

# INHALT

- 6 Herzlich willkommen
- 8 So hilft dir dieser Ratgeber
- 11 **NARBENGeweBE BEHANDELN**
- 12 Warum dein Bindegewebe so wichtig ist
- 16 Bindegewebsformen
- 18 Die Faszien unterm Mikroskop
- 21 Der Aufbau deiner Haut
- 23 Was bei einer Verletzung passiert
- 24 Was sind Narben?
- 25 Unsichtbare Narben
- 25 Sichtbare Narben
- 27 Wie Narben entstehen
- 27 Die Entzündungsphase
- 30 Die Proliferationsphase
- 31 Die Umbauphase
- 33 Verschiedene Narbenformen
- 34 Physiologische Narben
- 35 Pathologische Narben
- 43 Warum können Narben Schmerzen verursachen?
- 47 Warum es so wichtig ist, deine Narbe richtig zu behandeln
- 47 Körperliche Beschwerden lindern
- 52 Emotionale Belastung verringern
- 57 Du kannst etwas bewirken!

<b>61</b>	<b>WAS DU SELBST TUN KANNST</b>
<b>62</b>	<b>Den Zustand der Narbe richtig beurteilen</b>
<b>62</b>	<b>Ansehen und Anfassen</b>
<b>64</b>	<b>Fotodokumentation</b>
<b>65</b>	<b>Das Adheremeter</b>
<b>67</b>	<b>Narbentagebuch für die längerfristige Dokumentation</b>
<b>71</b>	<b>Die Narbe frühzeitig behandeln</b>
<b>73</b>	<b>Die Behandlungsintensität</b>
<b>74</b>	<b>Wunden und erste Narbenbildung</b>
<b>77</b>	<b>Tipps für den Alltag</b>
<b>78</b>	<b>Topische Öle, Cremes und Salben</b>
<b>81</b>	<b>Das solltest du vermeiden</b>
<b>85</b>	<b>Nach der Narbenbildung</b>
<b>85</b>	<b>Das kannst du noch bewirken</b>
<b>87</b>	<b>Pumpende Kompression (j)</b>
<b>90</b>	<b>Grifftechniken (j+a)</b>
<b>93</b>	<b>Leichte Massage (j+a)</b>
<b>98</b>	<b>Myofascial Release (j+a)</b>
<b>100</b>	<b>Honigbehandlung (j+a)</b>
<b>104</b>	<b>Narben-Tapes (j+a)</b>
<b>107</b>	<b>Narbenroller (j+a)</b>
<b>109</b>	<b>Akupressur-Ringe (j+a)</b>
<b>110</b>	<b>Flossing (j+a)</b>
<b>112</b>	<b>Forcierte Gewebemobilisation (a)</b>
<b>115</b>	<b>Schröpfen (a)</b>
<b>118</b>	<b>Narbenbehandlung mit Instrumenten (a)</b>
<b>122</b>	<b>Sensible Narben</b>

## **125 UMGANG MIT EMOTIONALEN ASPEKTEN**

- 126 **Die emotionale Dimension verstehen**
- 127 **Das bioelektrische Gedächtnis**
- 127 **Das biochemische Gedächtnis**
- 127 **Das mechanische Gedächtnis**
- 128 **Freunde dich mit deiner Narbe an**
- 131 **Nimm dir Zeit**
- 131 **Sei realistisch**
- 132 **Akzeptiere deine Gefühle**
- 133 **Übe dich in Selbstreflexion**
- 133 **Praktiziere Achtsamkeit und Selbstpflege**
- 133 **Arbeite an deinem Selbstbild**
- 135 **Behalte deinen Humor**
- 135 **Kümmere dich um deinen Körper**
- 136 **Suche dir ein offenes Ohr**
- 136 **Nimm professionelle Hilfe in Anspruch**
- 137 **Hör auf, dich zu vergleichen**
- 139 **Stärke deine Resilienz**

## **143 SO HELFEN DIE NARBEN-PROFIS**

- 144 **Unterschiedliche Berufsgruppen**
- 144 **Physiotherapeut\*in und Ergotherapeut\*in**
- 145 **Osteopath\*in**
- 145 **Allgemeinmediziner\*in**
- 146 **Dermatolog\*in**
- 146 **Psycholog\*in**
- 147 **Kosmetiker\*in**
- 148 **Tätowierer\*in**
- 149 **Heilpraktiker\*innen**

150	<b>Therapeutische Möglichkeiten</b>
150	<b>Injektionen</b>
152	<b>Lasertherapie</b>
154	<b>Dermabrasion</b>
155	<b>Kryotherapie</b>
156	<b>Bestrahlung</b>
156	<b>Chirurgische Eingriffe</b>
158	<b>Hypnose</b>
160	<b>Micro-Needling</b>
161	<b>Akupunktur</b>
162	<b>Kompressionskleidung</b>
163	<b>Silikonfolien</b>
164	<b>Was sonst noch hilft</b>
164	<b>Traditionelle chinesische Medizin</b>
164	<b>Homöopathie</b>
166	<b>Neuraltherapie</b>
166	<b>Ernährung</b>
169	<b>Musik</b>
171	<b>FAQs aus meiner Praxis</b>
173	<b>Zum Schluss: Bleib dran!</b>
174	<b>Anhang</b>
174	<b>Adressen, die weiterhelfen</b>
175	<b>Quellen</b>