
Inhaltsverzeichnis

1	Behandlungstechniken	1
1.1	Narbenkompression	1
2	Flossing als Sonderform der Kompression	5
3	Narbenmassage	9
4	Narbenstab	13
5	Faszienmassage	19
6	Schröpfen	23
7	Nadelreizmatte	31
8	Cremes, Gele, Salben und Öle	37
8.1	Vaseline (Petrolatum)	38
8.2	Silikongel	39
8.3	Hyaluronhaltige Cremes	40
8.4	Ringelblumensalbe	40
8.5	Johanniskrautöl	41
9	Thermische Anwendungen	43
9.1	Paraffinbad	43
9.2	Heiße Rolle	47
9.3	Warme Handbäder	51
9.4	Kälteanwendungen	54

10 Taping	57
10.1 Tape bei hypertrophen Narben	59
10.2 Tape bei keloiden Narben	61
Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	65
Literatur	67