

## Narben: Zeugen der Wundheilung und -pflege

Narben erzählen von unserer Vergangenheit und begleiten uns ein Leben lang. Mit der richtigen Pflege werden sie optisch unauffälliger. Außerdem verhindert man durch Massieren Verklebungen mit dem darunterliegenden Gewebe.

■ Das Leben hinterlässt seine Spuren auf unserem Körper. Der Sturz vom Fahrrad, die Schnittwunde mit dem Küchenmesser oder der Kaiserschnitt – jede Verletzung hat ihre eigene Geschichte. Jede Narbe erzählt aber auch davon, wie gut sie verheilen konnte. Die Heilung hängt dabei nicht nur davon ab, wie schwer die Verletzung war, sondern auch, wie wir die Narbe gepflegt haben.

### Narbenhaut ist weniger elastisch

Wird bei einer Verletzung nur die Oberhaut angegriffen, erneuert

sich die Haut innerhalb von ein paar Wochen aus eigener Kraft. Narben bleiben dann meistens nicht zurück. Geht die Verletzung tiefer, kommt es während des Heilungsprozesses zur Bildung einer Narbe. Bis dieser Prozess komplett abgeschlossen ist, können bis zu zwei Jahre vergehen. In diesem Zeitraum ist eine sorgfältige Narbenpflege sehr wirkungsvoll.

Frische Narben sind meist leicht erhaben und rötlich. Die neue Haut ist deutlich weniger elastisch, hat eine andere Farbe und kann keine Feuchtigkeit spei-

chern. Auf den Narben wachsen keine Haare und es befinden sich dort auch keine Schweiß- und Talgdrüsen. Das Narbengewebe sieht anders aus und fühlt sich auch anders an als die Haut vor der Verletzung. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn die Narbenhaut in den ersten Monaten juckt oder spannt – das sind Zeichen für die Heilung.

### Wunde erst abheilen lassen

Solange die Wunde noch abheilt, sollten Sie sie in Ruhe lassen. Reiben Sie nicht daran herum. Außerdem sollten Sie es vermeiden,

# Narben richtig pflegen



dass raue Stoffe über die betroffene Körperstelle reiben oder die Kleidung dort zu eng anliegt. Wird die Verletzung zu diesem Zeitpunkt gereizt, verzögert sich der Heilungsprozess. Vermeiden Sie auch Verunreinigungen und mechanische Spannungen, um neue Verletzungen zu verhindern.

Mit der Narbenpflege sollten Sie erst beginnen, wenn die Wundheilung komplett abgeschlossen ist. Das bedeutet ganz konkret: Bei genähten Wunden müssen die Fäden gezogen sein. Die Verletzung darf nicht mehr nassen und muss schorffrei sein. Die Narbe schmerzt nicht und ist weder geschwollen noch gerötet. Erst dann können Sie mit der Massage der Narbe beginnen.

### **Durch Massieren beweglich machen**

Ist die Wunde abgeheilt, sind die Fäden gezogen oder die Klammern entfernt und ist kein Schorf mehr sichtbar, kann man beginnen, die Narbe zu massieren. Je besser die Narbe gepflegt wird, umso weniger sichtbar wird sie.

Wichtig ist es, konsequent über mehrere Monate hinweg das Narbengewebe mehrmals pro Tag ein paar Minuten lang zu bewegen. Dabei sollten Sie gerade am Anfang die Narbe immer entlang des Längsverlaufs unter Verwendung einer Salbe oder Creme massieren. Spezielle Narben-Gele und Narben-Cremes sind hier hilfreich. Am besten, Sie massieren morgens und abends eine kleine Menge mit sanftem Druck ein. Dadurch wird das Narbengewebe immer weicher. Anfangs ist es wahrscheinlich mit einem Gel oder einer Creme angenehmer, später können Sie den Widerstand auf der Haut erhöhen, wenn Sie es mal ohne Creme

oder Salbe auf der trockenen Haut versuchen.

Auch älteren Narben, die Sie schon mehrere Jahre begleiten, tut eine Massage gut. Besonders wichtig ist die Narbenpflege aber in den ersten Monaten. Am besten, Sie fragen Ihren Haus- oder Hautarzt, welche Pflege er Ihnen für Ihre Narbe empfiehlt. In den meisten Fällen wird er wahrscheinlich ein Präparat empfehlen, das Panthenol oder Allantoin enthält. Andere Hersteller setzen mehr auf pflanzliche Inhaltsstoffe. Auszüge aus Salomonsiegel und Lebensbaum wirken gegen Wucherungen. Zwiebelextrakte und das ätherische Rosmarinöl fördern die Durchblutung.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Massieren immer das richtige Maß an Druck finden. Der Narbenbereich soll beweglicher gemacht werden, nicht aber zu sehr gereizt werden. Generell gilt: Am Anfang besser leicht massieren, später können Sie dann etwas fester zulangen.

### **Manchmal besser zum Physiotherapeuten oder Osteopathen**

Nach einem Kaiserschnitt oder anderen größeren Narben ist es besser, sich bei der Narbenbehandlung helfen zu lassen. Ein geschulter Physiotherapeut oder Osteopath kann durch eine professionelle Narbenmassage die Beweglichkeit der Narbe erhöhen und Spannungsgefühle lindern.

Sehr oft verklebt die Narbe mit dem Untergewebe, also den Faszien oder dem unter der Haut liegenden Fettgewebe. Lockert man diese Verklebungen nicht, bildet sich über die Jahre ein fester Zug, der Schmerzen verursacht

### **Eine konsequente Narbenmassage**

- reduziert die Narbenbildung
- sorgt für ein ebenmäßigeres Hautbild
- macht die Haut weicher
- erhöht die Elastizität der Haut
- erhöht die Durchblutung
- wirkt Schmerzen entgegen
- sorgt für eine bessere Beweglichkeit des Hautareals
- verhindert Verklebungen

kann. Auch bei gelenkübergreifenden Narben ist ein Fachmann der richtige Ansprechpartner. Je früher und konsequenter eine Narbe versorgt wird, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie später keine Probleme machen wird.

### **Schutz vor UV-Strahlen**

Frisches Narbengewebe reagiert sehr empfindlich auf Sonnenlicht. Das liegt daran, dass die Pigmentierung von Narbengewebe sehr niedrig ist. Setzen Sie frische Narben der Sonne aus, riskieren Sie zudem, dass sich die Haut an dieser Stelle dauerhaft bräunlich anfärbt. Einen Sonnenbrand sollten Sie tunlichst vermeiden, denn dadurch kann das Narbengewebe geschädigt und in seiner Regeneration behindert werden. Schützen Sie deswegen frisches Narbengewebe vor Sonnenlicht mit entsprechender Kleidung oder Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor.

## Wenn die Haut große Wülste bildet

Bei manchen Menschen wachsen Narben weit über die ursprüngliche Wunde hinaus und verbreiten sich als wulstige Wucherungen auf dem gesunden Hautgewebe. Die Veranlagung dafür ist in den meisten Fällen genetisch bedingt. Ärzte sprechen bei diesen Wulstnarben von Keloiden. Die Wucherungen können für den Betroffenen schon rein optisch sehr belastend sein. Oft aber sind sie auch schmerzhaft und jucken. Deswegen gehört die Behandlung von

Wulstnarben auf jeden Fall in die Hände eines Hautarztes.

Die Behandlung von Wulstnarben kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Hier kommen verschiedene Methoden zum Einsatz. Nur sehr große Wulstnarben werden mit dem Skalpell oder Laser entfernt. Andere Narben werden mittels Kryotherapie vereist. Dadurch wird die Durchblutung vermindert und das Gewebe wächst nicht mehr weiter. Eine andere Methode besteht darin, Kortison in das Narbengewebe zu injizieren, um das weitere Wachstum der Narbe zu hemmen, indem die



Kollagensynthese unterbunden wird. Manchmal werden auch Kryotherapie und die Injektion mit Kortison kombiniert. Oft kommen auch silikonhaltige Gele zum Einsatz, die über längere Zeit auf die Narben aufgetragen werden. Dadurch wird das Gewebe besser durchblutet und ändert seine Zusammensetzung. ■

### Jede Narbe ist anders

Jede Narbe hat ihre einzigartige Form. Je nach dem Alter, der genetischen Veranlagung und der Art der Verletzung heilen Narben unterschiedlich ab.

- **Hypertrophe Narben:**

Diese Narben sind erhaben. Sie entstehen dann, wenn sich zu viel Bindegewebe bildet. Erhabene Narben sind manchmal die Folge von länger andauernden Infektionen oder einer zu frühen Belastung des Narbengewebes.



- **Atrophe Narben:**

Hier sind die Narben eingesunken, da sich bei der Wundheilung zu wenig Bindegewebe gebildet hat. Typische atrophe Narben sind zum Beispiel Aknenarben.



- **Keloid:** Bei wuchernden Narben sprechen Ärzte von Keloiden.

Diese Form von Narben bildet sich meistens erst eine gewisse Zeit nach dem Verschluss der Wunde. Charakteristisch ist ihre gewölbte Form, die über den Bereich der Verletzung hinausgeht. Keloide sind meistens stark gerötet.



- **Sklerotische Narben:**

Großflächige Verletzungen heilen anders ab als kleinere Schnitte. Beispielsweise nach Verbrennungen bilden sich sogenannte sklerotische Narben. Diese entstehen, wenn während des Heilungsprozesses das Gewebe stark zusammengezogen wird. Die Folge ist eine harte und wenig elastische Haut.

