

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>Wissenswertes rund um die Narbe</b> . . . . .	9
Welche Funktionen hat die Haut? . . . . .	9
Schmerzende Narben und unser Schmerzgedächtnis . . . . .	10
Die Wundheilungsphasen . . . . .	11
Welche Art von Narbe habe ich? . . . . .	12
Wie entstehen Wundheilungsstörungen? . . . . .	14
Warum ist es wichtig, dass ich die Narbe weich halte? . . . . .	16
<b>Narbenbehandlung</b> . . . . .	17
Wie kann ich meine Narbe selbst behandeln? . . . . .	17
Welche Möglichkeiten gibt es noch? . . . . .	18
Was sollte ich in den einzelnen Phasen nach der Operation beachten? . . . . .	20
Sonderfall: Die Narbe ist auf einem Gelenk . . . . .	26
Alle Tipps für Ihre Narbe auf einen Blick . . . . .	26
<b>Welche Anwendungen sind für meine Narbe sinnvoll?</b> . . . . .	27
Kälte- und Wärmeanwendungen . . . . .	27
Welche Cremes sind für meine Narbe sinnvoll? . . . . .	32
Wie wird die Narbenmassage durchgeführt? . . . . .	33
Wie kann ich Schwellungen reduzieren? . . . . .	35
Hilfreiche Alltags- und Ernährungstipps . . . . .	36
Naturheilkundliche Ideen . . . . .	37
<b>Narben-Tagebuch</b> . . . . .	38
<b>Schlusswort</b> . . . . .	42
<b>Literatur</b> . . . . .	43