

Spirig Ratgeber

Wissenswertes zu Narben



Was sind Narben?

Narben entstehen durch Verletzungen der Haut.

Wichtig für ein kosmetisch ansprechendes Verheilen ist eine sorgfältige Wundbehandlung, eine infektionsfreie Wunde, aber auch die jeweilige genetische Veranlagung, der Ort der Narbe und das Alter.

Eine Narbe entsteht als Resultat der Wundheilung, die aus der körpereigenen Reinigungsphase, bei der z. B. eingedrungene Erreger bekämpft werden, der Verschlussphase, bei der die Wunde mit Haut bedeckt wird, und der Heilungsphase, bei der das verletzte Gewebe neu aufgebaut wird, besteht.

Die Eigenschaften von Narbengewebe unterscheiden sich von denen normalen Hautgewebes. Narben beinhalten weniger elastische Fasern, so dass es zu Schrumpfung und Verhärtung kommen kann, und sie sind auch geringer durchblutet, so dass das Gewebe weniger Wasser enthält. Zudem werden Haare, Talg- oder Schweißdrüsen im Narbengewebe nicht neu gebildet.



Wie kann man Narben vermeiden?

Bleibende Narben entstehen in jedem Fall, wenn tiefere Hautschichten verletzt sind. Jedoch lässt sich insbesondere in den frühen Phasen der Heilung die Narbenbildung durch einfache Massnahmen reduzieren. Da Infektionen den Heilungsprozess verlängern und die Narbenbildung verstärken können, ist es ratsam, Wunden zu reinigen und zu desinfizieren. Neu gebildeter Schorf darf nicht abgekratzt werden, da so eine Neuinfektion stattfinden und die Heilung verlängert werden kann.

Wie Sie das Risiko einer Narbenbildung weiter reduzieren können:

1. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung oder verwenden Sie Sonnenschutzmittel bzw. decken Sie die Narbe sorgfältig ab.
2. Vermeiden Sie scheuernde, raue Kleidung oder Schmuck.
3. Auffällige Narben können Sie vorbeugen, indem Sie eine Zug- oder Dehnungsbelastung der heilenden Wunde bzw. der Narbe im Heilungsprozess möglichst vermeiden. Das trifft speziell dann zu, wenn die Verletzung über einem Gelenk liegt. Hier haben sich Kompressionsverbände bewährt, die die Überdehnung der Wundränder verhindern. Besonders Brandverletzungen und großflächige Wunden werden oft über mehrere Monate mit Kompressionsverbänden behandelt, um Narbenbildung zu reduzieren.
4. Wenden Sie von Ihrem Arzt oder Apotheker empfohlene Produkte zur Vorbeugung und Behandlung von Narben an.



Wie sieht eine Narbenbehandlung aus?

Generell gilt, je früher man mit der Narbenbehandlung anfängt, desto besser wird das Ergebnis. Das bedeutet, man kann bereits kurze Zeit nachdem die Wunde durch Haut verschlossen ist, beginnen.

Bitte zeigen Sie Geduld bei der Narbenbehandlung.

Ein endgültiges und zufriedenstellendes Ergebnis kann sich eventuell erst nach einigen Wochen oder Monaten konsequenter Pflege einstellen.

Wirkstoffe in Gelen, Salben und Cremes machen das Narbengewebe weicher bzw. können den Heilungsprozess fördern. Heparin wirkt unterstützend, indem es die Gewebestruktur auflockert, entzündungshemmend wirkt und die Wasserbindung im Narbengewebe fördert. Allantoin unterstützt die Wundheilung und besitzt eine reizmildernde Wirkung. Inhaltsstoffe wie Kortikoide, Vitamin-A-Säure und Östrogene wirken hemmend auf die Kollagenproduktion und machen das Narbengewebe weicher und geschmeidiger. Zwiebelextrakt wirkt antientzündlich, abschwellend und keimtötend und hemmt die überschüssige Bildung von Bindegewebe.

Silikongele oder -pflaster sind ebenfalls empfehlenswert.

Silikongele werden direkt auf die Narbe aufgetragen. Dort bilden Sie einen Film auf der Hautoberfläche, der die neu gebildete Haut schützt und ihre Austrocknung verhindert. Silikonpflaster kleben Sie einfach auf die Narbe. Bei Narben auf beanspruchten Körperstellen wie auch auf Gelenken sind Silikongele von Vorteil, da Pflaster die Bewegung an Gelenken möglicherweise einschränken oder auch verrutschen können.

Sanfte Massage einer Narbe kann Narbenbildung ebenfalls positiv beeinflussen. Sie kann, richtig angewendet, die Durchblutung fördern und das Gewebe lockerer machen. Auch kann sie helfen, überschüssiges Kollagen



abzubauen, das ansonsten zu Wülsten führen könnte. Dabei können unterschiedliche Techniken angewendet werden.

Bitte sprechen Sie das konkrete und für Sie individuell richtige Vorgehen zur Behandlung Ihrer Narbe mit einem Arzt oder Apotheker ab, der Sie in Ihren Bedürfnissen kompetent beraten kann.

Spirig HealthCare AG
CH-4622 Egerkingen
Tel. 062 388 85 00
Fax 062 388 85 85
www.spirig-healthcare.ch

