

NILS BRINGELAND

NARBEN SELBST BEHANDELN

Die besten Methoden zur effektiven Narbenbehandlung und -pflege
Körperliche Beschwerden lindern – emotionale Belastung verringern



humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Narben verstehen – Heilung aktiv und selbstbestimmt gestalten

Wundheilung verstehen: Du erfährst, warum manche Narben unproblematisch verheilen, während andere Schmerzen, Spannungen oder Bewegungseinschränkungen verursachen können. Warum sind manche Narben auffälliger als andere? Und welche Rolle spielen Faktoren wie Ernährung, Bewegung oder Stress für die Regeneration?

Die Therapiemöglichkeiten: Du lernst alle Methoden zur Selbstbehandlung wie Massage, Dehnung, spezielle Griffe und Behandlungsstrategien, aber auch Silikonpflaster, Medikamente, Instrumente und operative Ansätze kennen. Du erfährst, wie Naturheilkunde, Physiotherapie oder Traditionelle Chinesische Medizin unterstützend wirken können. Du lernst, was du selbst tun kannst, um die Heilung deiner Narben zu fördern und auch alte, narbenbedingte Beschwerden zu lindern.

Nicht immer lässt sich alles allein bewältigen: Ich erkläre dir, wie Expert*innen – von Ärzt*innen und Physiotherapeut*innen bis hin zu Psycholog*innen – dich auf deinem Weg zur ganzheitlichen Heilung unterstützen können.

NILS BRINGELAND

NARBEN SELBST BEHANDELN

**Die besten Methoden zur effektiven Narbenbehandlung und -pflege
Körperliche Beschwerden lindern – emotionale Belastung verringern**

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 Injektionen
- 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

HERZLICH WILKOMMEN

Ich begrüße dich in meinem Ratgeber zum Thema Narben!

Narben faszinieren mich seit über 20 Jahren. Nach Abschluss meiner Ausbildung zum Physiotherapeuten begegnete ich in der Praxis immer wieder Menschen, bei denen ich dachte, ihre Probleme könnte von einer Narbe kommen. Allerdings hatte ich keine Ahnung, wie ich herausfinden sollte, ob das stimmte, geschweige denn, wie ich ihnen dann helfen könnte. Da ich parallel zu meiner Arbeit als Physiotherapeut meinen Bachelor für Medizinalfachberufe machte, hatte ich die Möglichkeit, mich in medizinischen Datenbanken etwas in das Thema einzulesen. So beschloss ich dann auch, meine Bachelorarbeit über Kälteanwendungen bei frischen Verletzungen zu schreiben.

In den darauffolgenden Jahren besuchte ich Fortbildungen und Kongresse, um mein Wissen zum Thema Narben zu erweitern. Dort lernte ich großartige Menschen kennen, die sich ebenfalls für das Thema und verwandte Gebiete begeistern, und stehe mit ihnen in regem Austausch.

Das erworbene Wissen konnte ich zunehmend in der Praxis umsetzen und damit vielen Menschen helfen – meistens sogar besser, als ich ursprünglich erwartet hatte. Mein Wissen über Narben wuchs weiter.

Später gab ich meine Begeisterung für die Pathologie und Behandlung von Narben als Dozent im Fortbildungswesen anderen Therapeut*innen, Ärzt*innen etc. weiter und wechselte schließlich voll in die Lehre. In einer Schule für Physiotherapie in Karlsruhe unterrichtete ich im Schwerpunkt Chirurgie. Dadurch war ich vier Tage in der Woche mit den Schüler*innen direkt auf der Station bei den Patient*innen und konnte mir mit meinem „Team“ so viel

Zeit, wie ich wollte, für Narben jeglicher Art nehmen. Wir behandelten alle Arten von Narben, frische und alte, gute und pathologische und alles dazwischen.

Was ist die Quintessenz dieser Jahre? Eigentlich ist es ganz einfach: Ich kann dir aus voller Überzeugung sagen, dass es keine Narbe gibt, bei der man nichts mehr machen kann. Du kannst sofort nach der Verletzung beginnen, die Heilung gut zu beeinflussen, um das Risiko für eine schlechte Narbe zu minimieren. Natürlich ist es umso einfacher, je jünger eine Narbe ist, aber selbst die älteste Narbe lässt sich noch verbessern. Und natürlich gibt es auch Narben, die einen größeren Behandlungsbedarf haben, den du selbst vielleicht nicht leisten kannst und der manchmal auch Therapeut*innen vor Herausforderungen stellt, aber da gibt es ja noch Ärzt*innen, Chirug*innen, Psycholog*innen und andere Spezialist*innen, die ebenfalls hinzugezogen werden können.

Meine Aussagen stützen sich in weiten Teilen auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien. Du wirst daher öfter Hinweise auf Fachliteratur und Publikationen finden. Sollte dich ein Thema tiefer interessieren, kannst du gern im Anhang des Buches in den Quellen stöbern.

Solltest du also ein Problem mit deiner Narbe haben, egal ob ästhetischer Natur oder bedingt durch Schmerzen, wird dir dieses Buch Hoffnung und Hilfestellung geben. Deine Narbe wird nicht ganz verschwinden, wenn du dich jedoch ein wenig um sie kümmerst, wird sie dir ziemlich sicher keine Beschwerden mehr bereiten.

Viel Erfolg!



SO HILFT DIR DIESER RATGEBER

Dieser Ratgeber erklärt dir, wie du deine Narbe behandeln kannst, damit sie schöner aussieht und weniger schmerzt. Vielleicht hast du schon zu hören bekommen, dass das alles nichts bringt und du selbst nichts bewirken kannst? Das stimmt schon mal überhaupt nicht! Natürlich ist eine Expertenmeinung sinnvoll, mit deiner Narbe kannst du dir selbst aber am besten helfen. Wie das geht? Genau das kannst du hier lesen. Das Buch wird dir wichtige Grundlagen liefern, die du für eine gute Narbenbehandlung brauchst, und dir die richtigen Techniken gut verständlich erläutern. Dafür brauchst du keine teuren Geräte, nur die eigenen Finger und vielleicht hier und da etwas aus dem Haushalt, das du ohnehin zu Hause hast oder einfach besorgen kannst. Denn das Gute ist: Deine Narbe richtig zu behandeln, ist eigentlich gar nicht schwer.

So ziemlich jede Narbe ist noch bereit, sich zu verändern. Das heißt also, du musst manchmal nur den richtigen Weg finden, mit deiner Narbe zu arbeiten. Ja, manchmal kann deine Narbe auch eine Diva sein, aber mit etwas Geduld findet man eigentlich immer zusammen. Dieser Ratgeber soll dir dabei helfen, deinen Weg zu finden und dich mit deiner Narbe anzufreunden.

Narben sind eigentlich etwas Tolles. Denn sie verschließen eine Verletzung unseres Körpers, und man kann sehen, dass man etwas durchgestanden hat. Sie sind wie eine Auszeichnung oder ein Souvenir. Damit diese Auszeichnung aber nicht zu auffällig ist (du willst ja auch nicht die ganze Zeit mit einer Medaille an der Brust durch die Gegend laufen) und die Funktion des Körpers stört, kannst du selbst viel Einfluss auf sie nehmen.

Damit das so gut wie möglich funktioniert, möchte ich dir erstmal ein paar **Grundlagen** mitgeben. Wie heilt eine Wunde über-

haupt und wie wird sie zu einer Narbe? Das ist nicht nur spannend, sondern auch wichtig, um in den einzelnen Phasen besser entscheiden zu können, was dir wahrscheinlich am besten hilft und warum du was lieber sein lässt.

Wichtig sind auch die **verschiedenen Formen der Narben**, weil sie alle etwas andere Probleme machen können und dementsprechend jeweils etwas anders behandelt werden wollen. Du lernst also auch, deine Narbe richtig zu beurteilen und ihre Veränderung besser wahrzunehmen.

Und natürlich sprechen wir über die **Probleme, die so eine Narbe verursachen kann**. Neben den offensichtlichen Zusammenhängen wie einer seit Langem schmerzenden Narbe nach einer Operation, Bewegungseinschränkungen und dergleichen gibt es auch oft Beschwerden, die gar nicht so offensichtlich von der Narbe kommen. Du hast das Gefühl, deine Blinddarmnarbe hat etwas mit deinen Rückenschmerzen zu tun? Seit der Knieoperation fühlt sich die Hüfte komisch an? Seit der Zahnoperation hast du öfter Kopfschmerzen? Ja, das alles ist absolut möglich und kommt sogar häufig vor.

Es kann auch sein, dass deine Narbe dich so stört, dass du sie nicht ansehen oder gar anfassen magst. Vielleicht erinnert sie dich an etwas oder eine Zeit in deinem Leben, in der es dir nicht gut ging. Das ist absolut in Ordnung und nachvollziehbar. Dieses Buch wird dir auch helfen, **dich mit deiner Narbe auszusöhnen**.

Kurz: Was du alles tun kannst, um mögliche Symptome zu mildern und deine Narbe in der Heilung zu unterstützen, das zeige und erkläre ich dir in diesem Buch. Egal, welches Problem du mit deiner Narbe hast, hier findest du Ideen, was du machen kannst. Das allermeiste kannst du selbst tun, **manchmal braucht es spezielle Hilfe**. Wer sie leisten kann und was möglich ist, kommt ebenfalls zur Sprache, damit du besser auswählen kannst, was und wer dich mit deiner Narbe am besten unterstützen kann.

WAS DU SELBST TUN KANNST

Neben vielen medizinischen Behandlungsmethoden gibt es auch eine Menge von gut wirksamen Maßnahmen und natürlichen Heilmitteln, mit denen du das Aussehen deiner Narbe verbessern und Schmerzen verringern kannst. Loslegen tun wir damit, dass du den Zustand deiner Narbe richtig beurteilst – damit du später die richtige Behandlungsstrategie für dich wählen kannst.

Den Zustand der Narbe richtig beurteilen

Um die richtige Strategie für die Behandlung deiner Narbe zu finden und deine Fortschritte besser beurteilen zu können, solltest du zuerst einen kleinen Befund erheben. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, von denen ich dir in diesem Kapitel einige vorstellen möchte. Du musst natürlich nicht alle Methoden anwenden, sondern kannst entscheiden, was bei dir am besten passt.

Ansehen und Anfassen

Diese beiden Aspekte sind tatsächlich die wichtigsten überhaupt. Bevor du also mit der Behandlung loslegst, schaust du dir deine Narbe einmal richtig an, und zwar ganz sachlich. Es geht nicht darum, ob sie schön oder hässlich ist, denn das sind extrem subjektive Kriterien, die für jeden Menschen anders ausfallen.

Schau dir einfach mal an, wie die Narbe aussieht. Dazu gebe ich dir ein paar Leitfragen:

- Wie verläuft sie?
- Welche Farbe hat sie? Ist die Farbe überall gleich?
- Hebt die Narbe sich über das Hautniveau? Oder zieht sie sich irgendwo ein, vielleicht sogar über die ganze Länge hinweg?
- Wächst die Narbe irgendwo über das eigentliche Verletzungsgebiet seitlich weg?
- Ist die Narbe heller oder dunkler als die normale Haut?

Diese Fragen können dir schon mal helfen, Art und Zustand deiner Narbe besser zu beurteilen. Sie haben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und wenn dir noch mehr auffällt, notiere auch das, am besten in einem Narbentagebuch (siehe S. xx).

Dann fängst du an, deine Narbe einmal anzufassen. Geh zunächst nur vorsichtig mit den Fingerspitzen auf die Narbe und streich ein paar Mal darüber, quer, längs usw. Du kannst auch vorsichtig zirkeln und das Gewebe etwas verschieben. Und während

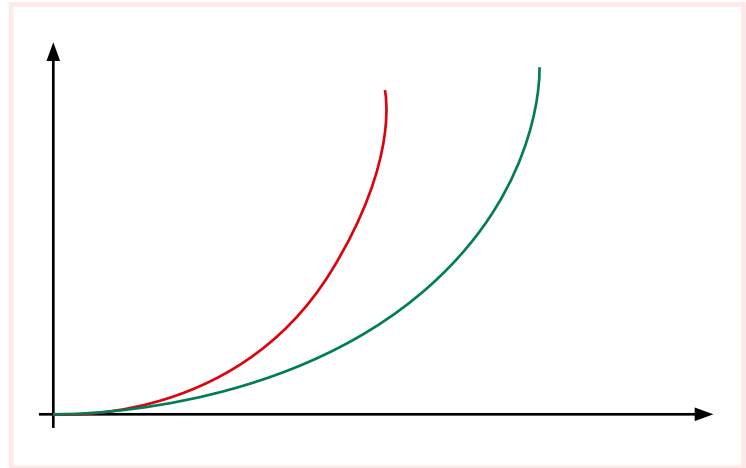
du das machst, spürst du einfach nach. Auch hierzu habe ich einige Leitfragen für dich:

- Fühlt sich das Gewebe irritiert an? Oder ist die Narbe vielleicht taub? Unterscheidet sich das Gefühl, wenn du etwas darum herum tastest?
- Geh einen Schritt weiter: Fühl mal nach, ob die Narbe weich ist oder fest. Fühlt sie sich an wie das normale umliegende Gewebe? „Knubbelt“ es irgendwo, wenn du die Narbe zwischen die Finger nimmst und etwas zwischen den Fingerspitzen verschiebst?

Du solltest auch mögliche Schmerzen beurteilen: Tut die Berührung schon weh? Was für eine Art von Schmerz ist es? Du kannst hier zum Beispiel Druckschmerz, Brennen, Pochen, Stechen, Kribbeln, „elektrischen“ Schmerz oder blitzartig einschließender Schmerz unterscheiden. Auch der Auslöser ist entscheidend. Tut es schon in Ruhe weh? Oder erst wenn du drückst? Betrifft das die ganze Narbe? Oder nur einen kleinen Teil?

Im nächsten Schritt prüfst du, wie gut die Narbe verschieblich ist. Dazu kannst du erst mal die Fingerspitzen neben die Narbe setzen und sie von der Seite her verschieben, am besten mit etwas Druck im Gewebe. Nun sollte sich langsam etwas Widerstand aufbauen; das ist normal. Wichtig ist aber, dass dieser sich kontinuierlich aufbaut. Steigt er erst langsam und plötzlich steil an, ist das ein Hinweis auf eine Funktionsstörung. Aber keine Sorge, das ist in der Regel nicht dramatisch. In einem solchen Fall bedeutet das lediglich, dass zwei oder mehr Verschiebeschichten des Gewebes eben nicht oder schlecht zueinander verschieblich sind.

Widerstand im Gewebe. Die grüne Linie zeigt, wie sich der Widerstand bei gesundem Gewebe aufbaut. Die rote Linie zeigt das Verhalten einer Narbe, die nicht gut verschieblich ist. Hier baut sich, im Vergleich zum gesunden, umliegenden Gewebe, deutlich schneller ein Widerstand auf.



Du kannst auch versuchen zu beurteilen, wie gut deine Narbe mit Nährstoffen versorgt ist. Hierfür gibt es einen sehr einfachen Test: Du drückst mit einem Finger etwas fester mitten in deine Narbe und hältst den Druck für ein paar Sekunden, um das Blut aus dem Gewebe zu drücken. Wenn du den Finger nun wieder abhebst, sollte die Narbe blass sein. Sobald du den Finger abhebst, misst du die Zeit. In der Regel dauert es ca. drei Sekunden, bis das Blut wieder vollständig zurückgeströmt ist. Sollte es länger dauern, ist das Gewebe deiner Narbe zu fest, und du solltest etwas dafür tun, dass es weicher wird und das Blut schneller zurückfließt.

Fotodokumentation

Eine der einfachsten Möglichkeiten bietet die Fotodokumentation. Hierfür kannst du Bilder mit einer Kamera oder deinem Handy aufnehmen. Wichtig ist allerdings, dass du immer die gleiche Kamera benutzt und dir die Bilder immer auf dem gleichen Medium, also dem gleichen Bildschirm oder Fotopapier ansiehst, damit das Ergebnis deiner Beurteilung nicht verfälscht wird. Du solltest auch darauf achten, dass du das Foto immer am gleichen Ort und bei

gleichen Lichtverhältnissen sowie immer mit dem gleichen Abstand machst, damit es möglichst wenig Verfälschungen gibt.

Am besten machst du gleich mehrere Fotos aus verschiedenen Winkeln, und vielleicht verschiebst du die Narbe auch mal mit der freien Hand, um Verklebungen besser sichtbar zu machen.

Wenn deine Narbe noch jung ist, kannst du häufiger Fotos machen, da sich hier schneller etwas verändert – ich empfehle dir, mindestens einmal die Woche den Zustand der Narbe abzulichten. Wenn die Narbe älter ist, kannst du den Abstand vergrößern. Aber denk daran: Selbst alte Narben können sich innerhalb weniger Tage richtig gut verbessern. Solltest du also wirklich entschieden haben, jetzt konsequent und regelmäßig etwas für dich und deine Narbe zu tun, mach auch hier gerne öfter Fotos, um nichts zu verpassen.

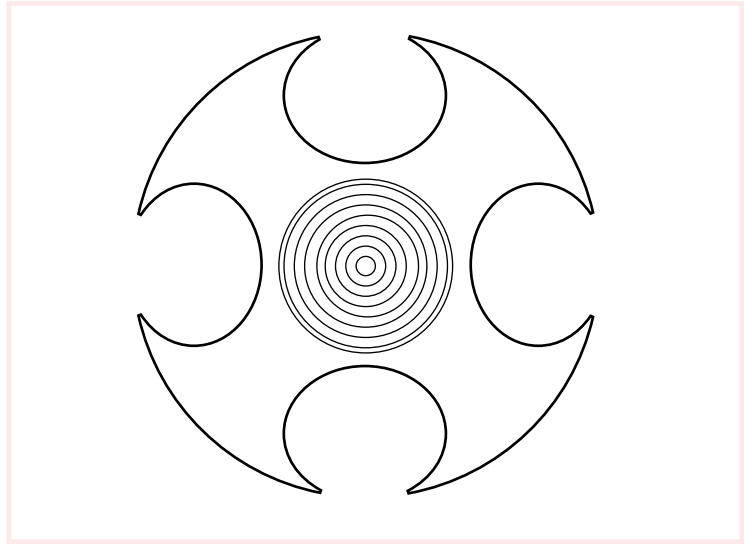
Die Fotos helfen dir auch, eine objektive Einschätzung vorzunehmen. Manchmal neigen wir Menschen nämlich dazu, Verbesserungen gar nicht als so gut zu erkennen, weil wir nun mal permanent mit der Situation konfrontiert sind. Und wenn eine Narbe stört, passiert es sogar noch häufiger, dass wir Verbesserungen gar nicht richtig wahrnehmen.

Um längerfristige Veränderungen besser beurteilen zu können, kannst du auch ein Lineal neben die Narbe legen oder ein kariertes Papier. Damit lassen sich ihre Dimensionen besser bestimmen.

Das Adheremeter

Hier möchte ich dir ein kleines Instrument vorstellen, mit dem du die Verschieblichkeit deines Gewebes selbst beobachten und dokumentieren kannst. Das Adheremeter ist ein tolles Werkzeug, das auch Therapeut*innen nutzen, um zu sehen, wie gut eine Narbe verheilt ist, bzw. ob es in den oberflächlichen Schichten „Verklebungen“ gibt. Eine Druckvorlage findest du ganz einfach, wenn du „Adheremeter“ bei einer Online-Suchmaschine wie Google eingibst.

So sieht das Adheremeter aus. Der Kreis in der Mitte wird auf den vorher aufgemalten Punkt auf der Narbe gelegt, dann wird mit einem freien Finger jeweils die Haut aus einer der vier „Buchten“ die Haut so weit gezogen, bis sie sich nicht mehr bewegt.



Um die Beweglichkeit einer Narbe zu testen, druckst du eine Grafik auf einer Folie aus und schneidest sie aus. Dann machst du einen kleinen Punkt auf der Narbe, zum Beispiel mit einem Kugelschreiber, am besten dort, wo sie am wenigsten Bewegung zulässt. Daraufhin legst du das Adheremeter auf die Narbe, sodass die gestrichelten Linien entlang der bzw. quer zur jeweiligen Längsachse liegen. Das Adheremeter wird am besten zwischen Daumen und Zeigefinger so gehalten, dass es immer an der gleichen Stelle bleibt. Du solltest es nicht auf die Haut drücken, da es sonst mitläuft. Dann drückst du leicht auf die Haut neben der Narbe (in einer der vier Buchten) und ziehst sie jeweils in die verschiedenen Richtungen.

Durch die Folie kannst du sehen, wie der Punkt sich verschiebt. Von Punkt zu Punkt sind es immer zwei Millimeter, von Punkt zu Kreis ist es jeweils ein Millimeter. Nun misst du, wie weit die Narbe sich bewegt bzw. wie weit sie sich verschieben lässt. Das machst du in vier Richtungen: zum Körper hin, vom Körper weg, nach innen und außen und schreibst die Ergebnisse auf. Dann suchst du dir

das gleiche Gebiet auf der nicht betroffenen Körperseite und führst dort die gleiche Messung durch. Nun kannst du wunderbar sehen, ob und wo Einschränkungen der Beweglichkeit vorliegen.

Das Ergebnis zeigt also, wie stark die Narbe anhaftet. In der Regel wird der Unterschied der Werte im Laufe der Behandlung immer kleiner, die Beweglichkeit also besser. Manchmal sind es nur wenige Millimeter Verschieblichkeitseinschränkung, die starke Probleme nach sich ziehen.

Du kannst die Messung auch in ein Narbentagebuch aufnehmen, wenn du eines führst.

Narbentagebuch für die längerfristige Dokumentation

Wenn du deine Narbe behandeln möchtest, machte es oft Sinn, dass du diesen Prozess begleitend dokumentierst. Das hat mehrere Gründe. Denk nur einmal an das Phänomen, wenn du zum Beispiel Kinder längere Zeit nicht siehst. Ein paar Wochen reichen schon, um deutliche Veränderungen festzustellen. Wenn du die Kinder aber fragst, was sich in dieser Zeit verändert hat, werden sie kaum eine Antwort wissen. Das hängt damit zusammen, dass wir jeden Tag mit unserem Körper zu tun haben und die kleinen Veränderungen, die von Tag zu Tag stattfinden, kaum wahrnehmen. Mithilfe eines Tagebuchs fällt es dir leichter, Verbesserungen zu sehen. Ein Narbentagebuch kann aber auch eine therapeutische und unterstützende Möglichkeit sein, um den Prozess der Heilung und Verbesserung von Narben emotional zu verarbeiten und zu dokumentieren.

Hier eine Anleitung, wie du dein eigenes Narbentagebuch erstellen kannst.

- **Wähle ein geeignetes Notizbuch oder Tagebuch:** Entscheide dich für eines, das dir gefällt und das du gerne benutzen möchtest. Im Idealfall findest du es ansprechend und möchtest gern damit arbeiten, denn es wird eine gewisse Zeit dein Begleiter sein.

- **Beginne mit einer Einleitung:** Schreibe eine Einleitung, in der du deine Motivation für das Führen des Tagebuchs erklärst. Du könntest zum Beispiel darüber schreiben, warum du dich entschieden hast, ein solches Tagebuch zu führen, und welche Ziele du damit verfolgst.
- **Dokumentiere die Entstehungsgeschichte der Narben:** Schreibe über die Ursachen und den Hintergrund deiner Narben. Beschreibe, wie sie entstanden sind, was du dabei empfunden hast und wie sich die Narben im Laufe der Zeit verändert haben. Dies kann helfen, die emotionalen Aspekte der Narbenbildung zu verarbeiten. Es ist auch eine Möglichkeit, die problematischen Aspekte deiner eigenen Narbengeschichte besser zu identifizieren.
- **Füge Fotos hinzu:** Wenn du möchtest, kannst du Fotos von deinen Narben in das Tagebuch aufnehmen. Dies kann helfen, den Heilungsprozess zu verfolgen und Veränderungen im Aussehen der Narben im Lauf der Zeit festzuhalten. Falls du sie nicht ausdrucken möchtest, empfehle ich dir trotzdem, diese regelmäßig zu fotografieren, um den Prozess besser für dich sichtbar zu machen. Wenn du dein Handy nutzt, kannst du auch einen eigenen Ordner dafür anlegen.
- **Notiere den Heilungsprozess:** Halte regelmäßig fest, wie sich deine Narben im Laufe der Zeit entwickeln. Schreibe auf, ob sich die Farbe, Textur oder Größe der Narben verändert und wie du dich dabei fühlst. Notiere auch, welche Behandlungen du durchführst und wie sie sich auf die Narben auswirken. Hier kannst du auch festhalten, was sich gut anfühlt und was nicht.
- **Reflektiere deine Gefühle:** Nutze das Tagebuch, um deine Gefühle im Zusammenhang mit deinen Narben zu reflektieren. Schreibe über deine Ängste, Hoffnungen, Fortschritte und Rückschläge. Dies kann helfen, negative Emotionen loszulassen und positive Gedanken zu fördern.

- **Verfolge den Umgang mit deinen Narben im Alltag:** Schreibe auf, wie du im Alltag mit deinen Narben umgehst. Notiere zum Beispiel, wie du dich fühlst, wenn andere deine Narben bemerken, oder welche Strategien du entwickelst, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Hebe hervor, was dir besonders gut hilft, und versuche diese Strategien weiter auszubauen. Wenn du Probleme mit Strategien hast, die du aber gut findest, kannst du dir Expertenrat holen und deine Dokumentation nutzen, um das Problem besser zu beschreiben.
- **Setze dir Ziele:** Überlege dir, welche Ziele du im Zusammenhang mit deinen Narben erreichen möchtest, und notiere sie im Tagebuch. Dies können Ziele im Hinblick auf den Heilungsprozess, die Akzeptanz deiner Narben oder die Steigerung deines Selbstbewusstseins sein. Du entscheidest, was dir wie wichtig ist. Du kannst auch unterscheiden zwischen „Das muss passieren“ und „Wenn das klappt, wäre es auch schön“. Versteife dich aber nicht zu sehr auf diese Ziele, um Frustration zu vermeiden. Du kannst auch die SMART-Methode nutzen, um deine Ziele klarer zu benennen (siehe Kasten, S. 70).
- **Feiere Erfolge:** Vergiss nicht, auch die kleinen Erfolge im Umgang mit deinen Narben zu feiern. Schreibe auf, wenn du Fortschritte machst oder positive Veränderungen bemerkst, und belohne dich dafür. Auch diese Strategie hilft dir, ein besseres Verhältnis zu deiner Narbe aufzubauen.
- **Schließe mit einer Zusammenfassung ab:** Hast du das von dir gewünschte Ergebnis erreicht, kannst du damit abschließen. Beende dein Narbentagebuch mit einer Zusammenfassung deiner Erfahrungen und Erkenntnisse. Schreibe darüber, was du aus dem Prozess des Führens des Tagebuchs gelernt hast und wie es dir dabei geholfen hat, mit deinen Narben umzugehen.

Die SMART-Methode

SMART ist eine Abkürzung, die für spezifisch (specific), messbar (measurable), erreichbar (achievable), relevant (relevant) und zeitgebunden (time-bound) steht. Mit der SMART-Methode kannst du effektiv klare und erreichbare Ziele definieren. Wenn es um Narben geht, könnten deine SMART-Ziele wie folgt aussehen:

1. Spezifisch: Das Ziel sollte klar und präzise sein.

Beispiel: Reduzierung der Sichtbarkeit einer Narbe auf der linken Wange durch Anwendung von topischen Behandlungen.

2. Messbar: Es sollte möglich sein, den Fortschritt des Ziels zu messen.

Beispiel: Verringerung der Größe der Narbe um mindestens 30 Prozent innerhalb von sechs Monaten.

3. Erreichbar: Das Ziel sollte realistisch und erreichbar sein.

Beispiel: Verwendung von topischen Cremes und regelmäßigen Massagen, um die Narbe allmählich zu verbessern, anstatt ein vollständiges Verschwinden zu erwarten.

4. Relevant: Das Ziel sollte wichtig und relevant für die Gesamtheit der Behandlung sein.

Beispiel: Die Verbesserung der Narbe ist wichtig für dein Selbstwertgefühl und dein Wohlbefinden sowie für die ästhetische Erscheinung.

5. Zeitgebunden: Es sollte ein klarer Zeitrahmen festgelegt werden, um das Ziel zu erreichen.

Beispiel: Sichtbare Verbesserung der Narbe innerhalb von sechs Monaten, bevor ein geplantes Ereignis wie eine Hochzeit oder ein wichtiges Meeting stattfindet.

SO HELFEN DIE NARBEN-PROFIS

In diesem Kapitel erfährst du, welche Möglichkeiten es gibt, um deine Beschwerden mit professioneller Hilfe anzugehen. Hier kannst du dir anhand deiner Symptome und Probleme einen Überblick verschaffen, welche Berufsgruppe dir wie helfen kann. Abschließend stelle ich dir ein einige Interventionen vor, die sinnvoll bei Narbenbeschwerden eingesetzt werden können.

Unterschiedliche Berufsgruppen

Physiotherapeut*in und Ergotherapeut*in

Die Physiotherapie ist eine medizinische Fachrichtung, die sich auf die Behandlung von körperlichen Beschwerden und Einschränkungen durch Bewegungstherapie, manuelle Techniken und auch gezielte Übungen konzentriert. Ihr Ziel ist es, die Funktion und Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu steigern.

Da Narben verschiedene Probleme verursachen können, wie Steifheit, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, fällt auch ihre Behandlung in das Fachgebiet. Physiotherapeut*innen können bei der Behandlung von Narben helfen, indem sie verschiedene Techniken anwenden. Es können zum Beispiel Techniken aus der manuellen Therapie eingesetzt werden, um durch Dehnung und Mobilisation die Durchblutung und Gewebeelastizität zu verbessern, was die Narbe geschmeidiger machen kann. Dadurch können auch das Erscheinungsbild und Schmerzen positiv beeinflusst werden.

Auch gezielte Übungen können erarbeitet werden, um die Narbe wieder in Funktion zu bringen. Des Weiteren ist eine Narbenmassage ein sehr effektives Mittel, um mögliche Symptome zu behandeln. Durch sie werden Verklebungen gelöst und die Narbe gelockert. Auch in der Wundheilungsbegleitung kann die Physiotherapie dazu beitragen, dass das Risiko für unerwünschte Entwicklungen möglichst gering gehalten wird.

Insgesamt kann die Physiotherapie eine wirksame Behandlungsmethode für Narben sein, indem sie die Gewebefunktion verbessert, Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit erhöht. Durch eine individuell angepasste Therapie können Physiotherapeut*innen dazu beitragen, dass Narben weniger störend und belastend für die Betroffenen sind.

Die beschriebenen Methoden wendet auch die Ergotherapie an, sie legt den Fokus aber auf die oberen Extremitäten. Ergotherapeuten sind außerdem die Spezialist*innen, wenn es darum geht, Menschen dabei zu helfen, alltägliche Fertigkeiten zu verbessern und unterstützen Patient*innen dabei, Herausforderungen im täglichen Leben zu bewältigen. Die Ergotherapie kennt einige spezielle Behandlungskonzepte zur Narbenbehandlung. Unter Umständen macht es Sinn, jemanden mit einer entsprechenden Spezialisierung zu finden. Manchmal findet man auch Webseiten zu den Konzepten, auf denen Therapeutenlisten einsehbar sind. Adressen findest du im Anhang.

Osteopath*in

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche medizinische Fachrichtung, die sich auf die manuelle Behandlung des Muskel-Skelett-Systems sowie auf die Förderung der Selbstheilungskräfte des Körpers konzentriert. Osteopath*innen betrachten den Körper als eine Einheit, in der Struktur und Funktion eng miteinander verbunden sind. Ihr Ziel ist es, die Balance im Körper wiederherzustellen und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Dies ist auch bei der Narbenbehandlung ein sinnvoller Ansatz, da deine Narbe unter Umständen Probleme weit entfernt vom eigentlichen Schädigungsgebiet verursachen kann, indem Störungen über die verschiedenen Systeme des Körpers weitergetragen werden. Hier können Osteopath*innen durch eine vorherige Erhebung deiner Krankengeschichte und den Einsatz von Faszientechniken, manueller Mobilisation und anderen Techniken unter Umständen sehr gute Ergebnisse erzielen.

Allgemeinmediziner*in

Allgemeinmediziner*innen, also Hausarzt*innen, sind auf die umfassende medizinische Versorgung von Menschen aller Altersgruppen und mit unterschiedlichsten Gesundheitsproblemen speziali-

siert. Ihr Aufgabenbereich umfasst die Diagnose, Behandlung und Prävention von Krankheiten sowie die Betreuung bei akuten Beschwerden und chronischen Erkrankungen, aber auch Überweisung zu Spezialist*innen.

Auch, wenn sie keine ausgewiesene Expertise für die Behandlung von Narben haben, sind sie ausgezeichnet ausgebildet und können dich entweder zur richtigen Pflege, zu Präparaten und zu passenden Therapien beraten oder dich zu den Spezialist*innen überweisen.

Dermatolog*in

Da Narben sich in der Regel auf der Haut zeigen, kannst du auch immer zu den entsprechenden Fachärzt*innen gehen. Dermatolog*innen, also Hautärzt*innen, beschäftigen sich mit Diagnose und Behandlung von Erkrankungen und Veränderungen der Haut, der Haare und der Nägel. Eine ihrer wichtigen Aufgaben ist die Behandlung von Narben. Dies bezieht sich auf kosmetische, funktionelle und symptomatische Problematiken, wobei ein klarer Schwerpunkt auf dem Erscheinungsbild liegt.

Doch auch bei Steifheit, Juckreiz, chronischen Entzündungen oder Schmerz können sie helfen, indem sie eine tieferegehende Diagnostik durchführen und eine entsprechende Behandlung einleiten. Hier wären beispielsweise topische Cremes, Injektionen, Lasertherapie, Dermabrasion, Kryotherapie und chirurgische Eingriffe zu nennen – Methoden, die ich dir später ausführlicher vorstelle. Bei größeren Narben arbeiten Hautärzt*innen meist mit spezialisierten Chirurg*innen zusammen.

Psycholog*in

Da Narben relativ häufig auch psychische Beschwerden verursachen, kann es sinnvoll sein, sich hier einmal Unterstützung zu holen. Ich möchte nochmals betonen, dass das überhaupt kein Zeichen von Schwäche oder Ähnlichem ist!

Die Psychologie beschäftigt sich mit dem menschlichen Verhalten, den Gedanken, Emotionen und der Psyche. Psycholog*innen nutzen wissenschaftlich erprobte Methoden, um die menschliche Erfahrung zu verstehen, psychische Gesundheitsprobleme zu diagnostizieren, psychotherapeutische Interventionen anzubieten und das Wohlbefinden ihrer Klienten zu fördern.

In einer psychologischen Behandlung wird versucht, durch Narben ausgelöste Gefühle wie Scham, Trauer oder Angst zu verstehen und zu bewältigen, die Selbstachtung zu stärken und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Auch ein Trauma, das die Narbe ausgelöst hat und an der Problematik beteiligt sein kann, kann im Rahmen einer solchen Behandlung aufgearbeitet werden.

Ein weiterer, enorm wichtiger Punkt ist die Bewältigung von psychosozialen Herausforderungen: Narben können soziale und zwischenmenschliche Herausforderungen mit sich bringen, wie die Reaktionen anderer Menschen darauf oder die Einschränkungen im täglichen Leben. Psycholog*innen können dabei helfen, diese Herausforderungen zu bewältigen, indem sie mit dir effektive Kommunikationsfähigkeiten entwickeln und dir zeigen, wie du soziale Unterstützung findest und gesunde Bewältigungsstrategien nutzt.

Kosmetiker*in

Vorab möchte ich darauf hinweisen, dass ein Besuch im Kosmetikstudio keinen Geschlechtsbezug hat. Die Angebote richten sich nicht ausschließlich an Frauen, wie viele denken, sondern an alle Geschlechter.

Bei der Behandlung von Narben werden die Kosmetikfachkräfte gern vergessen. Sie sind Expert*innen für Schönheitspflege, die sich auf die Pflege und Verbesserung der Haut spezialisiert haben. Ihr Aufgabenbereich umfasst verschiedene kosmetische Behandlungen wie Hautreinigung, Peeling, Gesichtsbildungen und Make-up-Anwendungen. Darüber hinaus können sie bestimmte

Hautprobleme behandeln und Lösungen für ästhetische Probleme bieten.

Obwohl Kosmetikfachkräfte nicht medizinisch ausgebildet sind, verfügen sie über spezifisches Wissen und Fähigkeiten, um Narben zu behandeln und ihr Erscheinungsbild zu verbessern. Gängige Strategien sind beispielsweise eine individuell angepasste Hautpflegebehandlung zur Hautpflege, -regeneration und -revitalisierung. Aber auch Spezialtechniken, wie Mikrodermabrasion, chemische Peelings, Ultraschallbehandlungen oder gar Micro-Needling können sie einsetzen.

Solltest du den Wunsch haben, deine Narbe unauffälliger erscheinen zu lassen, kannst du hier Techniken für ein „Camouflage-Make-up“ lernen. Hierbei bekommst du vermittelt, wie du deine Narbe so schminken kannst, dass sie kaum noch oder sogar gar nicht mehr auffällt.

Tätowierer*in

Wenn wir bei kosmetischen Aspekten sind, müssen wir auch über Tattoos sprechen. Immer mehr Tattoostudios bieten das Abdecken von Narben an. Dabei wird entweder mit den Kund*innen zusammen ein geeignetes Motiv ausgesucht, das über die Narbe tätowiert werden kann, oder die Künstler*innen mischen den natürlichen Hautton zusammen und tätowieren die Narbe damit.

Die erste Variante wird meistens bei großflächigen Narben angewendet, die zweite eher bei kleineren, die aber in ihrer Färbung auffällig sind. In beiden Fällen geschieht etwas sehr Interessantes über den Färbungseffekt hinaus: Ähnlich wie beim Micro-Needling (siehe S. 160) kommt es durch die Nadeln zu winzigen Verletzungen in den oberen Hautschichten. Dadurch wird eine kleine Wundheilung mit all ihren Komponenten ausgelöst, also auch mit der Ausschüttung von Enzymen, die das Narbengewebe angreifen. Dadurch wird die Narbe aufgeweicht und kann beispielsweise abflachen, wenn sie erhaben ist. Auch die Funktion des betroffe-

nen Gewebes und der oberen Verschiebeschichten wird meistens besser.

Heilpraktiker*innen

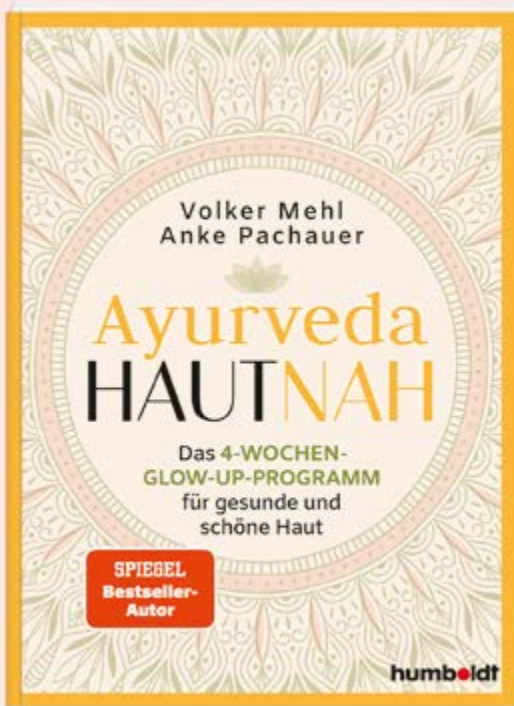
Heilpraktiker*innen sind Fachleute für alternativen Medizin, die eine Vielzahl von Techniken und Therapien einsetzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Ihr Spektrum umfasst eine breite Palette von Behandlungsmöglichkeiten, darunter Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin, Heilkräutermedizin und Akupunktur.

Heilpraktiker*innen behandeln durchaus auch Narben, die über verschiedene Ansätze untersucht, beurteilt und behandelt werden. Dabei betrachten sie den Körper ganzheitlich als ein komplexes System, in dem alle Teile miteinander verbunden sind. Narben sind demnach nicht nur oberflächliche Verletzungen, sondern haben auch tieferliegende Auswirkungen auf den Körper.

Durch verschiedene Techniken wie Massage, Akupunktur, Schröpfen und die Anwendung von ätherischen Ölen können Heilpraktiker*innen dazu beitragen, Narbengewebe zu mobilisieren, die Durchblutung zu verbessern und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Darüber hinaus verfügen sie oft über ein breites Wissen an natürlichen Heilmitteln, die helfen können, die Hautgesundheit zu fördern und die Heilung von Narben zu unterstützen.

Heilpraktiker*innen für Psychotherapie können außerdem bei der psychischen Bewältigung von narbenassoziierten Problemen helfen. Zudem gibt es den sogenannten „Sektoralen Heilpraktiker für Physiotherapeuten“, der es Physiotherapeut*innen ermöglicht, ohne ärztliche Verordnung Patient*innen zu behandeln. Die Methoden dieser beiden Berufsgruppen unterschieden sich von den Ansätzen der „klassischen“ Heilpraktiker, hier geht es jedoch nicht um eine andere Qualität, sondern um die jeweils richtige Methode für dein Problem.

Strahlend schöne Haut mit dem Ayurveda-Glow-up-Programm!



- 4-Wochen-Glow-up-Programm mit maßgeschneiderter Dosha-Hautanalyse sowie speziell entwickelten Rezepten und Rezepturen für die individuelle Hautpflege
- Naturbelassene Pflege von innen und außen als effektive Begleitung bei Hautproblemen – auch als begleitende Therapie bei Erwachsenenakne, Schuppenflechte, Rosacea oder Neurodermitis

Volker Mehl, Anke Pachauer

Ayurveda HAUTnah

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3157-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Einfach richtig atmen – gar nicht so leicht!

Stand 2025. Änderungen vorbehalten.



- Ganzheitliche Atemübungen: Effektive Body-Mind-Übungen, die die Atmung und Konzentration verbessern
- Gesundheitliche Vorteile: Atemtechniken, die sich positiv auf den Blutdruck, das Immunsystem und die sportliche Leistung auswirken
- Stressbewältigung: Spezielle Atemübungen zur Entspannung und zur Reduktion von Nervosität und Anspannung

Manuel Eckardt

11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3187-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Endlich erholsam schlafen – für mehr Energie und Gesundheit



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Fundiertes Wissen: Von den Grundlagen des Schlafs bis hin zu bewährten Methoden zur Bewältigung von Schlafproblemen – für mehr Energie und Gesundheit
- Lösungen für die Rush-hour des Lebens: Perfekt für alle, die unter ständiger Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Stress leiden und keine Zeit für Müdigkeit haben

Prof. Dr. med. Clemens Heiser, Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer

Schlaf – das Elixier des Lebens

168 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3166-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!



- 111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

111 Healthy Habits

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4271-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3196-0 (Print)**ISBN 978-3-8426-3197-7 (PDF)****ISBN 978-3-8426-3198-4 (EPUB)****Abbildungen:**

Titelmotiv: stock.adobe.com/RealPeopleStudio

stock.adobe.com: bilderzweig: 23; Sinhyu: 34; Kimberly Reinick: 37 (oben); BarTa: 163
Alle übrigen Bilder von Nils Bringeland.

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.dewww.schluetersche.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. We der Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Binstoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Nils Bringeland ist Physiotherapeut und seit über zwölf Jahren mit dem Schwerpunkt „Narbentherapie“ aktiv. Der Narbensenzialist arbeitet mit Betroffenen und gibt bundesweit Fortbildungen zu dem Thema. Er ist ein gefragter Interviewpartner, hat diverse Fachartikel veröffentlicht, hält Kongressvorträge und ist in den sozialen Medien als „der_narbenexperte“ unterwegs. Seine Devise: Das viel zu oft gehörte „Da kann man nichts mehr machen, da müssen Sie jetzt mit leben“ gilt heutzutage nicht mehr.



Jede Narbe lässt sich verbessern!

Mit diesem Versprechen macht der Narbenexperte Nils Bringeland Menschen Mut, die schon viel zu oft gehört und gedacht haben, dass sich der Zustand ihrer Narbe nicht verändern lässt. In seinem Ratgeber zeigt er dir, was du direkt nach einer Verletzung tun kannst, um die Heilung zu unterstützen – aber auch, wie ältere Narben mit der richtigen Behandlung weniger Schmerzen und Beschwerden verursachen. Von Massagen über Narbenroller bis hin zu einem gesunden Selbstbild und therapeutischen Möglichkeiten erhältst du einen Überblick über wirksame Selbsthilfe und professionelle Unterstützung. Denn: Eine Narbe richtig zu behandeln, ist gar nicht schwer.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Spannungsschmerzen, Entzündungen, Missempfindungen, mentale Belastung und Aussehen: Der Ratgeber hilft allen, die unter ihren Narben leiden.
- Nils Bringeland ist Top-Narbenexperte und verspricht: „Jede Narbe wird mithilfe dieses Buches besser.“

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3196-0



9

783842

631960

22,00 EUR (D)

**Alle wichtigen Grundlagen,
die du für eine gute Narben-
behandlung brauchst, in
einem Ratgeber!**