



Der Stein der Weisen

Ein flachgeschliffenes, ergonomisch geformtes Stück **Rosenquarz oder Jade** erlebt seit Monaten einen Beauty-Hype auf den Sozialen Medien. Die Massage mit dem magischen Mineral soll im Gesicht wahre Wunder wirken. Doch was ist wirklich dran am Gua Sha?

Social Media Feeds sind schon seit vielen Monaten voll von Beiträgen begeisterter Influencer, die über dieses Ritual schwärmen: Gua Sha. Die **Steinmassage**, bei der Gesichtroller oder Handstücke aus Jade oder Rosenquarz benutzt werden, hat in Asien eine lange Tradition und soll die Gesichtshaut deutlich straffen und formen.

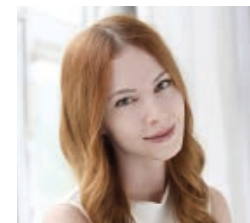
Liften und konturieren

Der Name leitet sich ab von „Gua“, was so viel bedeutet wie reiben, und „Sha“, der Röte der Haut nach der Anwendung. Genau dies passiert auch: Mit festem Druck werden **Handstück oder Roller** über die Haut bewegt und diese dabei bis in die Tiefe massiert und angeregt. All das soll die Haut deutlich liften und sogar Kinnpartie und Gesichtskonturen verbessern. Gezeigt werden höhere Wangenknochen, definiertere Kieferstrukturen und

eine sichtbar prallere, geglättete Haut. Aber ist das realistisch?

Es wäre zu schön, um wahr zu sein! Sicherlich sorgt jede Form der Massage, auch eine so tiefenwirksame wie Gua Sha, für eine verbesserte Durchblutung. Das bringt Vorteile mit sich wie eine optimierte Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Auch die Muskulatur entspannt, was die Gesichtszüge temporär glätten kann. Zusätzlich wird der **Abtransport von Lympflüssigkeit** angeregt, dadurch kann das Gesicht zeitweise schlanker wirken. Keine Massage kann aber ein Gesicht derart formen, wie dies zum Teil auf Social Media gezeigt wird – ein solches Wundermittel existiert nicht.

Gua Sha kann ein entspannendes Hautpflege-Ritual sein. Ob es besser ist als herkömmliche Massagen, sei dahingestellt. Dies ist letztlich auch Geschmackssache. ■



Sarah White
Die Kosmetikerin und Beauty Managerin (IHK) ist internationale Trainerin für die Kosmetikbranche und Gründerin der Marke iluqua.

> www.iluqua.com