

Jede Narbe ist ein Zeitzeuge eines gelebten Lebens. Manche tragen wir stolz wie Trophäen, manche entpuppen sich als Störfelder. Wie Mediziner helfen können

Die neue Narben Medizin

Sie erzählen Geschichten. Und zwar solche, die uns auch Jahre danach noch unter die Haut gehen. Von Missgeschicken, Operationen, Geburten oder Unfällen. Wie bei US-Schauspielerin, Fernsehmoderatorin und Model Padma Lakshmi (s. links). Die 47-Jährige erinnert eine 17 Zentimeter lange Narbe am rechten Oberarm seit ihrem 14. Lebensjahr an einen Verkehrsunfall. Doch wegdoktern oder verstecken kommt nicht infrage. Denn ihre Narbe ist für sie kein Makel, sondern liebster Teil ihres Körpers – und elementare Facette ihrer Schönheit.

Doch nicht jeder Träger dieser Lebensspuren schließt mit einer „Cicatrix“, so der Fachausdruck für eine Narbe, derartig tiefen Frieden wie Padma Lakshmi. „20 Prozent fühlen sich durch ihre Narbe ästhetisch gestört, 80 Prozent spüren Einbußen in ihrer Bewegungsfreiheit“, weiß Ober-

ärztin Dr. Stefanie Kemper aus der Narbensprechstunde am Universitätsklinikum Münster. Narben können leicht zum Krisengebiet werden, weil sie eine Haut zweiter Wahl sind. Der Körper repariert tiefe Wunden mit Bindegewebe. Seine Kollagenfasern verlaufen parallel, sind nicht verkreuzt und dadurch nicht so elastisch wie intakte Haut. „Am häufigsten treten Probleme in der Ohrregion, am Dekolleté, oberen Rücken oder den Oberarmen auf“, so die Leiterin des Bereichs Dermatochirurgie. Wenn diese stören, hilft modernste Medizin. Dr. Kemper: „Doch sie kann sie nur zur Optimal-Narbe, aber nicht unsichtbar machen.“

86%

der Deutschen

haben mindestens eine Narbe. Frauen führen die Statistik im Vergleich zu Männern mit einem Plus von vier Prozent an

REPRÄSENTATIVE DEUTSCHLAND-UMFRAGE VON INNOFACT

Eine Frage des Typs

Je nach Verletzung und Wundheilung gibt's u.a. diese Narbenarten

ROT UND WULSTIG HYPERTROPHE NARBE

Gegenüber der umliegenden, unversehrten Haut sind diese Narben erhaben, knubbelig und verhärtet. Auch ihre blass- bis feuerrote Farbe grenzt sie klar vom normalen Hautgewebe ab. Dieser Narbentyp neigt dazu, unangenehm zu spannen und zu jucken. Er tritt eher im Dekolleté-Bereich auf, nach Verbrennungen, Tierbissen, Infektionen oder durch starke Zugkräfte, die auf die Wunde gewirkt haben. Und manche Menschen neigen von Natur aus zu einer übermäßigen Bildung von Bindegewebe.

KLEINE KRATER ATROPHE NARBE

Es fehlt ihnen an ausreichend Kollagenfasern, sodass sie unterhalb des Hautniveaus liegen. Sie sehen aus wie Krater oder Grübchen. Atrophe Narben entstehen häufig nach Windpocken, starker Akne oder einer Schwangerschaft (Dehnungsstreifen). Oft gehen sie Hand in Hand mit Entzündungen und schlecht heilenden Wunden. ▶

Die 8 besten Tipps für die Narben-Pflege

1 Schön locker

Die Kleidung sollte so locker sitzen, ihr Stoff so geschmeidig sein, dass sie nicht an der frischen Narbe kratzt und scheuert. Ideal: atmungsaktive Naturmaterialien.

2 Nicht zu heiß

Hohe Temperaturen (Sonnenbaden, Sauna, heiße Bäder oder Solarien) sind im ersten Jahr tabu. Aber auch extreme Kälte etwa durch Cold-Packs sollte vermieden werden, damit der Heilungsprozess nicht gestört wird.

4 Sonnenschutz

Gerade im ersten Jahr sollte die Narbe mit Kleidung vor der Sonne geschützt werden. Wer das nicht möchte, sollte seine Narbe auf jeden Fall nur mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50) den UV-Strahlen aussetzen. Zur Not hilft auch mal ein Pflaster als Sonnenschutz.

3 Ruhiger Sport

Narben mögen Sport, er fördert die Durchblutung. Nicht narbenfreundlich sind alle Sportarten mit ruckartigen Stop-and-go-Bewegungen wie Tennis, Squash oder Badminton. Denn sie beanspruchen das empfindliche Gewebe zu sehr.

5 Massage 6 Kratzfreie Zone

Die Narbe zweimal täglich ca. 3 bis 5 Minuten mit natürlichem Narbenöl aus Pflanzenextrakten (z. B. „Bi-Oil“, Apotheke) massieren: die Fingerkuppen ganz sachte, ohne Zug und Druck, von außen nach innen um die Narbe herumkreisen. Das Narbengewebe danach sanft ausstreichen. Nicht dehnen! Mindestens drei Monate massieren.

Nicht an der juckenden Narbe kratzen, auch kein Peeling oder eine Bürstenmassage machen.

7 Gut gecremt

Narbe und Umgebung zweimal täglich eincremen, um das Gewebe geschmeidig zu halten. In der Apotheke gibt's Präparate, die die Heilung beschleunigen, den Juckreiz nehmen, Wucherungen vorbeugen. (Beispielsweise mit Zwiebel-extrakt, Silikon, Spirulina-Algen oder Heparin.)

8 Einen über den Durst trinken

Jeden Tag zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee nehmen Spannung aus dem Narbengewebe.

90%

der Deutschen

können sich ein Leben lang genau daran erinnern, wann und wie ihre Narbe entstanden ist

REPRÄSENTATIVE DEUTSCHLAND-UMFRAGE VON INNOFACT

Hautnahe Hilfe aus der Medizin

Narben verschwinden nie ganz, trotz bester Pflege. Werden sie zum Störfall, mildert Hightech sie aber

Die Narbe stört? Neue Methoden helfen schonend und schnell:

Dermojet Schmerz- und nadellos injiziert er per Druckluft Kortison in die Narbe. Sie schrumpft. Hilft bei wulstigen Keloid-Narben.

Dermapen Mit Mikronadeln wird die Kollagen- und Elastin-Neubildung in der Narbe angeregt. Hilft bei Dehnungsstreifen, Aknenarben.

Intraläsionale Kryotherapie Eine Spezialnadel schockgefriert die Narbe mit Flüssig-Stickstoff bei minus 70 Grad. Das verkleinert keloide und hypertrophe Narben bis zu 50 Prozent.

Fraktionierte Lasertherapie Hochenergetische Strahlen verursachen mikroskopische Verletzungen in der Narbe. Der Körper bildet mehr polsternde, straffende Proteine.

Unterspritzungen Hyaluronsäure oder Kollagen heben abgesenkte Narben mit zu wenig Bindegewebe wieder auf das normale Hautniveau an.

Radiofrequenztherapie Elektroden senden Radiowellen in die Narbe. Die milde Tiefenwärme fördert die Neubildung von geschmeidigem Gewebe.

Z-Plastik Der Chirurg entfernt das Gewebe von verkürzten Narben und setzt kleine Schnitte, durch die dreieckige Hautlappen entstehen. Anschließend vernäht er sie zu einer Z-förmigen Narbe.



DR. STEFANIE KEMPER
Oberärztin, Klinik für Hautkrankheiten an der Uniklinik Münster

GRENZENLOSER WUCHERER KELOIDE NARBE

Sie entsteht durch eine stark überschießende Produktion von Bindegewebe. Dadurch wuchert die Narbe über die eigentliche Verletzung hinaus. Sie hat eine hellrote bis violette Färbung. Keloide Narben entstehen oft nach Verbrennungen, Verätzungen oder unsauberen Wunden oder schwierigen Operationen.

UNTER SPANNUNG SKLEROTISCHE NARBE

Typisch für sie ist, dass sich ihr Bindegewebe zusammenzieht und die Haut an dieser Stelle schrumpft. Das macht die Narben so hart und kaum elastisch – richtig unangenehm für die Betroffenen. Besonders wenn sie quer über ein Gelenk laufen. Dann können sie ihren Träger leicht in seiner Bewegungsfreiheit einschränken, zu Schmerzen und sogar zu Fehlstellungen des Gelenks führen. Häufigste Ursache: Verbrühungen und Verbrennungen.