

Verletzungen, Wunden, besondere Belastungen gehen nicht spurlos an unserer Haut vorbei. Häufig bleiben Narben zurück, die als störend empfunden werden. Wie werden diese richtig gepflegt?

Gut gepflegt

»Die Narbencreme sollte erst zum Einsatz kommen, wenn die Wunde abgeheilt ist.«

Frühling und Sommer na-
hen, es wird wieder Haut
gezeigt. Da fallen auch
Narben ins Auge. Diese
sind nicht nur unschön, sie können
auch je nach Größe und Ausprägung
jucken und schmerzen. Viele Men-
schen behandeln ihre Narben erst
viel zu spät, in der Hoffnung, sie
mögen wieder von alleine verschwin-
den. Der medizinische Rat, eine
aktive Narbenpflege zu betreiben,
kommt nur selten nach operativen
Eingriffen. Umso wichtiger ist die
Empfehlung von PTA und Apothe-
ker, die häufig im Beratungsgespräch
von Verletzungen, Operationen oder
Verbrennungen erfahren.

Narbenbildung Narben entstehen
nicht generell in Folge von Wundhei-
lung. Entscheidend ist die Tiefe der
Wunde. Nach einem Schnitt, der ledi-
glich die Epidermis durchtrennt
hat, nicht aber zur Basalmembran
gelangt, ist die Haut in der Lage, sich
wieder glatt zu schließen. Wird aber
das Gewebe der Lederhaut mit ih-
ren Blutgefäßen verletzt, endet die
Wundheilung mit der Bildung einer
Narbe. Ist das Gewebe weiträumig
geschädigt, wie bei Verbrennungen
oder Bisswunden, hinterlassen die
Wunden häufig großflächige Narben.
Wunden die glatte Wundränder auf-
weisen und durch eine Naht ge-
schlossen werden, erzeugen meis-
tens nur kleine unauffällige Narben.
Prinzipiell ist der Körper bestrebt,
eine Wunde so schnell wie möglich
durch Granulationsgewebe zu schlie-
ßen. Dieses wird schließlich durch
Kollagenfasern ersetzt, die nicht
mehr verflochten, sondern parallel
angeordnet sind. Das neue Narben-
gewebe ist ein kontrahiertes, zell-
und gefäßarmes, faserreiches Gewebe
mit verminderter Hautelastizität.
Poren, Schweiß-, Talgdrüsen, Haar-
bälge und Melanozyten sind prak-

tisch nicht mehr vorhanden. Frische
Narben sind gerötet, empfindlich
und leicht erhaben. Häufig empfin-
den die Betroffenen ein unangeneh-
mes Jucken und Spannungsgefühl.

Ursachen für Narben Nicht nur in
der Folge von Verletzungen, Verät-
zungen, Verbrennungen oder chirur-
gischen Eingriffen können Narben
entstehen. Sie können auch durch
entzündliche Hauterkrankungen, wie
beispielsweise Akne, durch Infektio-
nen oder eine Bindegewebschwäche
hervorgerufen werden. Aber auch die
Dehnungstreifen bei Übergewichti-
gen, Schwangerschaftstreifen (Striae
gravidarum) und Striae, die unter
hochdosierter Kortisontherapie als
Nebenwirkung auftreten, zählen zu
den Narben. Chronische Erkrankun-
gen, wie die Sarkoidose, können auf
der Haut narbenähnliche Verände-
rungen auslösen.

Narbentypen Wie eine Narbe ver-
heilt, ist von vielen verschiedenen
Faktoren abhängig. Je nach Hauttyp,
Art der Verletzung, Infektionsgrad,
Lokalisation der Wunde und dem in-
dividuellen Heilungsverlauf entwi-
ckeln sie sich sehr unterschiedlich.
Fünf Typen werden aufgrund ihres
äußeren Erscheinungsbildes unter-
schieden:

- ▶ **Fibröse Narben** sind kaum
sichtbar, weder verdickt noch
wulstig. Sie lassen sich kos-
metisch gut abdecken und sind
normalerweise nur ein kleines
kosmetisches Problem.
- ▶ Bei **sklerotischen Narben** ist
das Gewebe unelastisch und hart.
- ▶ **Atrophe Narben** liegen unter
dem normalen Hautniveau und
entstehen, wenn bei der Wund-
heilung zu wenig kollagene
Ersatzfasern gebildet wurden.
Diese Art der Narbe findet man
oft bei Aknepatienten.

- ▶ **Hypertrophe Narben** sind
häufig gerötet, wulstig und
erhaben. Bevorzugte Lokalisa-
tionen sind die Schultern, die
Innenseiten der Extremitäten
und oberhalb von Gelenken. Sie
entstehen, wenn die Wunde
während der Heilungsphase
nicht geschont wird, sie Bewe-
gung, Spannung oder einer
Infektion ausgesetzt ist. Dadurch
wird die Haut stimuliert, über-
mäßig stark Kollagenfasern zu
produzieren, was in einem häu-
fig schmerzenden und jucken-
den Gewebewulst endet. Diese
Narben neigen zur Kontraktion
und Verhärtung. Liegen die Haut-
areale über einem Gelenk, kann
es sogar zu Funktionseinschrän-
kungen kommen. Bei einem
günstigen Verlauf bilden sich hy-
pertrophe Narben nach einiger
Zeit wieder langsam zurück.

WEITERE MÖGLICHE MASSNAHMEN*

- + Kompressionsverbände, Silikonfolien
- + Laser-, Kryo- oder
Chirurgische Therapie
- + Kortikoidinjektion
- + Dermabrasion

* zur Narbenbehandlung je nach konkreten
Umständen und in Absprache mit Ihrem Arzt.

- ▶ Als **Keloid** wird eine Geschwulst
bezeichnet, welche weit über
den Rand der Wunde hinausgeht
und stark wuchert. Sie entsteht
bei genetischer Disposition,
wenn im Zuge der Wundheilung
die Fibroblasten überschießend
aktiv sind. Eine spontane Rück-
bildung des Narbengewebes tritt
im Regelfall nicht auf. ▶

► **Prophylaxe: Ruhe und Pflege**

Damit keine hässlichen hypertrophen, wulstigen Narben entstehen, sollte die Wunde in Ruhe heilen können. In dieser Phase ist ein Schutz vor Reizen und dem Austrocknen erforderlich. Das Gewebe sollte weder Dehnung noch Zug ausgesetzt sein, zusätzlich ist ein ausreichender UV-Schutz der pigmentfreien Bereiche notwendig. Das Pflegen und Eincremen der Haut mit entzündungshemmenden Substanzen kann den Heilungsprozess beschleunigen und die Narbenbildung unterdrücken.

Creme, fördert die Regeneration der Epidermis und beeinflusst positiv das äußere Erscheinungsbild der Narbe. Hierbei ist es wichtig, die Therapie erst zu beginnen, wenn die Wunde abgeheilt ist, also zwei bis drei Wochen nach der Operation oder der Verletzung. Bei genähten Wunden müssen die Fäden zuvor gezogen worden sein. Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, sollten Narbencremes wie Kelofibrase® Sandoz® Creme zwei Mal täglich sanft einmassiert werden. Der auflockernde Effekt wird noch verstärkt, indem man die dick ein-

gerschaft auf eine harte Probe gestellt. Wenn sie nicht richtig gepflegt wird, kann die Elastizität der Haut mit der Überdehnung nicht Schritt halten. In der Folge können Striae gravidarum entstehen – eine unschöne Begleiterscheinung. Regelmäßige Pflege ab der 13. Schwangerschaftswoche mit einer Massagelotion aus Mandelöl und Tigergras (z. B. Kelofibrase® Sandoz® Female) hält die Haut elastisch und geschmeidig. Tigergras (Centella asiatica) fördert unter anderem die Kollagensynthese. Studien haben außerdem ergeben, dass bei regelmäßiger Anwendung die Haut spürbar straffer und fester wird.

TIPPS ZUR NARBENPFLEGE

- + Regelmäßige Pflege mit einem Narbenspezifikum
- + Verzicht auf Sauna, Solarium und ausgiebige Sonnenbäder in den ersten Monaten nach Wundheilung
- + Enge, scheuernde Kleidung meiden
- + Massagen des Narbengewebes
- + Verwendung von Camouflage zur Abdeckung

Alles Gute für Narben Ist trotzdem eine Narbe entstanden, kann spezielle Pflege sie zwar nicht zum Verschwinden bringen, aber doch unauffälliger machen. Welche Effekte sind erwünscht?

- Verbesserung der Elastizität: Erhöhung des Feuchtigkeitsgehalts
- Lockerung des Kollagengeflechts
- Verbesserung der Hautdurchblutung.

Alle diese Effekte vereinen die Wirkstoffe in Kelofibrase® Sandoz® Creme:

- Harnstoff bindet Feuchtigkeit und unterstützt das Abklingen von Hautreizungen.
- Heparin lockert das Narbengewebe und wirkt beruhigend.
- Campher fördert die Durchblutung und verbessert die Nährstoffversorgung der Haut.

Die konsequente Anwendung von kosmetischen Narbencremes, wie zum Beispiel Kelofibrase® Sandoz®

gecremte Fläche nachts mit einer Wundauflage bedeckt. Die ausgezeichnete Galenik von Kelofibrase® Sandoz® Creme macht die Anwendung sehr angenehm. Kelofibrase® Sandoz® Creme zieht schnell ein, fettet nicht und hat einen neutralen Duft. Bereits Kinder ab einem Jahr können, ausgenommen von Gesicht und Hals, mit Kelofibrase® Sandoz® Creme behandelt werden.

Durch die beschriebenen Maßnahmen kann das Narbenbild deutlich verbessert werden – ein komplettes Verschwinden ist jedoch meistens nicht möglich. Bei komplizierten oder wuchernden Narben können plastische Chirurgen durch Laser, Abrasions- und Elevationsmethoden weitere Verbesserung erreichen.

Schwangerschaftsstreifen vorbeugen

Sie zählen zu den Narben, auf die man gut und gerne als junge Frau verzichten kann. Gerade die Haut am Bauch wird in der Schwan-

Aknenarben Die Pubertät hinterlässt bei einigen Menschen kraterartige Aknenarben. Bei diesen Patienten ist in der Beratung nicht nur an die richtige Reinigung und Hautpflege zu denken, sondern auch an eine sinnvolle Narbenpflege. Mit einer Narbencreme können die verhärteten hellen Stellen von Aknenarben hervorragend gepflegt und erweicht werden. Das ausgewählte Produkt sollte nicht fettend sein, schnell einziehen und eine gute Hautverträglichkeit aufweisen.

Pflege auch bei alten Narben?

Eine konsequente Pflege lohnt sich auch bei älteren Narben. Bis der erwünschte Regenerationseffekt der Haut eingetreten ist, dauert es jedoch länger. Während sich das Erscheinungsbild bei jungen Narben nach etwa sechs bis neun Monate positiv verändern kann, sollten ältere Narben über einen längeren Zeitraum konsequent mehrmals täglich mit einer Narbencreme einmassiert werden. Durch die regelmäßige Anwendung wird das Narbengewebe elastischer und unauffälliger. ■

Dr. Katja Renner, Apothekerin

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel zum Thema, notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten auf einer Karte und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort: »Narben«

Postfach 1180

65837 Sulzbach (Taunus)

Fax: 0 61 96/76 67-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
31. März 2012

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Hexal AG weitergegeben wird.

Das können Sie gewinnen

1. bis 5. PREIS:

Die Tassimo T40 von Bosch besticht mit einem klassischem Design und vielen Funktionen in der Farbe precious purple. Sie verfügt über ein intelligentes Barcode-Erkennungssystem für ein perfektes Getränk auf Knopfdruck: Legen Sie einfach die T DISC ein und überlassen Sie der Tassimo die Einstellungen für Ihr gewünschtes Getränk. Das Ergebnis? Stets ein perfektes Heißgetränk! Die Tassimo ist einfach zu warten und energiesparend.



Die Preise wurden von der Hexal AG zur Verfügung gestellt.

GEWINNSPIEL NARBEN

1. Welche Maßnahme ist nicht für die Narbenpflege geeignet?

- A** Regelmäßiges Eincremen mit einem Narbenspezifikum.
- B** UV-Bestrahlungen.
- C** Massagen und Okklusionsverbände.

2. Welche Wirkstoffe sind für die ausgezeichnete Wirksamkeit von Kelofibrase® Sandoz® Creme verantwortlich?

- A** Heparin, Campher und Harnstoff.
- B** Heparin, Citronellöl und Tigergras.
- C** Mandelöl und Tigergras.

3. Welchen Narben kann man durch intensive Pflege zum Beispiel mit Mandelöl und Tigergras vorbeugen bzw. entgegenwirken?

- A** Aknenarben
- B** Schwangerschaftsstreifen
- C** hypertrophe Narben

