

SELBSTHILFE: Narbenentstörung



Bild: © Troyan - Shutterstock.com -
1282892488

Als Narbe wird ein faserreiches Ersatzgewebe bezeichnet, das nach einer Zerstörung des kollagenen Netzwerkes der Haut gebildet wird, damit es zu einer Wundheilung kommt. Durch die Verletzung der Haut ist der Energiefluss oft behindert oder ganz unterbrochen. Es können auch Jahre nach der Wundheilung noch Probleme an dieser Stelle auftreten.

Die Narbenentstörung macht man nur bei gut verheilten Wunden. Das bedeutet, dass die Narbe mindesten 3 Monate alt sein soll. Selbst bei sehr alten Narben ist eine Entstörung möglich. Manchmal sind Narben auch mit belastenden Erinnerungen und Emotionen verbunden.

Vorgehen:

- ▶ Berühren Sie die Narbe fingerdickbreit und tasten Sie sie ab:
 - Wo gibt es eine störende Stelle?
 - Welche Gefühle entstehen, wenn Sie sie berühren?
 - Wie fühlt es sich an, wenn sie etwas tiefer drücken?
- ▶ Während Sie die Narbe mit einer Hand abtasten, können Sie mit der anderen Hand Ihre Stirne halten.
- ▶ Danach können Sie mit einer natürlichen Creme diese Stelle massieren. Dabei Sie massieren sternförmig von der Narbe weg
 - Zuerst nur an der Oberfläche
 - Nach und nach fester massieren, um auch in die tieferen Schichten zu gelangen
 - Sie können auch dazwischen liegende Achter darüberstreichen
 - Wenn Sie ein Gefühl der Erleichterung verspüren, machen Sie noch zum Abschluss liegende Achter darüber.

Durch eine Narbenentstörung verbessert sich der Energiefluss. Es ist auch möglich, dass sich das Narbengewebe verbessert und dass sich in ihrem Inneren eventuelle Verklebungen lösen.

Zur Narbenentstörung gibt es spezielle Cremes, die Sie in der Apotheke bekommen, etwa die Bachblüten-Notfallscreme oder die Viteras Creme. Sie können aber auch Aloe Vera Gel verwenden. Ich verwende am liebsten Vita Fons II Balsam, eine Creme aus England.

Quelle: TOUCH FOR HEALTH I, offizielles Begleithandbuch zum Kurs nach Dr. John F. Thie, IKAMED, S. 55



Eva Liebmann
Kinesiologin, DGKP für
komplementäre Pflege, Aromapflege
Teichhofweg 12, 8044 Graz
T: 0664 23 77 075
E: evaliebmann@hotmail.com