



Dein Werkzeug  
für dich...

Wie du deine  
abgeheilte und  
feste  
Kaiserschnittnarbe  
sofort wieder  
weicher bekommst!



Kristin Palm-  
Für Körper, Geist und Seele  
[www.kristinpalm.de](http://www.kristinpalm.de)  
Narbenpflege nach Deinem Kaiserschnitt ©



# Massagelotion

Du hast verschiedene Möglichkeiten deine Narbe zu pflegen und zu bewegen:

Unterscheide bitte ob es sich um eine frische Narbe oder eine vollständig abgeheilte Narbe handelt.

Frische Narbe: handle hier bitte in Absprache mit deiner Hebamme oder deinem/r Frauenarzt/Ärztin. In eine offene oder krustige Wunde gehört kein Öl, Gel oder Lotion. Der Körper heilt sich selbst ;-). Gib ihm Zeit! Diese Techniken sind nur für abgeheilte Narben gedacht!

Abgeheilte und feste Narbe: Öle die die Durchblutung ankurbeln helfen deiner Wundheilung, wie

- wildes Hagebuttenöl
- Zitronenöl
- Ingweröl
- Rosmarinöl





# Keine Lust ein Öl zu kaufen? Probier dies gern aus:

All diese Öle kannst du nämlich auch gern selbst herstellen.

Zerkleinere und hexle deine frische Lieblingszutat und nimm ca. 50 g auf 100ml von deinem Lieblingsolivenöl. Öl und Zutat/en gibst du in eine feuerfeste Form und lässt die Mischung bei ca. 100 Grad für 2 Stunden köcheln.

Anschließend abkühlen lassen und durch ein feinmaschiges Sieb in ein dunkles Gefäß abgießen.

Das Öl ist ca. 6 Monate haltbar, schütze es bitte vor Sonnenlicht ;-)

## Wirkung:

Durchblutungsfördernd, wundheilend, regenerierend, lindert Hautreizungen, spendet Feuchtigkeit, fördert den Hautstoffwechsel, entschlackt und entgiftet.

## Äußere Anwendung:

Nimm einen größeren Tropfen und verreibe ihn zwischen deinen Händen und massiere dies nun vorsichtig oberflächlich auf deine Narbe.





# 3 klassische Massagegriffe

- Nun streiche mit deinen eingeeölten Händen vorsichtig über Deine Narbe und nehme so den ersten Kontakt zu Dir wahr.
- Spüre Dich.
- Wie fühlt sich das an?
- Wie fühlt sich Deine Narbe an?
- Und nun beginne gern mit diesen 3 tollen Handgriffen:



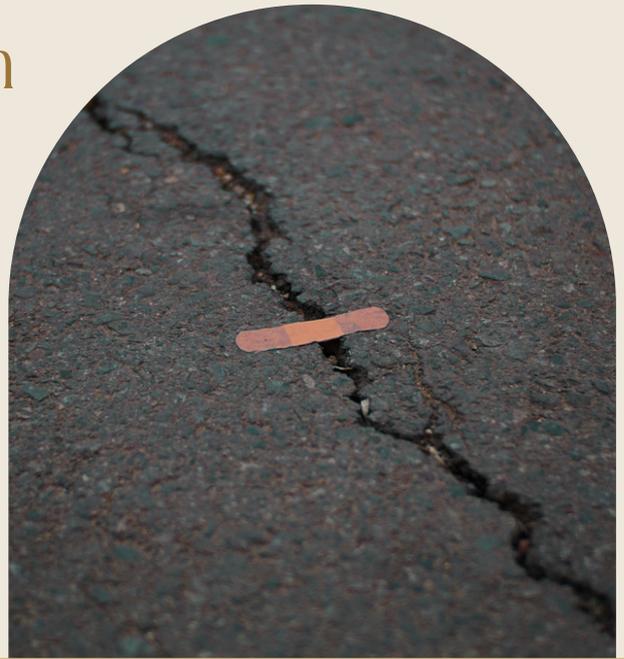
- Peace Technik ;-)
  - Nimm deinen Mittelfinger und deinen Zeigefinger und streiche damit deine Narbe aus. Nun gehst du auch über und unter der Narbe, sowie auf der Narbe entlang. Wechsle dabei gern deine rechte und linke Hand nacheinander ab.
- Anhaktechnik
  - Nimm deinen rechten Zeige- und Mittelfinger und setze ihn von unten (ca. 1-2cm unterhalb der Narbe) an den rechten Narbenrand heran. Ziehe mit deiner linken Handaußenfläche zeitgleich deine Narbe etwas nach oben und fixiere dies. Nun wanderst du mit deiner rechten Hand daumenwärts an der Narbe entlang und ziehst nach oben bis zur Narbenline, dann beginnst etwas weiter links unterhalb der Narbe und ziehst wieder nach oben. Stück für Stück. Bis an das andere Ende deiner Narbe. Nun wandelst du diese Grifftechnik anders herum ab, so dass du auch von oben an den oberen Narbenrand anhaken kannst.
- Daumenzirkelung
  - Nimm gern deine Lieblingshand und setze sie auf deine zugewachsene Narbe auf. Beuge im Endglied den Daumen auf und ab und bewege Dich so vorwärts direkt auf deiner Narbe entlang. Wechsle nun die Hand und somit auch die Richtung der Massage auf der Narbe.

Trau dich an deiner  
zugewachsenen Narbe zu  
arbeiten. Sie gehört zu Dir und  
möchte sich bewegen dürfen!



Nimm Dir Zeit für Dich  
und Deinen kostbaren  
Körper! Du hast ihn  
nur 1x!

Zum Schluss streichst Du deinen massierten  
Bereich noch einmal zärtlich aus. Gib Dir  
gleichzeitig bitte Dein schönstes Lächeln für  
Dich selbst!!!



Möchtest Du schneller nach der Geburt  
wieder in deine mentale und körperliche  
Kraft? Dann folge mir doch auch gern hier:



kristinpalmfuerkoerpergeistundseele



fuer.koerper.geist.und.seele

Ich freu  
mich auf  
Dich!



Kristin Palm- Für Körper, Geist und Seele

www.kristinpalm.de Narbenpflege nach Deinem Kaiserschnitt ©

