

# Was Sie gegen **Narben** tun können

*Manchmal sind sie „nur“ ein kleiner Schönheitsmakel – oft tun sie richtig weh, stören beim Bewegen. Wir erklären, was hilft*

**K**leinere Verletzungen in der Oberhaut, wie sie z.B. beim Abrutschen des Kartoffelschälmessers entstehen, repariert der Körper selbst. Reichen Verletzungen aber bis tief in die Lederhaut, heilen sie mit einer Narbenbildung ab“, erklärt Dr. Stefanie Kemper von der Klinik für Hautkrankheiten des Universitätsklinikums Münster. So buchstäblich tiefgreifend sind Hautdefekte etwa durch Operationen, Unfälle, Tattoos oder eine gestörte Wundheilung. Hier füllen die körpereigenen Reparaturmechanismen die Wunde mit Bindegewebe auf.

## Es gibt verschiedene Arten von Narben

Das ist aber eher Haut „zweiter Wahl“. Denn ihre Kollagenfasern verlaufen parallel, sind nicht verkreuzt und dadurch elastisch wie bei intakter Haut. „In unsere Narbensprechstunde kommen verzweifelnde Patienten, die von ihren Hautärzten als austherapiert nach Hause geschickt wurden“, sagt die Münsteraner Oberärztin: „20 Prozent fühlen sich durch ihre Narbe ästhetisch gestört, 80 Prozent haben durch sie Einbußen in ihrer Bewegungsfreiheit. Am häufigsten treten Narbenstörungen in der Ohrregion, am Dekolleté, oberen Rücken und den Oberarmen auf.“ Zu schaffen machen da meist hellrote, sogenannte hypertrophe Narben, die dick, erhaben und verhärtet sind. Aber auch die wuchernden Keloid-Narben, die über ihre Ränder hinauswachsen können. Sie sind hellrotviolett, entstehen durch eine oft erblich bedingte überschießende Produktion von Bindegewebe. Oft nach Verbrennungen. Viele Frauen leiden auch an atrophen Narben. Sie bilden einen Krater, z.B. nach einer Schwangerschaft oder Akne.

**Fast jeder Zweite hat eine Narbe und empfindet sie als störend, auch wenn sie nur winzig klein ist**



## Das hilft bei frischen Narben

„Die Beschwerden durch Narben sind vielfältig. Sie können brennen, jucken, schmerzen, ein Spannungsgefühl verursachen, auch das Temperatur- und Schmerzempfinden stören“, erklärt Dr. Stefanie Kemper. „An einer frischen Narbe sollte nichts scheuern, also lockere Kleidung aus weichen Stoffen tragen. Auf Sonnenbäder, Solarium oder Sauna besser verzichten.“

- Bei frischen Narben rät die Expertin zu einer täglichen Massage, z.B. mit einem Hautöl (z.B. Kokosöl, Jojobaöl).
- Unterstützen können auch Narbenpflaster oder Gele auf Silikonbasis.
- Narbencremes, z.B. mit Zwiebel-extrakt, lockern das Bindegewebe auf.

## Schrumpfen, glätten, schockgefrieren

Trotz solcher Pflege verschwindet eine Narbe nie ganz. Aber die medizinischen Möglichkeiten sind heute vielfältig.

- Bei überschießenden Keloid-Narben z.B. wird Cortison schmerzlos mit dem Dermojet per Druckluft gespritzt. Das schrumpft das Narbengewebe.
- Bei der intraläsionalen Kryotherapie wird überschießendes Narbengewebe mit Flüssigstickstoff schockgefroren. Das überschüssige Gewebe stirbt ab.
- Narben unter Hautniveau (z. B. nach Schwangerschaftsstreifen) werden mit Microneedling per Dermapen behandelt oder durch Unterspritzungen, etwa mit Hyaluronsäure, aufgefüllt.
- Zum Einsatz kommen auch Laser, Radiofrequenzwellen oder die Dermabrasion, bei der Narben mit Diamantschleifköpfen geglättet werden.
- Eine Druckbehandlung mit maßangefertigter Kompressionswäsche macht Narben flacher und elastischer.
- Wulstige oder klaffende Narben werden oft herausgeschnitten. „Sind Narben verkürzt und behindern die Bewegung, hilft eine Z-Plastik. Dabei entfernt der Chirurg das Narbengewebe. Anschließend setzt er kleine Schnitte, durch die dreieckige Hautlappen entstehen. Sie werden ineinander verzahnt und zu einer Z-förmigen Narbenlinie vernäht“, erklärt die Oberärztin. „Besonders erfolgreich ist eine Narben-OP in der Kombination mit einer Druckbehandlung oder einer Bestrahlung, z.B. mit Röntgenstrahlen oder schnellen Elektronen.“



Dr. Kemper untersucht die Narbenstränge an Sherins Bein

## „Eine Druck-Therapie macht die Haut elastischer“

Die kleine Sherin hatte von Geburt an einen riesigen Blutschwamm (Pigmentnävus), der sich über das ganze Bein zog. „Er wurde abgefräst, aber das gab Narben“, erzählt ihre Mutter Jeanette (29). „Sherin bekam deshalb Maß-Kompressionsstrümpfe aus Silikon, die machten die Narben zwar flacher und elastischer. Trotzdem entstanden verhärtete Narbenstränge, z.B. in der Kniekehle. Sie wuchsen nicht mit, sodass Sherin in ihren Bewegungen stark eingeschränkt war.“



Dr. Stefanie Kemper  
Expertin für Hautkrankheiten, Münster

Im Mai wurden die Narben korrigiert. „Sie kann das Bein wieder besser bewegen, aber ganz in Ordnung ist es noch nicht. Deshalb trägt Sherin tapfer weiter ihre Kompressionsstrümpfe, auch bei heißem Wetter. Und auch eine Operation wird wohl noch einmal nötig sein.“



Sherin und Mama Jeanette sind froh: Bald kann die Kleine ihr Bein ohne Probleme bewegen

## Andere Hautmakiel? So verschwinden sie



Pigmentmale

■ **Pigmentmale (Muttermale, Leberflecken)** sind meist harmlose Ansammlungen des Hautpigments Melanin. Verdächtig (schwarzer Hautkrebs) sind sie,

wenn sie asymmetrisch, zackig, unregelmäßig begrenzt, erhaben, scheckig aussehen und größer als 5 mm sind.

**Das hilft:** Verdächtige Pigmentmale werden herausgeschnitten, ihre Zellen im Labor untersucht. Harmlose Leberflecken: Betupfen mit Weinstein (Apotheke, Reformhaus) kann sie etwas aufhellen. Laserstrahlen zerschneiden das dunkle Hautgewebe, Schwachstrom trägt es ab.

■ **Altersflecken** sind gurtartige Pigmentablagerungen in der Haut, die durch UV-Strahlen entstehen.

**Das hilft:** Ein mitteltiefes, chemisches Peeling mit stärkeren Fruchtsäuren oder niedrig dosierter Trichloressigsäure (Hautarzt) löst die obersten Hautschichten ab, auch die Pigmentflecken. Eine Laser-Behandlung zerstört die Pigmentablagerungen. Bleichcremes oder -seren hellen Altersflecken oberflächlich auf, drosseln die Pigmentbildung.

■ **Fibrome (Stielwarzen)** sind gutartige, bis zu 1 cm große Knötchen oder stielartige Geschwülste des Haut- und Bindegewebes.

**Das hilft:** Sie werden mit flüssigem Stickstoff vereist, schmerzlos weggeblasen oder – eher selten – mitsamt umliegender Haut spindelförmig herausoperiert. Vorsicht: nicht selbst abbinden, abschneiden – Infektions-Gefahr!