

Narben – Zeichen gelebten Lebens

Glatt und makellos? Wunden heilen selten komplett spurlos. Wie Narben entstehen und was sich tun lässt, wenn sie jucken, schmerzen oder stören. **Von Mirjam Oertli**



Der Ausrutscher beim Gemüserüsten, die Schürfung vom Velounfall oder der Einschnitt einer Operation: Wer lebt, sammelt Wunden. Und aus Wunden werden Narben. Immer dann zumindest, wenn eine Verletzung das Gewebe bis zur zweiten Hautschicht, der Lederhaut, beschädigt. Was sich dann in Gang setzt – die Wundheilung –, gleicht einem ausgeklügelten Reparaturplan. Er sorgt dafür, dass sich die Körperoberfläche schnellstens wieder schliesst. Und zurück bleibt am Ende «nur» die Narbe.

Die Wundheilung: ein cleverer Reparaturplan

Doch zuerst ist da die Wunde. Um gefährlichen Blutverlust zu verhindern, wechselt der Körper nach einer Verletzung sofort in den Notfallmodus: Die verletzten Gefässe ziehen sich zusammen, die Blutgerinnung setzt ein, und bei kleineren Verletzungen stoppt die Blutung (bei massiven Verletzungen sind meistens weitere Massnahmen wie z.B. ein Druckverband oder gar ein chirurgischer Eingriff nötig). Nun erweitern sich die Gefässe wieder und durchbluten das Gewebe um die Wunde stärker. In dieser ersten Exsudations- oder Reinigungsphase wird vermehrt Wundsekret (sog. Exsudat) gebildet, welches Schmutz und Krankheitserreger aus der Wunde transportiert. Zusätzlich dringen in dieser Phase Fresszellen in die Wunde ein und beseitigen Bakterien, Fremdkörper und totes Gewebe. Die so gereinigte Wunde ist nun bereit für die nächste Phase der Wundheilung – die sogenannte Granulations- oder Heilungsphase. Sie beginnt ab dem zweiten

Vieles lässt sich tun, um die Wundheilung und die Narbenbildung positiv zu beeinflussen.

bis dritten Tag und ist gekennzeichnet vom Aufbau neuen Gewebes, des Granulationsgewebes, das rötlich und körnig ist und die Wunde von den Rändern her auffüllt. Etwa ab Tag vier folgt überlappend die Epithelisierungs- oder Reparaturphase: Das Granulationsgewebe wird wasser- und gefässärmer, verfestigt sich und wandelt sich in Narbengewebe um. Vom Rand der Wunde her wandern dabei neue Epithelzellen in die Wunde und verschliessen sie nach circa drei Wochen vollständig. Und zurück bleibt, eben, «nur» die Narbe. Bis sie ganz «gereift» ist, kann es noch bis zu zwei Jahre dauern.

Wenn's juckt, schmerzt oder spannt

Oft heilen Narben problemlos aus und sind – nach anfänglicher Rötung oder Schwellung – unscheinbar, manchmal kaum mehr zu erkennen. Manche



aber entwickeln sich zu wahren Problemzonen, stören vor allem optisch oder jucken, schmerzen und spannen auch. So etwa hypertrophe Narben. Sie entstehen durch eine Überproduktion von Bindegewebe. Hart, erhaben, manchmal wulstig, können sie brennen, jucken oder schmerzen. Oft bilden sie sich, wenn die Wunde erhöhter Belastung ausgesetzt war, beziehungsweise starke Spannung auf die Wunde ausgeübt wurde, weil sie z.B. über einem Gelenk lag. Eher selten sind sogenannte Keloide. Auch bei ihnen liegt eine Bindegewebswucherung vor, die oft erst längere Zeit nach Abschluss der Wundheilung entsteht. Die Ursachen dieser Überproduktion von Bindegewebe sind noch nicht vollständig erforscht. In manchen Familien oder Personengruppen treten Keloide jedoch gehäuft auf. Ihre Entstehung scheint daher mit einer (genetischen) Veranlagung verknüpft zu sein. Während hypertrophe Narben sich auf den Wundbereich beschränken, wuchern Keloide über diesen hinaus, in das gesunde Gewebe hinein und werden zu teils dicken, wulstigen, juckenden oder schmerzhaften Erhebungen. Das Gegenteil – eine Unterproduktion von Bindegewebe – zeigt sich bei atrophen Narben. Sie wirken eingesunken wie kleine Krater. Häufig entstehen sie durch Akne oder Windpocken. Gerade im Gesicht stören sie Betroffene optisch, können aber ebenfalls jucken oder schmerzen. Mit dem umliegenden Gewebe «verklebt», zudem hart und starr, sind sklerotische Narben. →

So pflegen Sie Ihre Narbe optimal

- Für die beeinflussbaren Faktoren der Narbenbildung gilt: Eine optimale Wundbehandlung ist der Grundstein einer guten Narbenbildung. Achten Sie entsprechend auf eine gute Versorgung der Wunde: Halten Sie sie feucht und reduzieren Sie z.B. mit Wundverschluss-Streifen den «Zug». Gerne ist Ihnen auch das Fachpersonal der TopPharm Apotheken bei der optimalen Wundversorgung behilflich.
- Beginnen Sie mit sanfter Massage, sobald die Wunde nach zwei bis vier Wochen verschlossen ist. Sie regt die Durchblutung des Gewebes an, macht es elastischer und lindert Schmerzen. Zum Massieren eignen sich Narbencremes oder -gels, z.B. mit Silikon. Auch Vitamin E, das in manchen Cremes enthalten ist, wird eine vorteilhafte Wirkung nachgesagt. Ebenso Zwiebel-extrakt, Ringelblumensalbe, Olivenöl oder Medizinalhonig.
- Massieren Sie Ihre Narbe zuverlässig und ausdauernd: am besten zweimal täglich und dies während Monaten. Beginnen Sie zunächst mit leichtem Druck am Rand der Narbe entlang. Steigern Sie zunehmend den Druck und massieren Sie, sobald das Narbengewebe stabil ist, auch quer über die Narbe.
- Entwickeln sich Verhärtungen, kann ein Salbenverband über Nacht für mehr Elastizität sorgen. Silikonpads oder -pflaster können zudem Narbendicke, Schmerzen und Juckreiz mindern. Silikonhaltige Auflagen sollten jedoch nur auf komplett geschlossenen, abgeheilten Wunden angewendet werden.
- Achten Sie besonders im ersten Jahr darauf, dass Ihre Narbe nicht der Sonne ausgesetzt ist. Tragen Sie andernfalls einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (Sunblocker) auf, damit sich die Narbe nicht verfärbt.

Sie bilden sich nach grossflächigen Verletzungen, Wundinfektionen oder Verbrennungen, spannen und schränken, vor allem über Gelenken, die Bewegungen ein.

Was wir in der Hand haben – und was nicht

Wie sich eine Narbe entwickelt, können wir nicht vollumfänglich beeinflussen. Wer unter einer Wundheilungsstörung leidet, wird eher Probleme erleben. Je älter wir zudem werden, desto schlechter heilen unsere Wunden. Auch Art, Tiefe und Stelle der Verletzung sowie der Hauttyp des Patienten bzw. der Patientin entscheiden mit, wie gut die Wunde heilt und wie reibungslos sich die Narbe bildet.

Wundinfektionen stellen eine erhöhte Gefahr für eine unschöne Narbenbildung dar und sollten durch entsprechende Wundhygiene vermieden werden. Schmerzt eine Narbe auch nach Wochen der Wundheilung noch oder dehnt sich gar aus, sollte man sie ärztlich beurteilen lassen. Mit einer passenden Therapie kann ihr zu Leibe gerückt werden. Bei überschüssigen Narben kommt etwa die Injektion von Kortison infrage. Es wirkt entzündungshemmend und bremst das Zellwachstum. Bei kraterartigen Narben können die feinen Nadelstiche des Microneedling die Kollagenproduktion anregen. Auch Laser- oder Kälte-therapien werden zur Narbenbehandlung eingesetzt. Und manchmal ist ein chirurgischer Eingriff angezeigt, um eine Narbe «abzuschleifen» oder «auszuschneiden». Gerade bei bewegungseinschränkenden Narben können zudem physio- oder ergotherapeutische Behandlungen Probleme lindern. Manche Menschen sprechen überdies auf komplementäre oder alternative Methoden der Narbenentstörung an, wie Homöopathie, Schröpfen, Craniosacral- oder Neuraltherapie.

Nicht alles haben wir in der Hand. Dennoch können wir vieles tun, um Wundheilung und Narbenbildung positiv zu beeinflussen (siehe Tipps). Und uns darüber hinaus vielleicht mit einem Zitat des Schriftstellers John Steinbeck trösten: «Am Leben zu sein, heisst, Narben zu tragen.»

Die Expertin empfiehlt:



Laura Schnell, Apothekerin und Geschäftsleiterin der TopPharm Limmatplatz Apotheke in Zürich, gibt Tipps zum Umgang mit Narben:

Frau Schnell, welchen Narbenproblemen begegnen Sie im Apothekenalltag?

Häufig hören wir von juckenden oder von verfärbten Narben. Wenn eine Narbe juckt, ist die umliegende Haut oft schlicht zu trocken. Eine regelmässig aufgetragene Narbencreme ist da der beste Rat. Gegen Verfärbungen helfen pigmentaufhellende Produkte.

Was empfehlen Sie, wenn eine Narbe schmerzt?

Wenn die Schmerzen stark sind oder die Narbe schlecht verheilt, legen wir Betroffenen den Arztbesuch nahe. Ansonsten bieten sich Silikonpflaster oder -gels an. Sie machen harte Narben weicher und elastischer, was Schmerzen lindern kann. Nötig sind dabei aber eine regelmässige Anwendung und Geduld.

Und welches ist Ihr wichtigster Tipp?

Am wichtigsten ist es, möglichst früh mit der Massage einer Narbe zu beginnen: Sobald die Fäden gezogen sind, die Wunde verschlossen ist und nicht mehr nässt, sollte man sie zweimal täglich massieren. Je früher man anfängt und je ausdauernder man dranbleibt, umso besser wirkt es sich auf das Hautbild aus. +