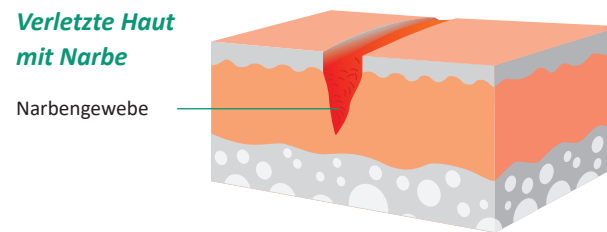
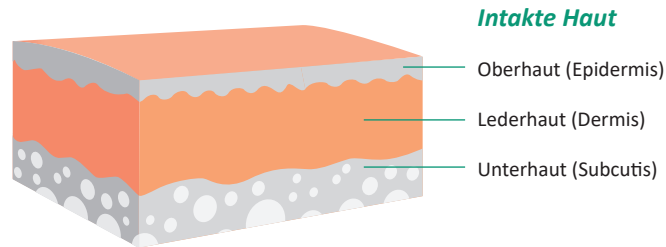


Pflege von Narben



Wunden können unschöne Narben hinterlassen

Verbrennungen, Schnittverletzungen, Operationen, Verätzungen ... Ursachen für Wunden gibt es viele. Wird dabei nur die Oberhaut (Epidermis) beschädigt, heilt die Haut normalerweise narbenlos ab. Sobald jedoch auch das Bindegewebe der darunter liegenden Lederhaut (Dermis) betroffen ist, kommt es zur Bildung einer Narbe.



Wie ausgeprägt die Narbe ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie z.B. Art und Schwere der Verletzung, Lokalisation der Wunde, persönlicher Hautstruktur und Veranlagung sowie der Reinigung der Wunde ab.

Narben sehen nicht nur unschön aus, sie können auch jucken, schmerzen und unter Umständen die Beweglichkeit einschränken. Durch eine frühzeitige konsequente Pflege lässt sich der Heilungsprozess optimieren und das optische Ergebnis verbessern.

Nicht alle Narben sind gleich

Man unterscheidet verschiedene Typen von Narben. Die wichtigsten sind:

- **Erhabene (hypertrophe) Narben**

Sie treten besonders dann auf, wenn die Wunde nicht ruhig gestellt wurde oder eine Infektion aufgetreten ist. Auch nach Verbrennungen sind sie häufig. Hypertrophe Narben sind erhaben und neigen zur Wulstbildung, bleiben aber auf das Verletzungsgebiet beschränkt.

- **Eingesunkene (atrophe) Narben**

Sie sehen grubchenartig aus, liegen tiefer als das umgebende Hautniveau und können z.B. die Folge von schwerer Akne sein.

- **Wucherndes Narbengewebe (Keloide)**

Dieses Narbengewebe wuchert über die Wundgrenzen hinaus. Die Neigung zu Keloiden ist oft erblich bedingt.

Tipp: Um die Narbenbildung zu reduzieren, sollten Wunden bzw. ganz frische Narben vor Dehnung und Reibung (z. B. scheuernder Kleidung) geschützt werden.

Wundheilung – ein komplexer Prozess

Natürliche Wundheilung ist ein komplexer Prozess mit dem Ziel, den Schaden der Haut möglichst rasch zu reparieren.

Ablauf der Wundheilung

Direkt nach der Verletzung setzt die Blutgerinnung ein und bringt die Blutung zum Stillstand.



Abwehrzellen sowie Entzündungs-Botenstoffe kümmern sich um die Reinigung der Wunde.



Danach erfolgt die Neubildung von Gewebe und die Wunde zieht sich zusammen.



Um die Hautbarriere wieder vollständig herzustellen, erfolgen anschließend Umbau- und Regenerationsvorgänge.

Sobald die Wunde geschlossen ist, bzw. die Fäden gezogen oder die Klammern entfernt wurden, sollte mit der Pflege der Narbe mit einer Narbencreme begonnen werden.

Je nach Größe und Tiefe der Wunde kann die Narbenbildung bis zu mehrere Monate dauern. „Unreife Narben“, bei denen die Narbenbildung noch nicht abgeschlossen ist sind rötlich und meist leicht erhaben. Erst im Laufe der Zeit gleicht sich das Hautniveau an und die Narbe beginnt zu verblassen.

Ziele einer Narbenpflege

Die konsequente Pflege einer Narbe kann dazu beitragen,

- den Heilungsprozess zu beschleunigen,
- das Gewebe geschmeidiger und elastischer zu machen,
- das Narbengewebe vor schädlichen Einflüssen zu schützen,
- Hautrötungen und Juckreiz zu vermindern,
- den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu optimieren und die beschädigte Haut rascher zu regenerieren,
- wulstigen Narben (Kelloiden) vorzubeugen,
- die Narbe vor Sonnenlicht zu schützen.

Je nach Art der Narbe können dazu verschiedene Verfahren zur Therapie eingesetzt werden. So können Ärzte massiven Narben z.B. mit Kältetherapie oder Laserabtragung zu Leibe rücken. Dabei ist die zusätzliche Pflege mit einer Narbencreme sinnvoll. Für die Selbstanwendung der Betroffenen stehen neue Narbencremes zur Verfügung, die bei regelmäßiger Anwendung das Erscheinungsbild von Narben deutlich verbessern können. Sie eignen sich zur Pflege frischer und alter Narben z. B. nach Operationen wie Kaiserschnitt, aber auch Verbrennungs-, Akne- und Schwangerschaftsnarben wie Kaiserschnitt, aber auch Verbrennungsnarben, Aknenarben, Schürfwunden sowie Dehnungs- und Schwangerschaftsstreifen.

Substanzen, die sich besonders zur Narbenpflege eignen:

Zwiebelextrakt (*extractum cepae*)

Wirkt Entzündungen und Schwellungen entgegen.

Silanol (*organisches Silikon-Derivat*)

Pflegt die Haut und beschleunigt den Heilungsprozess.

Aloe Vera

Verbessert die Feuchtigkeitsbindung der Haut und aktiviert die Zellerneuerung durch Stimulierung der Durchblutung.

Vitamin E

Hilft bei der Abwehr von freien Radikalen.

Asiatica Centella Extrakt

Fördert die Wundheilung.

Tamarind Extrakt

Hat antibakterielle und schmerzstillende Eigenschaften.

Lichtschutzfaktor

Narben sollten vor Sonnenlicht geschützt werden.

Hierbei gilt es zu bedenken, dass Sonnenlicht auch durch Kleidung dringt.

Wie wird eine Narbencreme angewendet?

Die Creme wird mehrmals täglich in das Narbengewebe einmassiert. Mit der Pflege wird begonnen, sobald die Wunde geschlossen ist. Verwenden Sie eine Creme, die nicht fettet, gut in die Haut einzieht und geruchsneutral ist (z.B. ScarSoft® ^{+LSF 30}).

Die Dauer der Pflege ist individuell und kann sich – wie bei der Narbenpflege üblich – über mehrere Monate bis zu einem Jahr erstrecken. Dabei gilt: Je früher mit der Narbenpflege begonnen wird, desto größer wird der Erfolg sein.

Und: Geduld zahlt sich aus!

Impressum:

Herausgegeben von Manutect GmbH, 68167 Mannheim mit Unterstützung von Frau Apothekerin Monika Walter (Medizinjournalistin), 81549 München.

Weitere Informationen unter www.scarsoft.de