



Man kann mit frischen und alten Narben arbeiten.

Narben als Störfeld

Haben Sie Narben, die schmerzen, spannen, brennen, sich taub anfühlen oder einen Wetterschmerz anzeigen? Dann kann der Energiefluss gestört oder blockiert und eine Narbenentstörung sinnvoll sein.

VON CHRISTINE RADMAVR

Narbe ist nicht gleich Narbe, sie kann unsichtbar innen liegen, etwa nach einer Mandeloperation, oder außen, nach chirurgischen Eingriffen, Unfällen, Verbrennungen und anderen Verletzungen.

• **Rote Narben** entstehen durch tiefe Wunden. Es können Empfindungsstörungen da sein.

• **Hypertrrophe Narben** sind hellrot, verhärtet, erhaben und dick. Oft brennen, jucken oder schmerzen sie.

• **Atrophe Narben** liegen tiefer als die umgebende Haut. Sie können z.B. nach schwerer Akne nach innen gezogen sein.

• **Wuchernde Narben** (Keloid) entstehen durch überschießende Produktion von Bindegewebe, vor allem nach Verbrennungen. Dass Narben Störfelder sein können, ist medizinisch anerkannt. Sie können komplexe Regulationsmechanismen, Muskelfunktionsketten behindern und andere Organe beeinflussen.

Störungen müssen nicht unmittelbar auf, in und um die Narbe auftreten, auch schwere Müdigkeit, Schwindel, Ohrensausen, Schlafstörungen können damit zusammenhängen.

Verletzung, Unfall oder Operation sind ein Trauma für den Körper. Sind Narben frisch, schmerzen oder spannen sie, kann es sein, dass der Betroffene eine Schonhaltung einnimmt und sich zusätzlich verspannt. Ich rege in Einzelstzungen die Selbstheilungskräfte an. Durch ein Streichen, Zupfen und Kneten der Narbenregion entspanne ich diesen Bereich und er wird besser durchblutet, der Lymphfluss wird angeregt. Ich leite den Klienten an, in dieses Gebiet bewusst hinzutreten und es zu entspannen“, sagt die Linzer Heilmassseurin und Diplompraktikerin der Grünberg-Methode, Marion Weiser.

„Ich konnte meine Kaiserschnittnarbe selbst gar nicht berühren, weil sie sich taub und fremd anfühlte. Sie war ganz hart. Nach fünf Sitzungen fühlt sie sich viel weicher an, und ich

öte sie nun selbst ein und massiere sie“, berichtet eine junge Frau. „Mit Narbenarbeit werden frische Narben nach Operationen schöner und weicher, der Heilungsprozess beschleunigt sich. Empfindungsstörungen können verschwinden“, sagt Weiser.

Anleitung zur Selbsthilfe

Die Expertin für prozessorientierte Körperarbeit hat ein Narben-Einstörungssseminar zur Selbsthilfe entwickelt. Durch Atemtechniken, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen sowie spezielle Berührungstechniken können Menschen, die Probleme mit Narben haben, die Narbenstruktur und -empfindung verbessern.

Info: Seminar zur Narben-Entstörung & -Verschönerung am 27. 1., 17.30 bis 21 Uhr (90 Euro), Institut Weiser, Unionstraße 3/2.0G, Anmeldung: 0650 / 66 77 277.

TAUBHEITSGEFÜHL UND SCHMERZEN

Folgende Aspekte können anzeigen, dass die Narbe ein Störfaktor ist:

- **Taubheitsgefühl:** Die Narbe ist druckempfindlich, fühlt sich taub und unangenehm fremd an. Das Temperatur- und Schmerzempfinden kann gestört sein.
- **Ausstrahlender Schmerz** der Narbe
- **Hitzeempfindlichkeit:** Beim Baden im warmen Wasser oder auch in der Sauna beginnt die Narbe zu pochen und zu ziehen. Das kann auch bei Kälte vorkommen.
- **Wetterfähigkeit:** Wechselt

das Wetter schnell, kann die Narbe jucken oder brennen.

- **Verdickung:** Das Narbengewebe ist verhärtet und verdickt, bildet einen Wulst.
- **Spannungsschmerz:** Schon beim kleinsten Druck von Kleidung entsteht ein Spannungsempfinden, die Narbe zieht und sticht.
- **Farbe:** Die Narbe ist ständig gerötet oder bräunlich verfärbt.
- **Ödeme:** Ansammlung von Flüssigkeit im Narbengebiet
- **Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit,** etwa beim Atmen oder bei großen Bewegungen
- **Schonhaltungen**



Weiser lockert und entspannt den Narbenbereich.

Fotos: privat