

# 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!**

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

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