

Wie sich Narben sanft „entstören“ lassen Serie **1.** Teil

Narben sind sichtbare Zeichen, dass die Haut durch Biss- und Schnittwunden oder Verbrennungen so tief verletzt wurde, dass es der Körper nicht schaffte, ihren gesunden Zustand wieder herzustellen. Oft schmerzen, spannen oder jucken Narben viele Jahre oder schränken die

Die meisten Menschen tragen irgendwo am Körper eine Narbe. Sie ist das Ergebnis unseres Reparaturmechanismus, der durch eine Verletzung der Haut ausgelöst wurde. Doch nicht immer verheilen Wunden gut. Die Narben wachsen wulstig, bilden Dellen und manchmal verbinden Bindegewebsstränge Haut und Muskeln so stark miteinander, dass die Muskeln nicht mehr im Bindegewebe gleiten können. Andere Narben, Keloide genannt, wuchern sogar über das gesunde umliegende Gewebe hinaus.

Störende Narben jucken, brennen, spannen oder schmerzen und oft fühlt sich die vernarbte Haut hart und taub an. Tiefe Narben durch einen Kaiserschnitt, eine Bandscheiben- oder Darmoperation können

Folgeschäden wie Verstopfung, flache Atmung oder Schonhaltungen verursachen.

Dieser belastende Zustand muss von Patienten jedoch nicht hingenommen werden, meint die Holistische (Ganzheitliche) Körpertrainerin Marion Weiser aus Linz (Tel.: 0650/6677277). Sie bietet Behandlungen zur Narbenentstörung und Se-

Bei diesem Patienten, 32, spannte die Narbe an der Achillessehne. Mit der sanften „Entstörung“ wurde sie glatter und die Sehne beweglicher.



Narben weicher machen. Li.: Die Handfläche auf den Bereich der Narbe legen und durch Zittern in Schwingung versetzen. Re.: Mit einer oder mehreren Fingerkuppen die Narbe berühren und durch sanftes Klopfen in alle Richtungen massieren.

minare an. „Grundsätzlich gilt, je frischer eine Narbe ist, desto eher besteht die Chance, dass sie sich durch eine Behandlung gut entwickelt. Aber auch alte Narben, die oft verhärtet sind, schmerzen oder spannen, können durch Berührungen und Massagen weicher werden und sich eher in das Hautbild einfügen“, sagt Weiser.

Jede frische Narbe bedarf einer sanften Behandlung. „So lange eine Narbe nicht zugewachsen ist, wird nur um sie herum gearbeitet. Dafür kann mit der Handwurzel leicht um die sich bildende Narbe gestrichen werden. Das fördert die Durchblutung und stimuliert den Lymphfluss im Gewebe. Einen

ähnlichen Effekt hat sanftes ‚Tapsen‘. Dazu wird mit den Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger leicht um die Narbe getrommelt. Ist die Narbe geschlossen, soll sie mit einbezogen werden. Jede Übung darf so lange ausgeführt werden, wie es gefällt. Eine andere Möglichkeit ist, die Handfläche auf den Bereich der Narbe zu legen und diesen mit leichtem Schütteln oder Zittern der Hand in Bewegung zu versetzen. Zehn Minuten täglich helfen, dass die Narbe gut verheilt.“

Verläuft der Heilungsprozess nicht gut, entstehen wulstige und harte Narben, die oft für Jahre Probleme bereiten. Das Ziel der Entstörung alter Narben ist, den vernarbten Bereich zu entspannen. Das geschieht mit Massagen, die alte Narben über längere Zeit weicher und flacher machen.

Je öfter damit gearbeitet wird, desto besser ist es. „Zur Behandlung empfehle ich Johanniskrautöl. Es wirkt beruhigend und ist ein bewährtes Hautöl. Dann kann die Narbe zwischen Zeigefinger und Daumen genommen und die

Bewegungsfreiheit ein. Doch für Leidtragende gibt es Hilfe. Hier stellen wir Ihnen die sanfte „Entstörung von Narben“ vor.

Haut zwischen den Fingern mit Druck gerollt werden. Sind die Narbe und ihr Umfeld gesund, empfehle ich, auch die Narbe und ihr Umfeld mit beiden Händen zu massieren und zu kneten. Stellen Sie sich vor, die Haut sei ein Stück Teig. Die Vernarbung wird weicher und die Empfindsamkeit verbessert. Haben Sie keine Angst, die Narbe zu berühren, führen Sie die Übungen aber immer liebevoll aus.“ Für Weiser ist dabei das Wohlbefinden wichtig. „Zwingen Sie sich nicht zur Arbeit mit der Narbe. Die Narbenentstörung hat viel mit Entspannung zu tun. Unterstützen Sie dies, indem Sie beim At-

„Narben, die wulstig oder schmerzhaft sind, können auch nach Jahren mit Massagen weicher und schmerzfrei gemacht werden.“

Marion Weiser, Körpertherapeutin, Linz



Fotos: contratubox-Merz Pharmaceuticals, z.v.

men bewusst die Aufmerksamkeit und Ihre Energie zur Narbe leiten.“

Die Verbesserungen stellen sich für die Betroffenen oft schneller ein als gedacht, weiß Marion Weiser. Ein 75-jähriger Mann aus Enns (OO) litt unter seiner großen Narbe am Brustbein, die von einer Bypass-Operation stammte. „Die Narbe hatte er seit acht Jahren. Im unteren Drittel war sie wulstig und er litt unter einem Beklemmungsgefühl, das er auf das kranke Herz schob. Die Narbe wollte er nicht berühren, weil sie schmerzte.“ Nach wenigen Behandlungsstunden änderte sich das Empfinden in der Narbe. „Ich war überrascht, als der Mann immer stärkeren Druck auf die Narbe zuließ. Heute behandelt er seine Narbe selbstständig.“ Die Schmerzen und die Beklemmung, die seine Narbe verursacht haben, sind fast verschwunden. Der 75-jährige geht nun sogar wieder seinem Hobby, dem Bergwandern, nach.

Seminar „Aktiv-Meditationen zum Entstören & Verschönern von Narben“, 19.5., 16–19.30 Uhr, Institut Marion Weiser, Unionstraße 3, 4020 Linz, € 50,-; Information zum Seminar oder Einzelstunden unter Tel.: 0650/6677277

Nächste WOCHE lesen Sie:

Narbenbehandlung mit Injektionen, Laser und Kältetherapie

