

# Inhalt

**Vorwort** . . . . . 7

**Wissenswertes rund um die Narbe** . . . . . 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

**Narbenbehandlung** . . . . . 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

**Welche Anwendungen sind für meine Narbe sinnvoll?** . . . . . 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

**Narben-Tagebuch** . . . . . 38

**Schlusswort** . . . . . 42

**Literatur** . . . . . 43