

Die ungeliebten Problemzonen

Narben-Behandlung. Berührungstechniken helfen dabei, die Struktur von Narben zu verbessern und das gesamte Körpergefühl wieder ins Lot zu bringen.



Marion Weiser
Körpertherapeutin

Text: Carola Malzner

Operationsnarben, Narben nach Verletzungen oder auch Akne-Narben – in den meisten Fällen werden sie als störend und fremd empfunden. In der Folge werden die betroffenen Körperteile vernachlässigt oder überhaupt nicht mehr wahrgenommen. Ganzheitlich orientierte Mediziner gehen

davon aus, dass durch Narben der Energiefluss im Körper gestört oder ganz blockiert ist. Neben Brennen, Spannungsgefühlen, Ödemen im Narbengebiet, eingeschränkter Bewegungsfähigkeit oder Schonhaltungen sind auch die

Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein Folgeschäden von Narben, die man verhindern kann.

Spezielle Methode

„Ich habe bei meinen Klienten einfach zu oft gesehen, welche Beschwerden und Schonhaltungen Narben hervorrufen können – und mich intensiv mit

dem Thema befasst“, sagt Marion Weiser. Sie ist holistische Körpertherapeutin, vom Heilmasseur ausgehend war sie jahrelang als diplomierte Praktikerin und Trainerin der Grinberg Methode tätig. Für das Narben-Problem hat sie eine spezielle Methode entwickelt. Ihr Grundsatz ist in jedem Fall: Die Klienten sollen lernen, was sie selbst für eine körperliche und emotionale Verbesserung tun können. Der Aspekt der Verhinderung von Folgeschäden, verbunden mit der Aussicht auf ein gesünderes Leben ist der Therapeutin besonders wichtig.

Selbstverantwortung

Weiser hat erkannt, dass das Problem nicht die unterschiedlichen Narbentypen sind, sondern die Folgeschäden der Narben und noch mehr die persönliche Haltung der Betroffenen. „Umso mehr liegt es mir





Unter fachkundiger Anleitung lernt man selbstständige Behandlung.



Effektive Methode für jede Art von Narben.

Berührungs-Techniken

- Bei frischen Narben werden sanfte Berührungen und Atem- sowie Entspannungstechniken eingesetzt. Dies fördert die Regeneration der Haut und der Nerven und den Energiefluss.
- Weiche Berührungen (streichen, klopfen, schütteln) auf der Ebene des Bindegewebes: Dadurch werden die Lymphe stimuliert und die Entgiftung wird gefördert.
- Kneten und Massieren der Narbe bzw. den Bereich um die Narbe: Dadurch wird die Muskelebene zum Entspannen gebracht.
- Tiefergehendes, festes Drücken am der Narbe am nächsten gelegenen Knochen öffnet auch hier in Richtung Energiefluss.
- Je älter die Narbe ist, umso intensiver dürfen die Berührungen werden. Frische Narben werden nie direkt berührt.

Die Kurse zum selbstständigen Narbenbehandeln finden monatlich statt, die nächsten Termine am Institut Marion Weiser in der Linzer Unionstraße 3 sind der 11. April und der 8. Mai, jeweils von 17.30 bis 21 Uhr.
www.marion-weiser.at

am Herzen, dieses Wissen, wie die Betroffenen die Wundheilung, das Wohlbefinden und die Schonhaltungen selbstständig verbessern und vermeiden können, weiterzugeben.“ Die Schritte zur eigenständigen Narbennachbehandlung sind im Grunde einfach: Mittels unterschiedlicher Berührungstechniken (siehe Kasten), Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen lernen die Betroffenen, die Narbe und den Bereich um die Narbe wieder zu spüren, die Schmerzen und Spannungszustände werden reduziert, die Wundheilung und Regeneration gefördert. In Seminaren, aber auch in Einzelsitzungen gibt Weiser die Kenntnisse und Fertigkeiten weiter.

Sanfte Berührung

„Meine Klienten suchen zum Beispiel wegen Empfindungsstörungen oder Taubheit im Bereich einer Narbe Hilfe. Genauso bei extrem empfindlichen Narben oder indirekten Beschwerden“, erzählt Weiser, und erlebt selbst immer wieder, wie den Klienten schon während der ersten Behandlung die tieferen Zusammenhänge bewusst werden. Auch bei Kaiserschnittnarben rät die Therapeutin, noch im Krankenhaus mit der Behandlung zu beginnen. „Natürlich nicht direkt an der Narbe selbst, aber im Körperbereich rundum oder mit gezielter Atemtechnik, die einen direkt in die Wunde hinein-atmen lässt“, so Weiser. Wichtig ist in diesem Fall die sanfte, behutsame Berührung der Körperregion, die damit von An-

fang an wieder ans Gefühl der Gesamtheit herangeführt wird. „Mich freut es besonders, dass meine Methode mittlerweile auch als Fortbildung für die oberösterreichischen Hebammen anerkannt wird. Damit können diese ihr Wissen gleich vor Ort an die Frauen mit Kaiser- oder Dammschnitt weitergeben.“

Sichtbare Effekte

Die Effekte der Behandlung könne sich jedenfalls sehen lassen – und zwar im wahrsten

Sinn des Wortes: Die Narbenstruktur verbessert sich sichtbar. Bildet die Narbe zum Beispiel bereits einen Wulst, dann wird dieser deutlich weniger. Und auch die eingangs erwähnten Folgeschäden von Narben bleiben aus. „Die Narbe verschwindet nicht, aber sie wird weicher und ist kein Eye-catcher mehr. Und zwar auch deshalb, weil man selbst ein neues Körperbewusstsein entwickelt und damit auch innerlich eine völlig neue Haltung bekommt.“ ■

Gesundheit  & Stil



Dr. Stefan C. Wilson

Die Kunst des Lächelns

Ordination für ganzheitliche alternative Medizin und Laser-Zahnmedizin

- **Alternative zahnärztliche Grunduntersuchung**
(Digitalröntgen, Intraoralkamera, Bioresonanzdiagnose von versteckten Zahnherden, Allergenaustestung)
- **Ozon- und Lasertherapie bei Parodontose**
- **Wurzelbehandlung unter Mikroskop- und Laseranwendung**
- **Laserbleichen** – keine Zahnhalsempfindungen
- **Über 9000 Kosmetische Vollkeramikkorrekturen** – Veneers und Zirkronkronen
- **Gaumenfreie Teleskopprothesen** (auf Titan/Galvanogoldbasis)
- **Professionelle Mundhygiene unter Laserbegleitung**
- **Bioresonanz** – Herdaustestung
- **Über 10 Jahre Erfahrung in der Zahnlasermethodik**
- **Alle Behandlungen auf Wunsch auch in Narkose**

Nähere Informationen unter

Dr. Stefan C. Wilson | Schillerstraße 12/9 | 4020 Linz Zentrum nahe Casino
 Tel.: 0 77 17/200 11 und 0732/600553
www.zahn-laser.at | www.drwilson-linz.at