

TEAM SUPERHEROES®

NARBEN TRAINING

FÜR SUPERHELDEN

von eurer Narbentrainerin Michaela Liedler

© narbenzentrum.at | liedlertreatment4scars.com

Zum Thema:

"KINDER UND NARBEN -
GIB DEINER NARBE EIN GESICHT"

Was könntest Du von mir lernen:

Narben stellen sich **unterschiedlich** dar. **Auffällig**. In ihrem Aussehen, ihrer Beschaffenheit, durch Taubheit, übersteigter Empfindlichkeit oder durch andere Sensationen. **Unauffällig**. Im Außen nur als weiße Linie erkennbar sein. Gut verheilt an der Oberfläche. Aber auch in den tieferen Gewebeschichten? Tatsächlich stellen Narben immer das Ergebnis von Wundheilungsprozessen dar. Die Elastizität des Gewebes kann jedoch nur zu 80% wiedererlangt werden. Grundsätzlich muss man bei der Frage, ob eine Narbe gut ist und gut verheilt ist, immer die oberflächlichen UND die tiefen Gewebeschichten beurteilen. Oberflächlich leicht verschiebliche Narben sind nicht gleichbedeutend damit, dass in der Tiefe die Verschiebeschichten auch wieder gut hergestellt werden konnten.

Founded by:

Mag. arch. Ing. Martin Huber, Architect and Digital Expert & Nicole Knappe, Personal Trainer

Headquarter: Am Europlatz 1/Obj. A, 1120 Vienna, Austria

www.team-superheroes.com

TEAM SUPERHEROES®

Bei der Wundheilung kann es in den tiefer gelegenen Gewebeschichten zu Verklebungen und Verwachsungen kommen, die Spannung im betroffenen Areal hinterlassen. Im besten Fall kompensiert der Körper diese so gut, dass man davon nichts bemerkt. Kompensation passiert jedoch immer auf Kosten von Mobilität, Flexibilität und Leichtigkeit der umliegenden Strukturen.

Wie könntest Du Dich wohler fühlen:

1. Lerne deine Narbe kennen: Streichle sanft darüber. – Wie fühlt sie sich an? Ist sie weich oder hart? Kannst du Knubbeln spüren? Gibt es Teile der Narbe, die sich locker und leicht anfühlen? Kannst du überall etwas spüren oder gibt es Bereiche, die sich taub anfühlen?
2. Nun streiche mit leichtem Druck über die Narbe (leicht und trotzdem so deutlich, dass du den Druck deiner Finger gut spürst). – Es kann sein, dass du das anfangs als unangenehm empfindest. Dieses Gefühl verbessert sich, wenn du trotzdem weitermachst. Warum? Weil dein Körper dann lernt, dass die Narbe keine Gefahr mehr darstellt.
3. Verschiebe die Narbe hinauf und hinunter. – Geht das an allen Stellen gleich gut oder gibt es Bereiche, die irgendwie festzuhängen scheinen? Warum kann das sein, dass die Narbe festhängt? Weil dein Körper an dieser Stelle Verklebungen gebildet hat und das Gewebe dadurch weniger beweglich ist. Verklebungen erkennst du auch daran, dass sich die Haut und das Gewebe ein bisschen komisch oder unangenehm anfühlen, wenn du versuchst die Narbe dort zu bewegen. Auch hier: Wenn du trotzdem weiterbewegst, löst sich das Unangenehme auf und deine Körper weiss, dass er keine Angst mehr haben muss.

Founded by:

Mag. arch. Ing. Martin Huber, Architect and Digital Expert & Nicole Knappe, Personal Trainer

Headquarter: Am Europlatz 1/Obj. A, 1120 Vienna, Austria

www.team-superheroes.com

TEAM SUPERHEROES®

4. Versuche deine Narbe schief zu verziehen und dann nach links, nach rechts, nach oben und nach unten. – Auch hier: Spüre mit, wie unterschiedlich sich die einzelnen Stellen anfühlen können!
5. Nun wird es spannend: Versuche die Narbe mit 2 Fingern leicht abzuheben. – Lässt die Narbe das zu oder flutscht sie dir unter den Fingern weg – jedesmal, wenn du sie abheben willst? – Warum kann das sein? Wenn dir die Narbe immer wieder zwischen den Fingern wegrutscht oder sie sich gar nicht abheben lässt, ist sie mit den tieferen Schichten fest verbunden. Dieser Teil der Narbe braucht besonders viel Aufmerksamkeit von dir, damit er sich wieder lockern kann!
6. Wenn es die Narbe zulässt, versuche beim Abheben der Narbe jetzt eine kleine Falte entstehen zu lassen! Diese schüttele und rüttele dann leicht hin und her!. – Warum? Dadurch kannst du auch die tieferen Schichten der Narbe lösen. Deine Körper freut sich, wenn die Narbe wieder weich und locker wird.
7. Wenn deine Narbe am Bauch ist, dann versuche deinen Bauch so groß wie möglich mit beiden Händen zu umgreifen und dann hin und her zu schieben, zu schaukeln und zu schütteln. Du kannst es im Liegen, Sitzen und Stehen und Stehen mit vorgebeugtem Oberkörper ausprobieren. Wo schüttelt es sich am besten? Kannst du deinen Bauch dabei locker lassen und richtig raushängen lassen? Vielleicht kitzelt es ja auch an einer bestimmten Stelle.
8. Jetzt hast du viel geschafft: Streichle die Narbe wieder sanft. Du machst das toll! Jetzt kennst du deine Narbe schon viel besser!
9. Creme deine Narbe liebevoll ein.
10. Nimm dir dabei Zeit und massiere die Creme gut in die Narbe und das umliegende Gewebe ein.

Founded by:

Mag. arch. Ing. Martin Huber, Architect and Digital Expert & Nicole Knappe, Personal Trainer

Headquarter: Am Europlatz 1/Obj. A, 1120 Vienna, Austria

www.team-superheroes.com

TEAM SUPERHEROES®

11. Und jetzt: Gib deiner Narbe ein Gesicht: Ist es fröhlich? Ist es traurig? Ist es vorsichtig? Ist es neugierig? Braucht es noch Zeit? Will es dir etwas sagen? Will es den anderen etwas sagen?...Willst du deine Gedanken und Gefühle mit deinen Eltern, Freunden..deinen Vertrauten teilen?
12. Welches Tier, welches Gesicht, welche Form siehst du in deiner Narbe und will gemalt werden? Welches Muster könnte deine Narbe am besten schmücken?
13. Gestalte deine Narbe mit Körperfarben!
14. Mach ein Foto von dir mit deiner Narbe!
15. Wenn du magst: Schick mir das Foto per Mail: office@narbenzentrum.at! Ich freu mich darauf!
Das kommt auf eine Leinwand auf meiner Website, damit Du siehst wie auch andere Superhelden ihre Narben gut behandeln!

Warum könnte dir das helfen:

Aufgrund meiner eigenen Geschichte habe ich Techniken und aufgrund meiner osteopathischen Berufung ein Behandlungskonzept (das Liedler-Konzept) entwickelt, mit dem sich Narben von der Oberfläche bis in die tiefen Schichten effektiv und schnell behandeln und verändern lassen. Ein Konzept, das dem Körper hilft diese festen Verklebungen wieder zu beweglichen Gewebeschichten umzubauen und die Gesundheit im Körper zu verbessern.

Mit dem Resultat, dass **Bewegung** wieder leichter geht, es zu einem **spürbaren Aufatmen** auf allen Ebenen kommt und die **freigesetzte Energie** dem ganzen Körpersystem wieder zu Gute kommt. Die Kraft weckt und stärkt den Superhelden in dir!

Founded by:

Mag. arch. Ing. Martin Huber, Architect and Digital Expert & Nicole Knappe, Personal Trainer

Headquarter: Am Europlatz 1/Obj. A, 1120 Vienna, Austria

www.team-superheroes.com

"Jedes körperliche Symptom
hat eine seelische Entsprechung.
Ausnahmslos! Sei mutig und fühl
dich wohl in deinem Körper"

Michaela Liedler MSc D.O.



#callme_superhero

Founded by:

Mag. arch. Ing. Martin Huber, Architect and Digital Expert & Nicole Knappe, Personal Trainer

Headquarter: Am Europlatz 1/Obj. A, 1120 Vienna, Austria

www.team-superheroes.com