

So bleibt die Seele ohne Narbe

PFLEGEN UND ENTSTÖREN. Narben sind unschöne Erinnerungen an Operationen oder Verletzungen. Lesen Sie hier, wie Experten bei Problemen helfen und was Sie selbst zur Heilung beitragen können.

Vor knapp zwölf Jahren hatte WOMAN-Fotochefin Claudia Macal einen schweren Unfall. Die Folge: Monatelange Krankenhausaufenthalte und viele Narben an der Hüfte und am gesamten rechten Bein. „Es war mir klar, dass ich diese Narben von Anfang an richtig pflegen musste, damit ich keine Probleme bekomme“, erklärt die 47-Jährige. Tägliches Eincremen und Massieren war für sie deshalb über lange Zeit Pflicht. Und auch heute noch schenkt sie ihren Narben besondere Aufmerksamkeit.

„Mit dieser Einstellung hat sie alles richtig gemacht“, bestätigt Marion Weiser. Die Körpertherapeutin hat sich auf Narben spezialisiert und weiß, wie man bösen Folgen am besten vorbeugt. Denn egal ob von einer Abschürfung, Operation oder Verbrennung, eine Narbe braucht immer spezielle Behandlung. „Vom oberflächlichen Einschmieren bis zum tiefgehenden energetischen Entstören ist alles hilfreich.“

Narben entstehen, wenn die Haut in ihrer gesamten Dicke nach einer Verletzung zerstört wird. Wenn sie Probleme bereiten, kann das mehrere Gründe haben. „Die Wundränder sind ausgefranst oder verlaufen im Zickzack“, zählt der Plastische Chirurg Veith Moser mögliche Ursachen auf. „Die Verletzung liegt an einer un-

günstigen Stelle wie Schulterbereich, Dekolleté oder Ohrbereich. Oder aber die Wundnaht konnte nicht perfekt gesetzt werden, z. B. bei Notoperationen. Es kommt auch vor, dass der Heilungsprozess von einer Infektion gestört wurde. Manche Menschen haben auch einfach eine Veranlagung zu schlechter Narbenbildung.“ Die Folge sind wulstige Stellen, Spannungs- oder Taubheitsgefühle; die Narbe juckt, brennt oder reagiert besonders empfindlich auf Berührung.

Bitte berühren!

Marion Weiser sieht in ihrer Praxis aber noch weitere Folgen, die über den körperlichen „Makel“ hinausgehen: vermindertes Selbstwertgefühl, Vermeiden von Berührungen, Verspannungen und sogar Lustlosigkeit durch das veränderte Selbstbild. In ihren Seminaren lehrt sie deshalb, wie man selbst für Besserung sorgen kann. Vor allem gilt es, die Scheu vor

STARKE WIRKUNG. Nach einem Unfall hatte Claudia Macal im rechten Bein Durchblutungsstörungen, es kam zu Schwellungen. Die intensive Pflege ihrer Narben hat ihr geholfen, diese Probleme schneller in den Griff zu bekommen.



ZUM SCHMIERN. Die Wirkstoffe in Lavendel & Johanniskraut helfen, kleine Verletzungen ohne Narbenbildung ausheilen zu lassen. Sie wirken desinfizierend & können daher auf der offenen Wunde verwendet werden. Der **Cicaplast-Balsam** von **La Roche Posay** (€ 9,99) heilt mit Tigergras-Extrakt. Alle in der Apotheke erhältlich.



Berührung der Narbe zu verlieren. „Deshalb sollte man den Bereich mit pflegendem Öl oder Salbe massieren, kneten, drücken, rollen und mehr. Es ist wichtig, dass man sich hingreifen traut. Nur so kann man ausloten, wie viel Kontakt der Narbenbereich trägt.“ Und viele würden sich die schützende Schonhaltung, die nur zu Verspannungen und weiteren Schmerzen führt, erst gar nicht angewöhnen.

Die Körpertherapeutin befasst sich auch mit dem Energiestau um betroffene Stellen herum und rät: „Um Blockaden zu lösen, sollte man die Narbe ausstreichen: mit der ganzen Hand, mit den Fingern, mit den Fingerspitzen. Dabei auf unterschiedliche Geschwindigkeit, Bewegungen und Druck achten. Das regt an und sorgt für einen energetischen Reinigungsfluss. Atmen Sie auch bewusst und tief in diesen Bereich, um verkrampfte Haltungen zu verhindern und das Areal wieder in Ihr Körperbewusstsein zu integrieren. All das funktioniert übrigens auch bei frischen Wunden. Da erfolgt die Berührung indirekt, also oberhalb der Wunde und seitlich davon.“



SELBER MACHEN. Körpertherapeutin Marion Weiser aus Linz hat sich auf die Behandlung von Narben spezialisiert (marion-weiser.at).



EXPERTE. Der Plastische Chirurg Dr. Veith Moser ist Spezialist für Narbengewebe, Handchirurgie, Nervenschmerz (medspa.cc).

Beim Experten

Wenn eine Narbe reif ist, d.h. der erhöhte Stoffwechsel in diesem Bereich sich beruhigt, hören auch die Beschwerden auf. Sie wird blass und juckt und zieht nicht mehr. Es gibt aber auch andauernde Probleme, bei denen die Hilfe eines Spezialisten gefragt ist. „Wenn die Narbe mit einem Nerv verwächst, weil z. B. zu wenig Fleisch darunter ist, kann das zu Übersensibilität oder auch Taubheitsgefühlen führen“, weiß Dr. Moser. Sind diese Beschwerden sehr stark, muss man die Narbe noch einmal aufschneiden, das wulstige Gewebe entfernen und neu vernähen. Und manche Narben stören auch optisch, v. a. im Gesicht oder am Dekolleté. „Eine Delle kann man hier sehr schön mit Eigenfett unterspritzen“, erklärt der Spezialist. „Das wächst unter der Haut an und gleicht Unebenheiten aus.“ Auch Lasertreatments sorgen für eine schönere Hautoberfläche.

PIA KRUCKENHAUSER ■

ALLE 12 STUNDEN ANWENDEN UND SCHMERZEN LINDERN!

Voltadol® Forte Schmerzgel ist stark konzentriert, so dass man es nur alle 12 Stunden auftragen muss.

- ✓ Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke
- ✓ Schmerzlindernd und entzündungshemmend
- ✓ Leicht zu öffnende Verschlusskappe



STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac.