

# Gut geflickt!

Keiner mag sie, aber fast jeder hat sie irgendwo: **Narben**. Hier hat unser Körper nach einer Verletzung die Lücke mit Ersatzgewebe aufgefüllt. Das ist nicht immer schön anzusehen, erfüllt aber seinen Zweck.



© GillTeeShots / iStock / Getty Images

**N**arben halten die Haut dicht und zusammen, das ist ihre ureigene Aufgabe. Kaum ist die Lederhaut durchtrennt, sorgt der Organismus für einen Sofortverschluss. Zuerst wird Fibrin produziert, das das Ganze notdürftig zusammenklebt, dann kommt Granulationsgewebe dran und sorgt für Schorf. Zum Abschluss liefert der Körper dann große Bündel an Kollagenfasern, dem Baumaterial für die endgültige Narbe. Grob nebeneinandergeschichtet, sieht man sofort, dass

es sich hier nicht um Originalhaut handelt: Ihr fehlen Talg- und Schweißdrüsen und es gibt weder Haarfollikel noch Melanozyten, weshalb Narben weiß bleiben und höchstens einen Sonnenbrand bekommen. Sie sind nicht besonders dehnbar und können sogar brechen – dies besonders an Geweben, an denen die Schwer- und Zugkraft zerrt, wie der Bauch und die Brüste.

Je nachdem, wie tief die Hautverletzung ist, haben Narben verschiedene Formen und lassen sich in unterschiedliche

Typen unterteilen. Die **fibröse Narbe** ist kosmetisch unauffällig und bedarf keiner weiteren Behandlung. Die auf einer Abschürfung beruhende Hautverletzung ist weder verdickt noch eingezogen und heilt rückstandsfrei von selbst. Bei der **sklerotischen Narbe** ist das Bindegewebe deutlich verhärtet. Sklerotische Narben neigen zum Schrumpfen. Wenn sie an einer funktionell ungünstigen Stelle liegen – beispielsweise über einem Gelenk – können sie auch reißen. **Atrophe Narben** sehen aus wie kleine Krater, denn das nachgebildete Gewebe reicht nicht aus, um die Hautläsion aufzufüllen. Typische atrophe Narben bilden sich oft nach heftiger Akne oder großen Windpocken.  **hypertrophe Narben** entstehen, wenn der Körper übers Ziel hinausschießt. Der Bindegewebswulst kann dann jucken, schmerzen und brennen. Dieser Narbentyp entsteht gern, wenn die Wunde weder geschont noch ruhiggestellt wurde oder zusätzlich eine Infektion auftritt. Ihre Entstehung hängt aber auch von erblichen Faktoren ab. Besonders unschön: die **Keloide**. Das sind knotenförmige Gebilde, die aus dem Narbengewebe wuchern; sie können richtig groß werden. Die Fibroblasten der Keloide produzieren bis zu zwölfmal mehr Kollagen als normale Bindegewe-

webszellen, gesteuert durch außer Rand und Band geratene Entzündungsbotenstoffe. Auch diese Narbensorte ist genetisch bedingt. Sie gehört in die Hand eines Arztes, der seine ganze Kunst aufwendet, um sie zum Verschwinden zu bringen. Nur eines tut er nicht: Operieren. Denn dann kommen Keloide wieder.

Wer an einem günstigen Heilungsverlauf interessiert ist, kann seine Narbe über mehrere Wochen mit einer Silikoncreme behandeln. Das verletzte Gewebe nimmt dann an, dass über ihr bereits eine heilende Schicht gewachsen ist, beruhigt sich und speichert Feuchtigkeit. Andere Zubereitungen setzen auf Heparin, Dimethicon oder Vitamin E. Massagen helfen außerdem, um Narbenverkürzungen im Gelenkbereich entgegenzuwirken. Auch unter einem speziellen Narbenpflaster kommt das Ersatzgewebe bald zur Ruhe und man spart sich zudem das tägliche Eincremen. Beginnen kann man mit der Behandlung, sobald die Narbe einigermaßen stabil ist; das ist in der Regel nach ungefähr vier Wochen der Fall. Liegt die Narbe frei, sollte man sie mit einem starken Lichtschutz vor UV-Strahlung schützen. Auch eine Art Narbe sind übrigens die sogenannten Dehnungsstreifen (Striae) während der Schwangerschaft, die allerdings auch bei rascher Gewichtszunahme anderer Art einsetzen: Hier reißen die (überforderten) Kollagenbündel in der Subcutis. Sie schimmern zuerst rötlich durch die darunter liegenden Blutgefäße, dann silbrig. Leider sind auch Striae erblicher Vorbelastung geschuldet, spricht: Mancher bekommt sie, der andere nicht. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin

# DAS ORIGINAL FÜR SCHÖNE HAUT VON INNEN

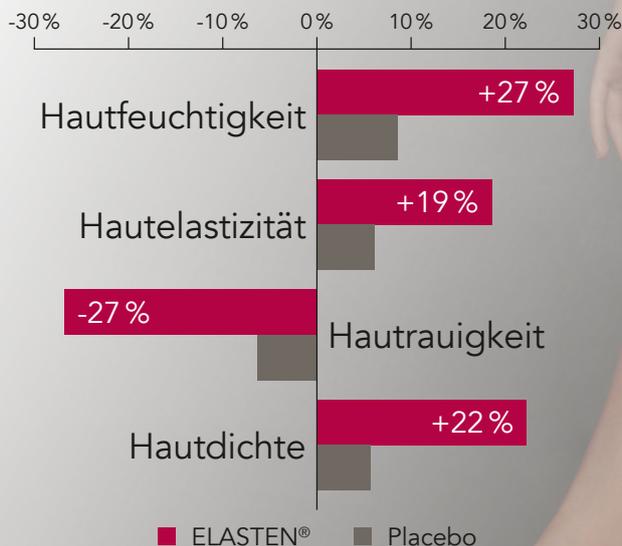
## Die Nr. 1\* aus der Apotheke

Cremes und Seren können die Haut nur kurzzeitig und oberflächlich von außen pflegen, aber nicht bis in die Tiefe der Haut vordringen. **ELASTEN®** erreicht die Dermis über den Blutkreislauf von innen und wirkt dort Falten und schlaffer Haut nachhaltig entgegen.

Nur **ELASTEN®** enthält den besonderen High Coverage **[HC]-Kollagen-Komplex®**, dessen spezielle Peptide eine besonders große Übereinstimmung mit dem menschlichen Kollagen aufweisen. Dadurch ist **ELASTEN®** nachweislich sehr effektiv, wirksam und gut verträglich.

Einzig für **ELASTEN®** sind die Effekte auf die Schönheit der Haut in **placebokontrollierten Studien** nachgewiesen.<sup>1</sup>

### Verbesserung der Hautparameter nach 12 Wochen:



<sup>1</sup>Bolke et al., 2019, *Nutrients*  
Streker et al., 2020, *Akt Dermatol*  
Laing et al., 2020, *J Med Food in press*

Nachhaltige  
Wirkung mit dem **HC** KOLLAGEN-  
KOMPLEX



94%  
Kunden-  
zufriedenheit\*

1 Monatspackung ELASTEN® enthält 28 Trinkampullen. Inhaltsstoffe: 2,5 g Kollagen-Peptide, 666 mg Acerolafrucht-Extrakt, 80 mg Vitamin C, 13 mg davon aus Acerolafrucht-Extrakt, 3 mg Zink, 2,3 mg Vitamin E aus natürlichen gemischten Tocopherolen, 50 µg Biotin. Einnahmeempfehlung: Den Inhalt einer Trinkampulle täglich zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Eine langfristige Einnahme von ELASTEN® – über mindestens 12 Wochen – wird von Dermatologen empfohlen. Stand der Information: Februar 2020. QUIRIS® Healthcare, D-33334 Gütersloh. [www.elasten.de](http://www.elasten.de)

\*Insight Health, Marktanalyse „Schönheit von innen“, 12/2019; \*\*ELASTEN®-Trendanalyse 2018