

## TIPPS ZUR NARBENPFLEGE JEDER ART

**DU MÖCHTEST DEINE HAUT BEIM HEILEN UNTERSTÜTZEN UND DICH IN IHR WIEDER RICHTIG WOHL FÜHLEN?**

**DANN SCHAU MAL HIER!**

Mit diesem Freebie gebe ich Dir ein paar Tipps, damit Du Deinen Körper bei Wundheilung, besonders nach Entbindungen, aber nicht nur dann, sondern auch in Alltagssituationen unterstützen kannst.



Photo by LIANE on Unsplash

Verschiedene Gründe führen dazu, dass unserer Haut leidet und Verletzungen und Narben hat. Das kennen wir doch alle! Auch ich kann dazu ein paar Geschichten erzählen und Du doch bestimmt auch?! ;-)

Neben unterschiedlichen kleinen und größeren Unfällen überall und tagtäglich in unserem Leben, ist auch die Entbindung ein Grund, dass wir Verletzungen und dadurch Narben auf der Haut mitnehmen.

Für manche so etwas wie ein Ritterschlag und eine immerwährende Erinnerung an dieses einmalige Erlebnis - auch wenn wir mehrere Kinder haben. Aber egal wie positiv oder negativ jede/r von uns solche Narben wertet, gibt es doch die Möglichkeit, sie zu pflegen und unseren Körper und unsere Haut und auch unsere Seele bei der Heilung zu unterstützen. Er ist schließlich keine Maschine und für jede Zuwendung und Unterstützung mehr als dankbar - ein Leben lang.

Alleine die extreme Dehnung des Geburtskanals beim Weg des Kindes raus aus dem Körper und rein in diese Welt führt zu Mikrorissen der Schleimhaut des Geburtskanals.



Photo by  Janko Ferlič - @specialdaddy on Unsplash

Und ist es nicht beeindruckend, wie weit sich so ein Geburtskanal dehnen kann?

Durch die sehr gute Heiltendenz der Schleimhäute heilt dies meist aber zügig wieder ab. Du kannst das durch die Einnahme von z.B. Homöopathika, aber auch Schüssler Salzen zusätzlich noch unterstützen. Denn Dein Körper hat in den letzten Wochen und Monaten viel geleistet und wird dies auch noch weiter tun. Da ist doch ein bisschen zusätzliche Hilfe nur gut.

Manche von uns können dann auch noch von Dammriß und -schnitt im äußeren wie auch im inneren Bereich berichten und wieder andere von Kaiserschnittwunden bzw. -narben. Ob gewollt oder ungewollt, das spielt keine Rolle. Sie wollen gepflegt und vielleicht auch ein bißchen geliebt werden. Aber zumindest bedürfen sie liebevoller Behandlung und Pflege.

Und dann gibt es noch die ungeliebten Dehnungsstreifen, auch Schwangerschaftsstreifen, die nicht nur durch Schwangerschaft, sondern auch durch schnelle / starke Gewichtszunahme und im Wachstum auftreten können. Sie haben eine gute Chance sich zu verbessern, wenn Du mit Schüssler Salzen und Schüssler Salz-Salben arbeitest. Auch wenn sie vielleicht nicht verschwinden, hast Du aber doch dem Gewebe etwas Gutes getan und es in seiner Dehnfähigkeit ein bißchen gefördert.

Dehnungsstreifen, ob durch Schwangerschaft oder andere Gründe, verblassen mit der Zeit und sind dann nicht mehr so sichtbar. Die richtig großen, fiesen brauchen dafür sicher etwas länger.

Wie ich aus eigener Erfahrung weiß, kann es auch passieren, dass sich während der Entbindung Blutergüsse bilden. Kein Wunder, wenn so ein Babykopf und noch eher so eine -schulter durch diesen engen Geburtskanal hindurch muß und doch auch endlich raus will! Oder wenn das Gewebe des Damms reißt oder geschnitten wird, damit Platz ist. Das hat immer auch Blutergüsse zur Folge, weil Gefäße mikromäßig kaputt gehen und ins Gewebe bluten.

Auch hierfür kannst Du etwas unterstützend machen, damit sich das Ganze schneller zurückbildet und nicht mehr so drückt. Schließlich möchtest Du ja auch sehr bald wieder normal gehen, stehen und sitzen können. Oder?

## Freebie

In der Tabelle unten habe ich verschiedenen Gründe aufgelistet und das jeweilige Mittel und seine Dosierung.

Solltest Du Fragen haben oder etwas unklar sein, dann schreib mich gerne an und wir werden das klären! :-)



Photo by [Pretty Drugthings](#) on [Unsplash](#)

## HOMÖOPATHIE (siehe bitte Hinweise am Ende der Tabelle)

URSACHE	MITTEL	ANWENDUNG	DOSIERUNG	DAUER
Risse Schleimhaut	Staphisagria, C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 2-3x tgl.	1-2 Tage
Bluterguß, leicht	Arnica C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 2-3x tgl.	1-2 Tage
Bluterguß, stark	Arnica C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 3-5x tgl.	2-3 Tage
Dammschnitt	Staphisagria, C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 2-3x tgl.	1-2 Tage
Dammriß, außen	Staphisagria, C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 3-5x tgl.	2-3 Tage
Riß bis in Geburtskanal	Staphisagria, C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 3-5x tgl.	2-5 Tage
Riß bis in Geburtskanal	Hypericum C30 zusätzlich zu Staphisagria	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 2-3x tgl.	2-5 Tage
Riß bis in Geburtskanal	Arnica C30	Globuli, einnehmen	2 Globuli, 3-5x tgl.	2-5 Tage

Bitte bleibe bei den angegebenen Dosierungen, lieber weniger als mehr! Viel hilft nicht viel! Es geht darum, den Körper zu unterstützen. Durch die Homöopathie wird er in der Selbstheilung angestoßen, so dass er so gut wie möglich alleine weitermachen kann.



Photo by [Moon Kim](#) on [Unsplash](#)

## SCHÜSSLER SALZ + PHYTOTHERAPIE (siehe bitte Hinweise am Ende der Tabelle)

URSACHE	MITTEL	ANWENDUNG	DOSIERUNG	DAUER
Dehnungsstreifen	Salz Nr.1-Salbe + Traumaplant-Salbe	äußerlich, einreiben; erst <b>nach</b> gezogenen Fäden	2-3x tgl, je ein Klecks im Handteller verreiben, dann in Dehnungsstreifen einmassieren (liebevoll!!!!)	mehrere Wochen, ca 5-8
Dammschnitt	Salz Nr.1-Salbe + Traumaplant-Salbe	äußerlich, einreiben; erst <b>nach</b> gezogenen Fäden	2-3x tgl, je ein Klecks im Handteller verreiben, dann im Damm einmassieren (liebevoll!!!!, bes. anfangs <b>vorsichtig</b> , damit die Wunde nicht mehr aufgeht!)	mehrere Wochen, ca 5-8
Dammriß	Salz Nr.1-Salbe + Traumaplant-Salbe	äußerlich, einreiben; erst <b>nach</b> gezogenen Fäden	2-3x tgl, je ein Klecks im Handteller verreiben, dann in Kaiserschnittnarbe einmassieren (liebevoll!!!!, bes. anfangs <b>vorsichtig</b> , damit die Wunde nicht mehr aufgeht!)	mehrere Wochen, ca 8-12
Kaiserschnitt	Salz Nr.1-Salbe + Traumaplant-Salbe	äußerlich, einreiben; erst <b>nach</b> gezogenen Fäden	2-3x tgl, je ein Klecks im Handteller verreiben, dann in Kaiserschnittnarbe einmassieren (liebevoll!!!!, bes. anfangs <b>vorsichtig</b> , damit die Wunde nicht mehr aufgeht!)	mehrere Wochen, ca 8-12
für alle Ursachen aus Tabelle 1 gilt zur Ergänzung	Schüssler Salz-Tabletten Nr.1	innerlich einnehmen	2-4x tgl. 5 Tabletten	bis zur deutlichen Verbesserung des Gewebes

**Bei diesen Tipps ist zu beachten, dass Vorsicht immer an erster Stelle steht. D.h. das Wichtigste ist, dass die Salbenbehandlungen erst nach dem Termin beginnt, wenn die Fäden gezogen sind! Und auch dann vorsichtig, da eine Wunde von außen nach innen heilt. Wenn sie von außen verheilt ist, sind es die darunter liegenden Schichten noch nicht. Also, liebevoll die Salben einarbeiten und ohne, dass es reizt. Auch hier gilt, weniger ist mehr!**

### **Ältere Narben von Wunden, egal ob Unfall, OP oder Entbindung:**

Hierbei ist Dein Ziel, die Narbe weicher zu machen und das Gewebe nachträglich mehr zu pflegen.

- \* Auch jetzt kannst Du noch wunderbar mit den beiden Salben **SCHÜSSLER SALZ NR.1-SALBE & TRAUMAPLANT-SALBE** Gutes bewirken. Durch die Kombination der beiden Salben wird das Gewebe weicher und eventuelle Verhärtungen verbessern sich. Und eventuelle Restbestände von schlechter verheiltem Gewebe erholt sich.

Dosierung: je 1 Klecks beider Salben im Handteller vermischen und liebevoll in das entsprechende Gebiet einmassieren, für 8-12 Wochen.

Denk dran, LIEBEVOLL! Du möchtest Deinem Gewebe etwas Gutes tun!

- \* Zusätzlich kannst Du mit der Einnahme von **SCHÜSSLER SALZ NR.1-TABLETTEN** die Wirkung von innen unterstützen.

Dosierung: 5 Tabletten 2-3x täglich, für 6-8 Wochen

Zum Abschluß gebe ich Dir nur noch mit auf den Weg, dass dieses Freebie nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzt und nur als Ergänzung zu bereits erfolgten Behandlungen bzw. Beratungen zu sehen ist. Bei unklaren oder länger anhaltenden Beschwerden ist immer ein Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen.