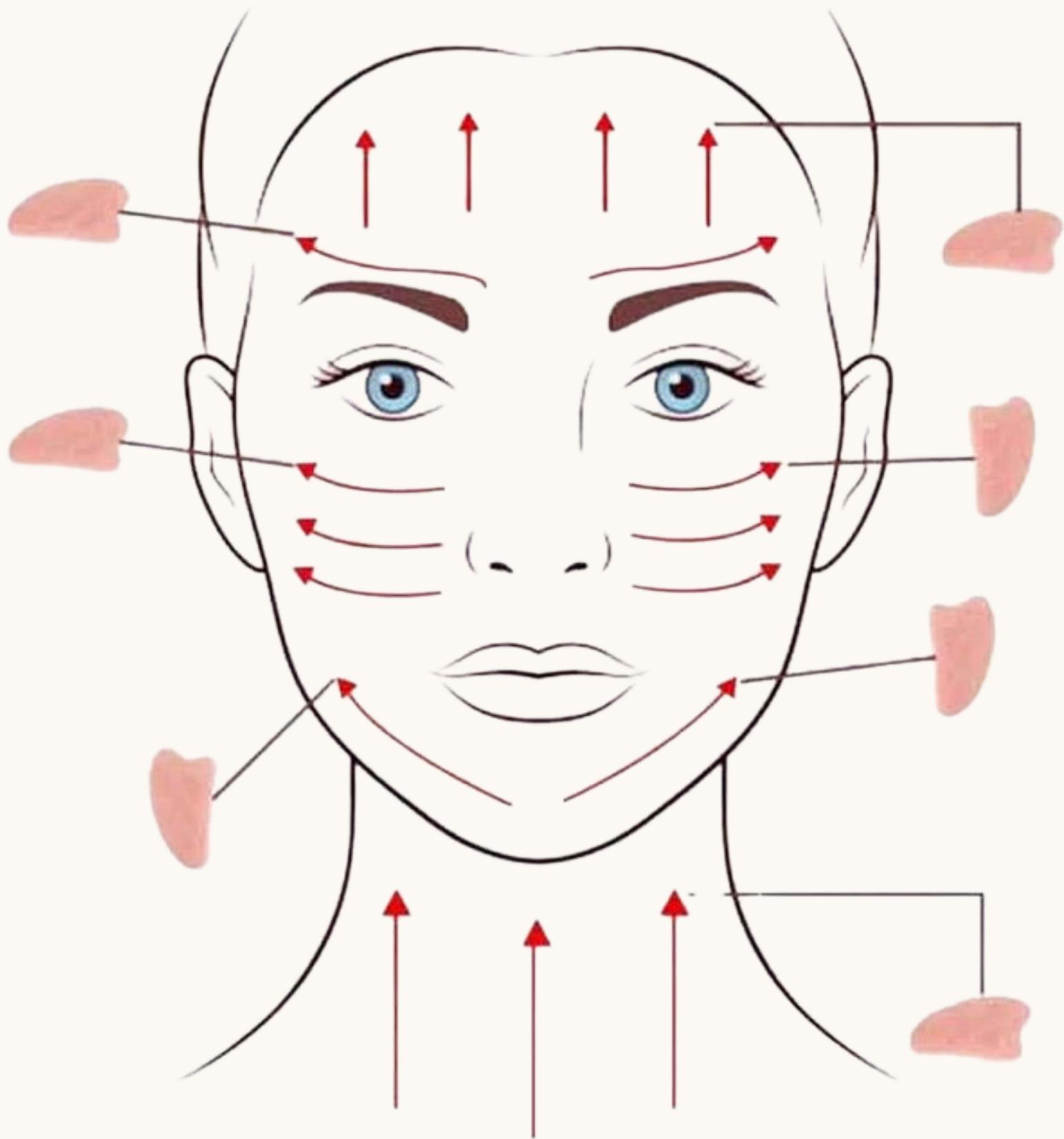
# Gua Sha-Techniken

Stellen Sie sicher, dass Sie das richtige Werkzeug haben – ein flaches, glattes Brett aus Jade, Rosenquarz oder einem anderen Kristall ist ideal. Beginnen Sie, indem Sie ein Gesichtslöl oder Serum auf Ihr Gesicht, den Hals und das Dekolleté auftragen. Verwenden Sie dann leichten Druck und schaben Sie das Werkzeug sanft in aufwärts- und auswärts gerichteten Bewegungen über Ihre Haut. Konzentrieren Sie sich auf Bereiche, die oft Verspannungen halten, wie die Kieferlinie, Schläfen und Stirn. Sie können Gua Sha auch auf anderen Körperteilen wie Armen, Beinen und Rücken anwenden.



# Gua Sha-Techniken

- **Sanftes Schaben:** Beginnen Sie mit sanftem Druck und bewegen Sie das Gua Sha-Werkzeug in einer gleichmäßigen, abwärts gerichteten Bewegung entlang der Haut. Verwenden Sie lange Züge und vermeiden Sie zu viel Druck, um Hautirritationen zu verhindern.
- **Lymphdrainage:** Um die Lymphzirkulation zu fördern, bewegen Sie das Werkzeug vom Gesicht nach unten zum Hals. Beginnen Sie an der Stirn und arbeiten Sie sich in sanften Bewegungen in Richtung Kinn und Hals vor.
- **Aufwärtsbewegungen:** Für straffende Effekte führen Sie das Gua Sha-Werkzeug in sanften, aufwärts gerichteten Bewegungen über das Gesicht, besonders über Wangenknochen und Kinnlinie. Dies hilft, die Haut zu straffen und Schlaffheit zu reduzieren.
- **Kreisbewegungen:** Nutzen Sie kleine kreisende Bewegungen, besonders um Augen und Lippen, um die Durchblutung zu fördern und Schwellungen zu reduzieren.
- **Akupressur:** Führen Sie das Gua Sha-Werkzeug langsam und mit leichtem Druck über spezifische Akupressurpunkte auf dem Gesicht, wie z.B. entlang der Schläfen oder unter den Augen, um Verspannungen zu lösen und Energieblockaden zu beseitigen.
- **Nacken und Schultern:** Verwenden Sie das Gua Sha-Werkzeug auch für den Nacken und die Schultern, um Verspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lindern. Führen Sie das Werkzeug in abwärts gerichteten Zügen entlang des Nackens.
- **Gesichtskonturen betonen:** Für eine gezielte Gesichtsformung können Sie das Gua Sha-Werkzeug entlang der Kieferlinie und der Wangenknochen verwenden, um die Konturen zu betonen und die Haut zu straffen.



# Routine: Gua Sha vor Skincare

## 1. **Gesichtsreinigung** (2 Minuten)

- **Produkt:** Sanfter Cleanser
- **Schritt:** Reinige dein Gesicht gründlich, um Schmutz und überschüssigen Talg zu entfernen.

## 2. **Tonisieren** (1 Minute)

- **Produkt:** Gesichtswasser oder Toner
- **Schritt:** Trage ein Gesichtswasser auf, um die Haut vorzubereiten und zu beruhigen.

## 3. **Gua Sha-Massage** (5-7 Minuten)

**Vorbereitung:** Trage ein leichtes Gesichtsol oder Serum auf (damit der Gua Sha-Stein gut gleitet).

### **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

- **Stirn:** Von der Mitte der Stirn zu den Schläfen gleiten (5-7 Mal pro Seite).
- **Augenpartie:** Sanft von der inneren Augenbraue nach außen arbeiten (3-5 Mal pro Seite).
- **Wangen:** Von den Nasenflügeln nach oben zu den Ohren streichen (5-7 Mal pro Seite).
- **Kieferlinie:** Vom Kinn entlang der Kieferlinie zu den Ohren ziehen (5-7 Mal pro Seite).
- **Hals:** Sanfte, nach unten gerichtete Bewegungen von der Kinnlinie zum Schlüsselbein ausführen (5-7 Mal pro Seite)

#### 4. Serum (1 Minute)

- **Produkt:** Ein Serum mit Vitamin C oder Hyaluronsäure
- **Schritt:** Trage das Serum nach der Gua Sha-Massage auf, um die Haut zu nähren.

#### 5. Feuchtigkeitspflege (1 Minute)

- **Produkt:** Feuchtigkeitsspendende Tagescreme
- **Schritt:** Trage die Creme auf, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und die vorherigen Produkte einzuschließen.

## Warum diese Reihenfolge?

Gua Sha funktioniert am besten mit einem Gleithilfsmittel wie Öl oder Serum, damit der Stein sanft über die Haut gleiten kann, ohne sie zu reizen. Nach der Gua Sha-Massage ist die Haut besonders aufnahmefähig, wodurch Pflegeprodukte wie Seren oder Cremes ihre Wirkung optimal entfalten können. Der Sonnenschutz wird immer zuletzt aufgetragen, da er die Haut schützt und eine abschließende Barriere bildet. Mit dieser Reihenfolge wird Gua Sha perfekt in die tägliche Skincare-Routine integriert! 😊

## Wie das richtige Gua Sha-Massageöl ausgewählt wird

- **Hautbedürfnisse berücksichtigen:** Es sollte ein Öl gewählt werden, das zum Hauttyp passt. Bei trockener Haut sind reichhaltige Öle wie Argan- oder Jojobaöl ideal, während bei fettiger Haut leichtere Öle wie Traubenkernöl besser geeignet sind.
- **Natürliche Inhaltsstoffe:** Es empfiehlt sich, ein Öl mit natürlichen und hautfreundlichen Inhaltsstoffen zu wählen, um Irritationen zu vermeiden.
- **Beruhigende und entzündungshemmende Öle:** Öle wie Lavendel-, Kamille- oder Rosmarinöl wirken beruhigend und entzündungshemmend und sind besonders vorteilhaft bei empfindlicher Haut.
- **Feuchtigkeitsspendend:** Ein Öl, das Feuchtigkeit spendet, wie Mandel- oder Kokosöl, hilft, die Haut während der Gua Sha-Massage geschmeidig zu halten.
- **Reizende Inhaltsstoffe vermeiden:** Es sollte darauf geachtet werden, dass das Öl keine scharfen Chemikalien oder Duftstoffe enthält, die die Haut reizen könnten.
- **Ätherische Öle (optional):** Für zusätzlichen Duft und beruhigende Effekte können ätherische Öle hinzugefügt werden, allerdings sollten diese in Verdünnung verwendet werden, um Hautirritationen zu vermeiden.



# Sicherheitstipps für Gua Sha

- **Sanfter Druck:** Beginnen Sie immer mit leichtem Druck und steigern Sie diesen nach Bedarf. Zu starker Druck kann die Haut reizen oder blaue Flecken verursachen.
- **Verwenden Sie Öl oder Lotion:** Tragen Sie vor der Anwendung ein Hautpflegeöl oder Serum auf, um die Haut zu schützen und das Gua Sha-Werkzeug sanft über die Haut gleiten zu lassen.
- **Reinigen Sie das Werkzeug:** Achten Sie darauf, das Gua Sha-Werkzeug nach jeder Anwendung gründlich zu reinigen, um Bakterienansammlungen zu vermeiden.
- **Vermeiden Sie verletzte oder entzündete Haut:** Wenden Sie Gua Sha nicht auf Wunden, Entzündungen oder stark gereizter Haut an, um weitere Irritationen zu vermeiden.
- **Vermeiden Sie Augenbereich und Schleimhäute:** Seien Sie besonders vorsichtig bei der Anwendung rund um die Augen und die Schleimhäute. Diese Bereiche sind empfindlicher und erfordern sanftere Techniken.
- **Nicht auf blutgerinnungshemmende Medikamente anwenden:** Wenn Sie Medikamente zur Blutverdünnung einnehmen, konsultieren Sie vor der Anwendung von Gua Sha einen Arzt, da es zu Blutergüssen kommen könnte.
- **Vermeiden Sie Überanwendung:** Wenden Sie Gua Sha nicht zu oft an, um die Haut nicht zu überlasten. Ein paar Mal pro Woche sind ausreichend, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- **Achten Sie auf die richtige Technik:** Achten Sie darauf, das Gua Sha-Werkzeug in der richtigen Richtung und mit der richtigen Technik zu verwenden, um maximale Ergebnisse zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden.

# GUA SHA

# Tracker

SKINCARE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

***Nur für den persönlichen Gebrauch!***

*Dieses Gua Sha Workbook wurde speziell für dich als Geschenk erstellt. Es ist ausschließlich für deine persönliche Nutzung gedacht. Bitte respektiere das und vermeide es, Inhalte zu kopieren oder zu verkaufen.*

*Danke, dass du den Wert dieses Geschenks respektierst!* ❤️



**NELAVINE**  
SPA & BEAUTY FÜR DEIN GESICHT

[www.nelavine.de](http://www.nelavine.de)