

Techniken, um Narben zu entstören

Wunden heilen, aber die Haut wird in diesem Bereich dicker, härter oder wulstiger

Von *Michaela Ecklbauer*

Verletzungen ziehen Narben nach sich, manche sind nicht nur nicht schön anzusehen, sondern verursachen auch gehörige Probleme. Vor allem nach chirurgischen Eingriffen, Unfällen, Verbrennungen und anderen schweren Verletzungen der Haut ist die Wunde meist zu tief, so dass der körpereigene Reparaturprozess den verletzten Bereich nicht wieder spurlos verschließen kann. Die Wunde heilt, aber die Haut ist in diesem Bereich dicker, härter oder wulstig und die Narbe wird sichtbar (Siehe Kasten).

Mit den unterschiedlichsten Berührungs- und Bewegungstechniken lernen Betroffene bei Marion Weiser, Holistische Körpertherapeutin, die Narbe und den Bereich um die Narbe zu aktivieren und zu entspannen. „Ich gehe auch zu den Frischoperierten ins Krankenhaus, weil sich schon zu Beginn des Heilungsprozesses viel abfangen lässt“, erklärt sie im VOLKSBLATT-Gespräch: „Da arbeite ich rund um die Narbe und viel mit Atmung und Entspannung.“ Wichtig ist ihr, dass die Menschen die Angst verlieren, auf die Narbe zu greifen.

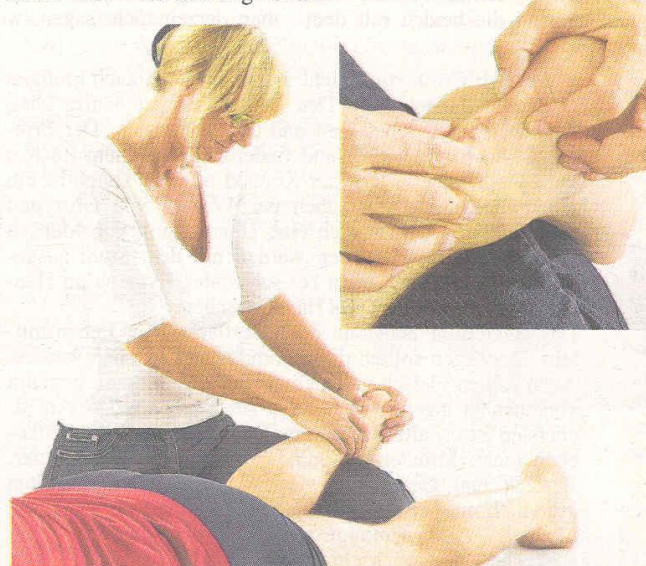
Extreme Ängste, die Narbe zu berühren

So schildert sie den Fall einer Frau, die nach einem Kaiserschnitt extreme Berührungsängste hatte. Auch ihr Mann durfte an der Narbe nicht ankommen. Ebenso empfand ein am Herzen operierter Mann die große Narbe am Brustbein nicht nur optisch störend, sondern als einen gewissen Fremdkörper, der tabu war. Nach den Erkenntnissen, die er in einem Seminar bei Marion Weiser gewonnen hat, geht es ihm viel besser. Heute kann er unterscheiden, welche Beschwerden auf seine Herzschwäche und welche auf die Narbe zurückzuführen sind.

„Ziel meiner Seminare und Einzelstunden sind, dass die Menschen lernen, wie sie ihre Narbe

selbst massieren können“, sagt Weiser: „Die Überraschung ist meist groß, wenn sie merken, mit welchen Spannungsmustern sie den Narbenbereich schonen. Es gibt Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungstechniken, um den Narbenbereich wieder zu integrieren.“

Je nach dem, wie das Problem gelagert ist, wird die Narbe geknetet, gewuzelt oder massiert. Auch wenn die Narbe schon Jahre alt ist, lässt sich immer noch eine Verbesserung errei-



Körpertherapeutin Marion Weiser bearbeitet die Narbe nach einem Achillessehnenriss.

Fotos: Privat

chen, weiß Weiser. Und das auch bis ins tiefer liegende Gewebe hinein. Mit tieferen Berührungen kann eine Entspannung in der Muskulatur erreicht werden, mit weicheren können die Lymphe stimuliert werden. Ganz sanfte Berührungen bewirken eine Regeneration der Haut und der Nerven.

Narben stören den Energiefluss

Ganzheitlich orientierte Mediziner gehen davon aus, dass durch Narben der Energiefluss im Körper gestört oder ganz blockiert ist. Die Folgen können unterschiedliche gesundheitliche Probleme sein — oft wird die Verbindung zur Narbe als

Ursache aber nicht wahr genommen.

„Grundsätzlich hängt es davon ab, wie groß und ausgeprägt die Narbe und welche Körperteile davon betroffen sind. Auch das Alter und Geschlecht haben einen Einfluss“, so die gelernte Heilmasseurin. Häufige Beschwerden, die mit Narben verbunden werden, sind: Brennen, Juckreiz und chronische



umliegenden Bereich, unterbrochene Muskel- und Energiebahnen sowie reduzierte Selbstheilungskräfte in dieser Region können auftreten.

Seminartermin: *Aktiv-Meditationen zur Narbenentstörung und -verschönerung*, Di, 7. Juni, 17.30 bis 21 Uhr, Infos unter Tel.: 0650/6677277.

Häufige Narbenarten

Wenn eine Wunde heilt, entsteht eine Narbe. Entsprechend der Verletzung und des Heilungsprozesses bilden sich verschiedene Arten von Narben:

○ **Normale flache, weiße Narben**, die sich nach kleinen Verletzungen bilden, bereiten meist keine Probleme und sind auch kaum sichtbar.

○ **Tiefe Wunden** hinterlassen **rote Narben**. Sie können erhaben und manchmal deutlich sichtbar sein und mehr oder weniger unangenehme Beschwerden hervorrufen.

○ **Hyperthrophe Narben** sind hellrot, verhärtet, erhaben und dick. Diese wulstigen Narben sind auf die Fläche der Wunde begrenzt. Oft brennen, jucken oder schmerzen sie.

○ **Atrophe Narben** liegen tiefer als die Haut, die sie umgibt. Als Folge von schwerer Akne können diese Narben eingesunken und nach innen gezogen sein.

○ **Wuchernde Narben** entstehen durch eine stark überschießende Produktion von Bindegewebe, vor allem nach Verbrennungen. Sie haben eine hellrote oder violette Farbe und dehnen sich über die Wunde hinaus aus.