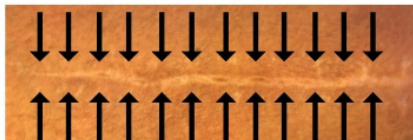


Deine Anleitung zur Behandlung von Narben

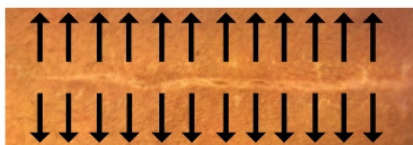
Narbenmassage

Nach 10-14 Tage bzw. nach Fadenzug



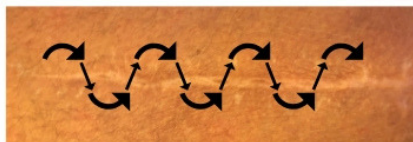
Die Bewegung geht zur Narbe hin. Mit einem oder zwei Fingern neben der Narbe "andocken" und die Haut(schicht) Richtung Narbe schieben. Bitte nicht mit dem Finger über die Narbe rutschen.

nach 3 Wochen



Nach der dritten Woche kann die Bewegung auch von der Narbe weg erfolgen. Die Narbe wird quasi auseinander geschoben. Beginne mit einer Seite und wechsel dann.

nach 6 Wochen



Nach der sechsten Woche kann die Narbe "gewrungen" werden. Mit einem Finger an der einen Seite der Narbe und dem anderen versetzt auf der Seite gegenüber andocken und sie gegeneinander schieben. Die Narbe wird "in sich" bewegt.

Ja, es darf ziehen. Es darf sich auch "reissend" anfühlen. Denn das ist genau der Effekt, den wir erreichen wollen :)

Ich wünsche Dir eine Narbe, die reizlos und frei verheilen kann.

Dafür ist es wichtig, die Narbe zu bewegen. Täglich ein paar Minuten sind dafür völlig ausreichend.

- Arbeite, dem Stadium der Narbe entsprechend, mit der Richtung der Pfeile

- Lege die Finger (einen oder mehrere) so an die Narbe an, dass Du die Haut bewegst und nicht über die Haut streichst