

1	Gewebeaufbau und Hautschichten	1
1.1	Aufgaben und Funktionen der Haut.	1
1.1.1	Weiterleitung von Reizen über Hautrezeptoren.	1
1.1.2	Schutzfunktion.	2
1.1.3	Wärme- und Kreislaufregulation	3
1.2	Strukturen und Aufbau der Haut	4
1.2.1	Strukturen der Haut	4
1.2.2	Hautschichten.	4
1.3	Sonderform Faszien	5
1.3.1	Form und Funktion der Faszien	5
1.3.2	Tensegrity-Modell	6
1.3.3	Fasziendysbalancen	7
1.3.4	Fasziendysbalancen – Beispiel und Behandlungsansatz.	11
	Literatur.	13
2	Wundheilung	15
2.1	Wundarten	15
2.2	Formen der Wundheilung.	16
2.3	Beeinflussende Faktoren	17
2.4	Phasen der Wundheilung	19
2.5	Silent Inflammation und Wundheilungsstörungen.	21
2.6	Nahtmaterial und Nahttechniken	23
2.6.1	Nahtmaterial.	23
2.6.2	Nahttechniken	23
2.6.3	Entfernung der Nähte.	24
2.7	Therapeutischer Fragebogen (Wundheilung).	25
	Literatur.	26
3	Ödeme/Schwellungen	27
3.1	Lymphgefäße und Lymphknoten	28
3.1.1	Lymphgefäße	28

3.1.2	Oberflächliche und tiefe Lymphgefäße	28
3.1.3	Lymphknoten	29
3.2	Ursachen von Ödemen	30
3.3	Entstehung von Ödemen	30
3.4	Unterscheidung von Ödemen	31
3.5	Besonderheiten von Ödemen	31
3.6	Befundung von Ödemen	32
3.7	Ödembehandlung	33
	Literatur	33
4	Ernährung und Narbenheilung	35
4.1	Störungen der Nährstoffaufnahme	35
4.2	Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung	36
4.3	Vitamine	37
4.4	Vitaminmangel und -überdosierung	42
4.5	Mineralstoffe	42
4.6	Mineralstoffmangel und -überdosierung	47
	Literatur	49
5	Medikamente als Einflussfaktoren in der Wund- und Narbenheilung	51
5.1	Medikamente als Einflussfaktoren in der Wund- und Narbenheilung	51
5.1.1	First-Pass-Effekt und Entgiftung	51
5.2	Medikamente und deren Einfluss auf den Mikronährstoffhaushalt	54
5.2.1	Antibiotika	54
5.2.2	Schmerzmittel	55
5.2.3	Antihypertonika	56
5.2.4	Statine (Cholesterinsenker)	58
5.2.5	Protonenpumpenhemmer	59
5.2.6	Antidiabetika	61
5.2.7	Antibabypille	63
	Literatur	65
6	Hormonelle Dysbalancen und Narben- und Wundheilungsstörungen	67
6.1	Die Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse	67
6.2	Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse	68
6.3	Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	69
6.4	Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse	70
	Weiterführende Literatur	71
7	Narben als Störfeld aus Sicht der Naturheilkunde	73
7.1	Narben und naturheilkundliche Ansätze	73
7.1.1	Adler-Langer-Druckpunkte	74
7.1.2	Akupunktur – Störfeld im Meridiansystem	75
7.1.3	Osteopathie – Störfeld im Organismus	76
7.1.4	Head'sche Zonen – Störfeld im Organsystem	76
7.2	Weitere naturheilkundliche Ansätze	79

7.2.1	Neuraltherapie	79
7.2.2	Nadelakupunktur und Akupunktur mit elektrischen Reizen	80
7.2.3	Ohrakupunktur	80
7.2.4	Akupunkt-Massage	80
7.2.5	Homöopathie	80
7.2.6	Akupunktur und Homöopathie (Homöosiniatrie)	81
7.2.7	Osteopathie	81
	Literatur.	81
8	Phytotherapie, Aromatogramm und Schüßler-Salze.	83
8.1	Phytotherapie in der Wund- und Narbenbehandlung.	83
8.1.1	Anwendung der Phytotherapie.	83
8.1.2	Heilpflanzen zur Unterstützung der Wund- und Narbenbehandlung	85
8.2	Aromatogramm	91
8.3	Schüßler-Salze in der Wund- und Narbenbehandlung.	92
8.3.1	Art der Anwendung	92
8.3.2	Dosierung.	93
8.3.3	Die einzelnen Salze und ihre Wirkweise	93
8.4	Heilerde	96
	Literatur.	97
9	Narbentypen	99
9.1	Die „normale“ Narbe	99
9.1.1	Behandlung der „normalen“ Narbe	100
9.2	Die hypertrophe Narbe.	100
9.3	Die keloide Narbe	102
9.4	Die atrophe Narbe	103
9.5	Weitere Narbentypen	105
9.5.1	Verbrennungsnarben	105
9.5.2	Verätzungsnarben.	108
9.6	Auffällige Wunden und Narben	109
9.6.1	Schlecht heilende Wunden und Narben	109
9.6.2	Schmerzende Narben	110
9.6.3	Trockene und juckende Narben	112
9.6.4	Verbrennungsnarben	113
	Literatur.	114
10	Schmerz	117
10.1	Schmerzende Narben	118
10.2	Schmerzgedächtnis	120
10.3	Schmerzweiterleitung und -verarbeitung.	120
10.4	Akuter und chronischer Schmerz.	121
10.4.1	Akuter Schmerz (Nozizeptorschmerz).	121
10.4.2	Chronischer Schmerz	123
10.5	Gate-Control-Theorie.	125
10.6	Schmerzmedikamente (Analgetika).	127

10.6.1	Einteilung von Analgetika	127
10.6.2	Analgetika und Histamin	129
10.6.3	Analgetika und Abhängigkeit	130
10.6.4	Entgiftungsphasen	130
10.6.5	Analgetisch wirksame naturheilkundliche Anwendungen	131
10.7	Schmerzdokumentation	132
10.7.1	VAS (visuelle analoge Schmerzskala)	132
10.8	Schmerztagebuch	133
10.9	Therapieverfahren zur Schmerzreduktion	133
10.9.1	Vermeiden von Kontrakturen	133
10.9.2	Verbesserung der Beweglichkeit	133
10.9.3	Wärmebehandlungen	134
10.9.4	Unterstützende Bewegungsübungen zur Kopplung eines positiven Erlebens bzw. Empfindens in Bezug auf den Schmerz	134
10.9.5	Vermitteln von Sicherheit	135
10.9.6	Selbstbestimmung gegenüber dem Schmerzerleben vermitteln	135
10.9.7	Ablenkung von Schmerzreizen	135
10.9.8	Sonderform Counter-Irritation	136
	Literatur	137
11	Therapieablauf	139
11.1	Erster Kontakt – Therapieeinstieg	140
11.1.1	Grundlagen der Kommunikation	140
11.1.2	Erste Kontaktaufnahme	142
11.1.3	Therapieeinstieg	142
11.2	Anamnese	144
11.3	Inspektion	144
11.3.1	Head'sche Zonen als Zusatzinformation	145
11.4	Palpation	145
11.4.1	Teil 1: Palpation der Narbe	145
11.4.2	Teil 2: zusätzliche Palpationstechniken	146
11.5	Funktionsprüfung	147
11.5.1	Funktion des Narbengewebes	147
11.5.2	Funktion des Faszien­gewebes	148
11.5.3	Funktion des Muskelgewebes	148
11.5.4	Funktion des Knochengewebes bzw. des Gelenks	148
11.6	Dokumentation	149
11.6.1	Patientenakte und Dokumentationsbögen	149
11.6.2	Patientendokumentation	149
11.6.3	Patientenrechtgesetz	150
11.6.4	Dokumentation Hand/Körper	150
11.6.5	Dokumentationsblatt (Therapieinhalte, Therapieverläufe)	150

11.6.6	Aufklärungsbogen und Einwilligung des Patienten in die Behandlung	152
11.6.7	Visualisierungsbogen	152
11.7	Therapieplan	153
11.7.1	Welche Daten liegen vor?	153
11.7.2	Was ist das Ziel des Patienten?	153
11.7.3	Was ist das Ziel des Behandlers?	153
11.7.4	Anwendung	154
11.7.5	Wirkungsweise	155
11.7.6	Indikationen und Kontraindikationen	155
11.7.7	Behandlungsintervalle	155
11.7.8	Behandlungsverlauf	155
11.8	Beratung zur eigenen Narbentherapie, Aufklärung über Therapieverlauf, Aushändigen eines Info- bzw. Übungsblattes	155
11.8.1	Beratung zur eigenen Narbentherapie	155
11.8.2	Aufklärung über den Therapieverlauf	156
11.8.3	Aushändigen eines Info- bzw. Übungsblattes	156
11.9	Narbenprotokoll des Patienten	157
11.9.1	Vorgehensweise und Durchführung	157
11.9.2	Inhalte des Narbenprotokolls	158
11.10	Abschluss	158
11.11	Eigenreflexion von Therapieplanung, Erstgespräch und Folgebehandlung	158
11.12	Arztgespräch am Telefon (optional für weitere Informationen)	160
	Literatur	161
12	Therapiematerialien	163
	Literatur	165
13	Desinfektion, Hygiene und Infektionsschutz	167
13.1	Desinfektion	167
13.1.1	Händedesinfektion und Handpflege	167
13.1.2	Flächendesinfektion	167
13.1.3	Desinfektionsplan	168
13.2	Hygieneplan	168
13.3	Infektionsschutz	169
	Literatur	171
14	Behandlungstechniken	173
14.1	Narbenkompression	175
14.2	Flossing als Sonderform der Kompression	178
14.3	Narbenmassage	180
14.4	Narbenstab	182
14.5	Dehnung und PIR (postisometrische Relaxation)	185
14.6	Traktion	187

14.7	Faszienmassage	190
14.8	Faszienrolle	192
14.9	Schröpfen	195
14.10	Nadelreizmatte	201
14.11	Weitere Therapiemittel und Applikationen	204
14.11.1	Schallwelle	205
14.11.2	Kleines Massagegerät mit Aufsätzen	206
14.11.3	Zahnbürste bzw. elektrische Zahnbürste	206
14.11.4	Hautmassageroller	207
14.11.5	Massagebürste und Frotteehandtuch	208
14.11.6	Massagering	208
14.11.7	Igelball	209
14.11.8	Linsenbad, Rapsbad	209
14.12	Cremes, Gele, Salben und Öle	210
14.12.1	Vaseline (Petrolatum)	211
14.12.2	Silikonengel	212
14.12.3	Ureacreme	212
14.12.4	Cremes paraffin- und parfümfrei	212
14.12.5	Hyaluronhaltige Cremes	212
14.12.6	Ringelblumensalbe	213
14.12.7	Johanniskrautöl	213
14.12.8	Olivöl	213
14.13	Thermische Anwendungen	214
14.13.1	Paraffinbad	215
14.13.2	Heiße Rolle	217
14.13.3	Warme Handbäder	220
14.13.4	Linsenbad	222
14.13.5	Kälteanwendungen	224
14.14	Ödemreduktion	226
14.15	Taping	228
14.15.1	Tape bei hypertrophen Narben	231
14.15.2	Tape bei keloiden Narben	232
14.15.3	Tape bei Narben über dem Gelenk	232
14.15.4	Tape bei Narben an Fingern	234
14.15.5	Lymptape	234
14.15.6	Gittertape	235
14.15.7	Weitere Behandlungsverfahren und Applikationen	236
	Weiterführende Literatur	236
15	Biofeedback in der Narbentherapie	237
15.1	Ursprung und Ziele des Biofeedbacks	237
15.2	Anwendung des Biofeedbacks	237
15.3	Biofeedback-Parameter	238
15.3.1	Puls als Feedback	238
15.3.2	Hauttemperatur als Feedback	239
15.3.3	Hautleitwert (EDA) als Feedback	239
15.3.4	Muskelspannung (EMG) als Feedback	240

15.4	Wirkungsweise, Indikationen/Kontraindikationen, mögliche Nebenwirkungen	241
15.5	Behandlungsintervalle und Behandlungsverlauf	242
	Literatur	242
16	Anwendungsbeispiele	243
16.1	Struktur der Behandlung im Überblick	243
16.2	Karpaltunnelsyndrom.	245
16.2.1	Anatomische Gegebenheiten, Diagnostik und chirurgisches Vorgehen	245
16.2.2	Narbentherapie nach Karpaltunneloperation	247
16.3	Dupuytren'sche Kontraktur	252
16.3.1	Anatomische Gegebenheiten, Diagnostik und chirurgisches Vorgehen	252
16.3.2	Narbentherapie nach Operation einer Dupuytren'schen Kontraktur	254
16.4	Kaiserschnitt	258
16.4.1	Die Kaiserschnittnarbe.	258
16.4.2	Narbentherapie bei einer Kaiserschnittnarbe.	258
16.5	Verletzungen und Operationen über einem Gelenk	264
16.5.1	Die Narbe über einem Gelenk	264
16.5.2	Narbentherapie bei Narben über einem Gelenk	265
	Weiterführende Literatur.	272
17	Eigenreflexion	273
17.1	Verschlechterung und Stagnation der Therapiesituation	273
17.2	Verbesserung der Therapiesituation.	274
	Weiterführende Literatur.	275
	Anhang	277
	Stichwortverzeichnis.	301