



Nils Bringeland

Narben selbst behandeln

Die besten Methoden zur effektiven
Narbenbehandlung und -pflege

184 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3196-0

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2025

- **Der erste Ratgeber zur Selbstbehandlung von Narben**
- **Optische Gründe, Spannungsschmerzen, Entzündungen, Missempfindungen, mentale Belastung – der Ratgeber bietet Hilfestellung für Menschen, die unter ihren Narben leiden**
- **Der Autor ist Top-Narbenexperte und verspricht: „Es gibt keine Narbe, die mithilfe dieses Buches nicht besser werden kann!“**
- **Mehr als 58,6 Millionen Deutsche haben mindestens eine Narbe – das sind rund 85 % der Bevölkerung ab 18 Jahren**

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 sich verändern lässt. In seinem Ratgeber zeigt er, was man direkt nach einer Verletzung tun kann, um die Heilung zu unterstützen – aber auch, wie ältere Narben mit der richtigen Behandlung weniger Schmerzen und Beschwerden verursachen. Von Massagen über Narbenrollern bis hin zu einem gesunden Selbstbild und therapeutischen Möglichkeiten erhalten Leserinnen und Leser einen Überblick über wirksame Selbsthilfe und professionelle Unterstützung. Denn: Eine Narbe richtig zu behandeln, ist gar nicht schwer.

Der Autor

Nils Bringeland ist Physiotherapeut und seit über zwölf Jahren mit dem Schwerpunkt „Narbentherapie“ aktiv. Der Narbenspezialist 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.

