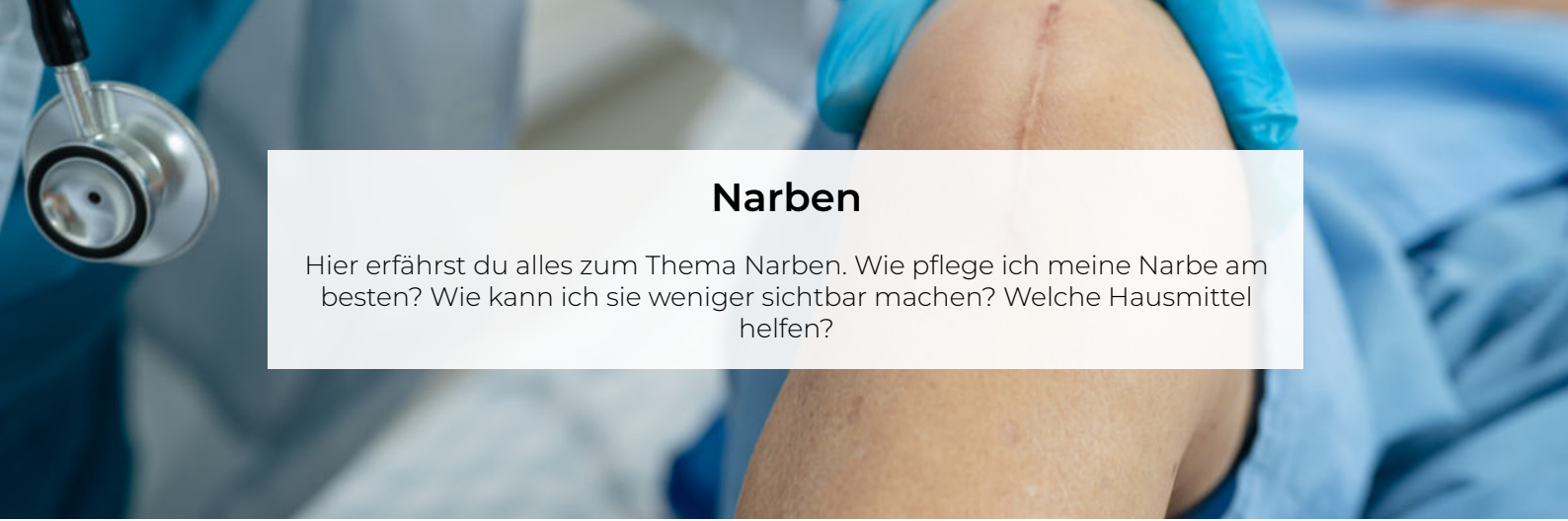
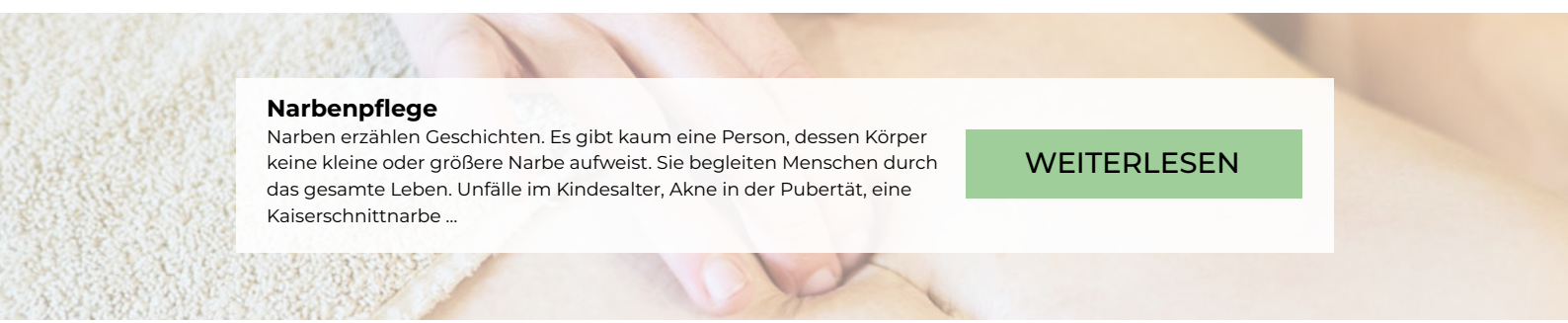




Narben

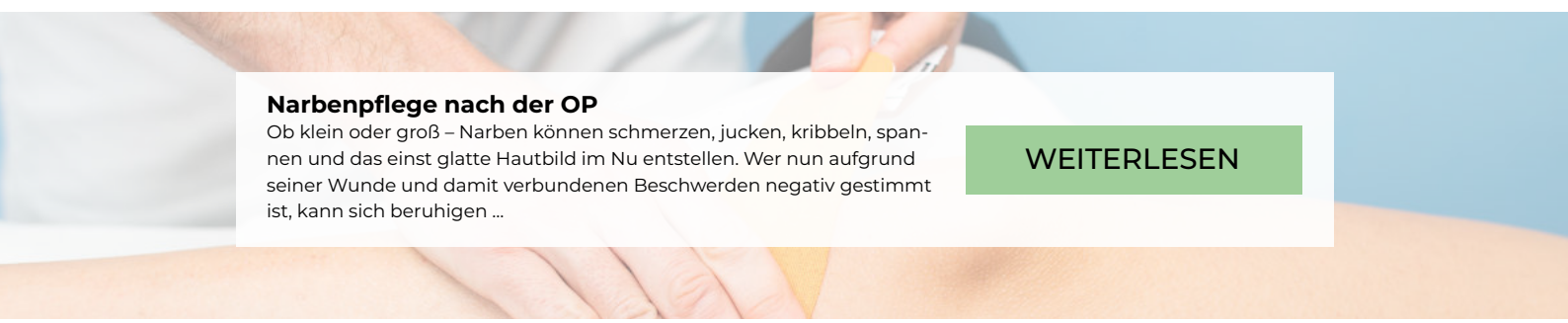
Hier erfährst du alles zum Thema Narben. Wie pflege ich meine Narbe am besten? Wie kann ich sie weniger sichtbar machen? Welche Hausmittel helfen?



Narbenpflege

Narben erzählen Geschichten. Es gibt kaum eine Person, dessen Körper keine kleine oder größere Narbe aufweist. Sie begleiten Menschen durch das gesamte Leben. Unfälle im Kindesalter, Akne in der Pubertät, eine Kaiserschnittnarbe ...

WEITERLESEN



Narbenpflege nach der OP

Ob klein oder groß – Narben können schmerzen, jucken, kribbeln, spannen und das einst glatte Hautbild im Nu entstellen. Wer nun aufgrund seiner Wunde und damit verbundenen Beschwerden negativ gestimmt ist, kann sich beruhigen ...

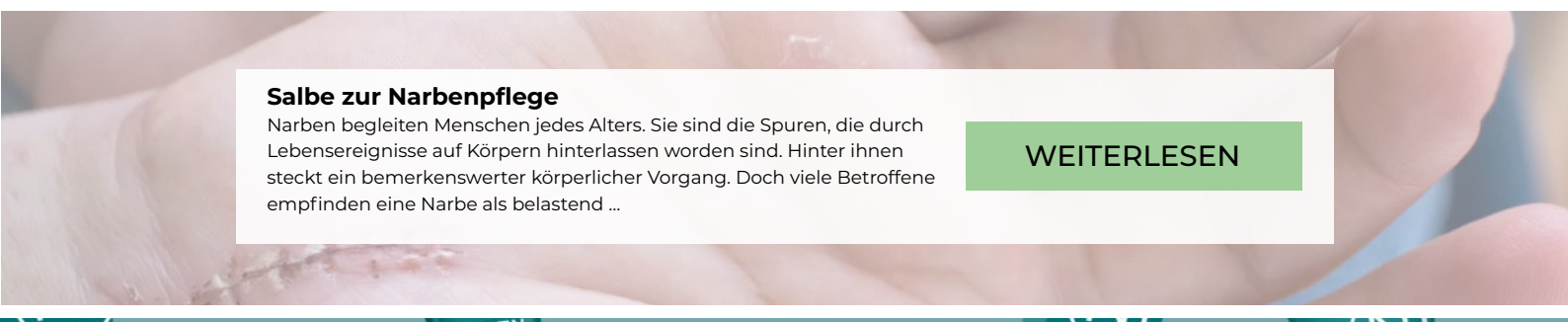
WEITERLESEN



Hausmittel zur Narbenpflege

Narben, egal ob klein oder groß, können für Betroffene eine große Belastung sein, da der Blick oftmals ganz automatisch auf den kosmetischen Makel fällt. Zwar lassen sich Narben nach Verletzungen ...

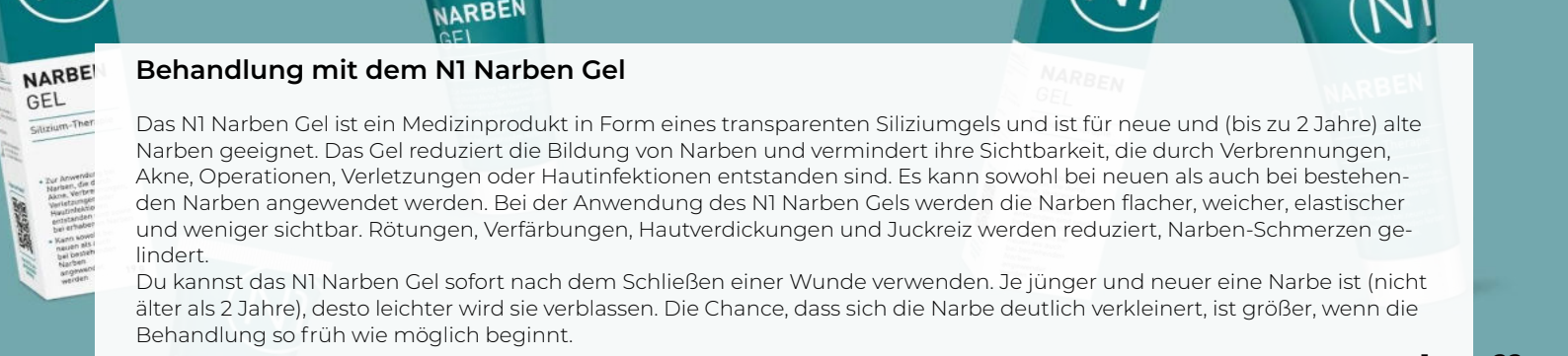
WEITERLESEN



Salbe zur Narbenpflege

Narben begleiten Menschen jedes Alters. Sie sind die Spuren, die durch Lebensereignisse auf Körpern hinterlassen worden sind. Hinter ihnen steckt ein bemerkenswerter körperlicher Vorgang. Doch viele Betroffene empfinden eine Narbe als belastend ...

WEITERLESEN



Behandlung mit dem N1 Narben Gel

Das N1 Narben Gel ist ein Medizinprodukt in Form eines transparenten Siliziumgels und ist für neue und (bis zu 2 Jahre) alte Narben geeignet. Das Gel reduziert die Bildung von Narben und vermindert ihre Sichtbarkeit, die durch Verbrennungen, Akne, Operationen, Verletzungen oder Hautinfektionen entstanden sind. Es kann sowohl bei neuen als auch bei bestehenden Narben angewendet werden. Bei der Anwendung des N1 Narben Gels werden die Narben flacher, weicher, elastischer und weniger sichtbar. Rötungen, Verfärbungen, Hautverdickungen und Juckreiz werden reduziert, Narben-Schmerzen gelindert.

Du kannst das N1 Narben Gel sofort nach dem Schließen einer Wunde verwenden. Je jünger und neuer eine Narbe ist (nicht älter als 2 Jahre), desto leichter wird sie verblasen. Die Chance, dass sich die Narbe deutlich verkleinert, ist größer, wenn die Behandlung so früh wie möglich beginnt.

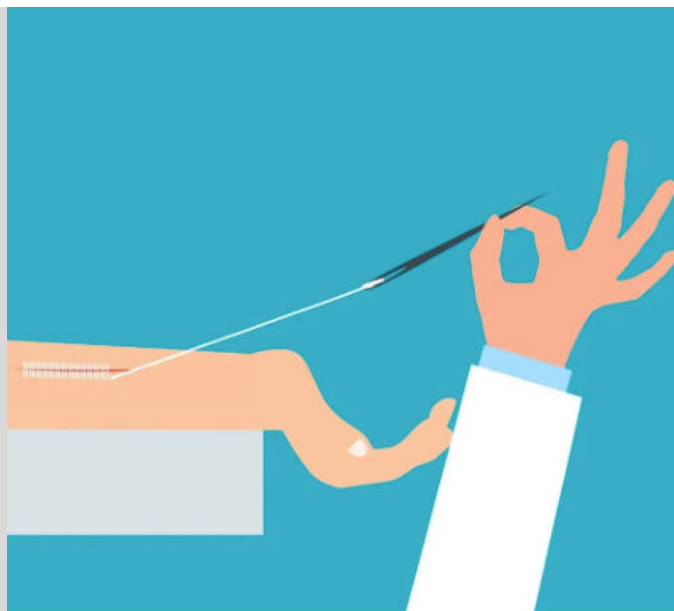
Narbenpflege

Narbenpflege: mit diesen Mitteln kannst du deine Narbe verblassen lassen

Narben erzählen Geschichten. Es gibt kaum eine Person, dessen Körper keine kleine oder größere Narbe aufweist. Sie begleiten Menschen durch das gesamte Leben. Unfälle im Kindesalter, Akne in der Pubertät, eine Kaiserschnittnarbe bei der Geburt eines Kindes. Die Ursachen von Narben sind so vielfältig wie ihr Aussehen.

Oft sind sie unscheinbar und verblassen mit der Zeit, manchmal werden sie als störend empfunden und diversen Behandlungen unterzogen.

Wie die richtige Narbenpflege aussehen kann und was Narbenpflege bewirken kann, erfährst du in diesem Artikel.



Narbenbildung: So entstehen Narben

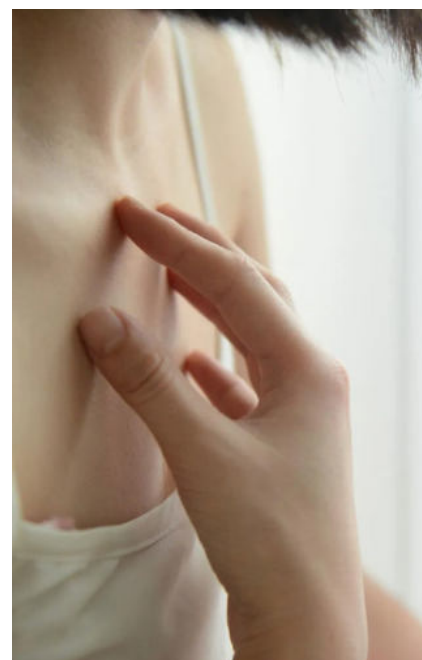
Narben entstehen durch Verletzungen der Haut. Oberflächliche Verletzungen heilen spurlos ab, doch sobald die Haut bis in die Dermis verletzt wird, bilden sich Narben. Sie sind der „Notfallplan“, das Ersatzgewebe der Haut, das sich nach einer Wunde bildet. Das Gewebe enthält weniger elastische Fasern und hebt sich deshalb vom Hautbild ab.

Bei dem Prozess handelt es sich um eine natürliche Reaktion des Körpers, der sich vor äußeren Einflüssen schützen will. Der Haut geht es um Funktionalität, nicht um Ästhetik.

Bei der Verletzung muss es sich nicht um das Resultat eines Unfalles handeln. Auch nach Operationen wie zum Beispiel einer Brust OP oder anderen Schönheitschirurgischen Eingriffen können Narben zurückbleiben, die von Betroffenen als unästhetisch empfunden werden. Mit einer gezielten Narbenpflege kann auch das Erscheinungsbild alter Narben verbessert werden.

Die drei Phasen der Wundheilung

- Die Wundheilung lässt sich in drei Phasen unterteilen. In der ersten, der Entzündungsphase, befreit sich die Wunde von Bakterien oder Zellresten. Die Blutgefäße weiten sich und Wundsekret wird abgesondert. Die Wunde ist offen und feucht.
- In der zweiten Phase, die etwa einen Tag nach dem Entstehen der Wunde einsetzt, wird neues Gewebe gebildet, um die Verletzung zu schließen. Diese Phase bezeichnet man als Granulationsphase.
- Die Narbenreifung (Maturation) ist die letzte Phase der Wundheilung. Das Granulationsgewebe entwickelt sich zum Narbengewebe. Die Wunde wird trocken. Charakteristisch für die Narbe ist, dass sie weder Pigmente, noch Haarwurzeln oder Schweißdrüsen aufweist. Sie besteht aus weißem bis rotem Bindegewebe. Nach dieser Phase kann mit der Narbenpflege begonnen werden.
- Der Wundheilprozess kann durch Krankheiten wie Diabetes mellitus oder eine schlechte Nahtführung beim Verschließen der Wunde gestört werden. Auch die Wundpflege beeinflusst den Heilungsprozess einer Verletzung und somit die Ausprägung und Beschaffenheit der entstehenden Narbe.



Wie lange dauert die Narbenbildung?

Bis zur endgültigen Ausprägung einer Narbe kann es bis zu zwei Jahre dauern. Dieser Zeitraum ist ideal, um aus der Narbenpflege eine Routine zu machen, denn das Gewebe ist noch beeinflussbar. Das bedeutet jedoch nicht, dass Narbenpflege auf alte Narben keinen Einfluss mehr haben kann.

Was beeinflusst die Narbenbildung?

Verschiedene Faktoren haben einen Einfluss auf die Dauer und das Ergebnis der Narbenreifung. Zum einen sind die richtige Narbenpflege und Wundhygiene wichtig, um ein möglichst glattes und unauffälliges Endergebnis zu erhalten.

Die Position der Verletzung spielt ebenfalls eine Rolle. Je nach Hautstelle wird die Narbe mehr oder weniger strapaziert. Eine ständige Forderung erschwert die Heilung. Narben, die an Gelenken sitzen, werden täglich beansprucht und können die Beweglichkeit einschränken.

Das Alter der Betroffenen bestimmt, wie gut eine Wunde verheilt. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut nimmt ab. Außerdem ist die Haut weniger elastisch.

Narbenarten: in diese Kategorien werden Narben unterteilt

Narben werden anhand ihrer oberflächlichen Beschaffenheit kategorisiert. In folgende Arten werden sie unterteilt:



Hypertrophe Narben

Hypertrophe Narben entstehen aufgrund von überschüssigem Bindegewebe. Dadurch wölbt sich die Narbe über Hautniveau und bildet kleine Knötchen. Typischerweise sind sie rötlich gefärbt. Diese Narben jucken häufig. Sie können sich innerhalb der ersten drei Jahre von alleine zurückbilden, sind aber auch durch Behandlungen gut therapierbar.

Atrophe Narben

Bei dieser Narbenform handelt es sich um das genaue Gegenteil der erhabenen Narbe. Wird zu wenig Narbengewebe gebildet, sinkt die Narbe ein. Diese Grübchen entstehen zum Beispiel nach starker Akne. Eine Selbstheilung ist selten. Eine auf die Wunde abgestimmte Narbenpflege kann den Selbstheilungsprozess anregen.

Instabile Narben

Wenn eine Wunde nicht vollständig abheilt, entsteht eine instabile Narbe. Starke Hautspannung oder beanspruchte Gelenke können zu einer Störung im Abheilungsprozess führen. Wenn der Wundheilprozess gestört wird, verschließt sich die Narbe nicht wie vorgesehen und es können sich wiederholt Einrisse bilden. Das erhöht das Risiko einer Entzündung. Bei dieser Form der Narbe ist oft ein chirurgischer Eingriff nötig, um sie zu verschließen. Erst bei einer vollständig abgeheilten Narbe kann mit der Narbenpflege begonnen werden.

Das Keloid: Überschießende Narbenbildung

Als Keloid bezeichnet man wulstiges Narbengewebe, das sich, anders als hypertrophe Narben, nicht von alleine zurückbilden kann. Es kann sich bis zu einem halben Zentimeter oder mehr von der umliegenden Haut abheben. Die gutartigen Hautwucherungen können Folge eines gestörten Heilungsprozesses sein.

Häufig findet sich das erhabene, oft verhärtete Gewebe an Brust, Schultern, Rücken oder Ohrläppchen. An Handflächen oder Fußsohlen entstehen Keloide nur selten.

Die psychische Belastung für Patienten und Patientinnen ist nicht zu unterschätzen. Da Keloide über Jahre wachsen können, werden sie von Betroffenen nicht nur als optischer Makel empfunden. Sie können funktionelle Einschränkungen nach sich ziehen und beispielsweise die Beweglichkeit beeinflussen. Spontane Schmerzen, Juckreiz oder Empfindlichkeit bei Berührungen sind möglich.

Studien zeigen Hinweise darauf, dass die Bildung von Keloiden auf genetischen Voraussetzungen beruht. Dieser Schluss lässt sich zum Beispiel aus Häufungen der Fälle innerhalb einer Familie ziehen.

Behandlung von Keloiden

Betroffene möchten Keloide aufgrund der ästhetischen Beeinträchtigung häufig entfernen lassen. Verschiedene Behandlungsmethoden haben sich als erfolgreich erwiesen und können eine Ebnung des Ersatzgewebes bewirken.

Kortisoninjektionen

Rote, hypertrophe Narben können in drei- bis vierwöchigen Abständen mit Kortison unterspritzt werden. Die Narbenwucherung wird gehemmt. Das führt dazu, dass die Narbe mit der Zeit schrumpft.

Strahlentherapie

Eine Bestrahlung von Keloiden ist nur effektiv, wenn sie innerhalb der ersten 24 Stunden nach einer Operation zur Entfernung des wuchernden Narbengewebes durchgeführt wird.

Lasertherapie

Der speziell konzipierte Farbstofflaser verödet Blutgefäße im Narbengewebe, die sich dadurch zurückbilden. Diese verleihen den Keloiden ihre als störend empfundene rote Farbe.

Kompressionstherapie

Lokaler Druck, der durch elastische Verbände auf das überschüssige Gewebe ausgeübt wird, verringert die Durchblutung. Die Behandlung dauert zwischen sechs Monaten und zwei Jahren.

Silikonbehandlung

Silikon wird in Form von Pads oder einem Gel auf die Keloiden aufgetragen. Um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut zu verbessern, bleibt das Silikon zwischen 12 und 24 Stunden auf der betroffenen Stelle. Die Behandlung dauert drei bis sechs Monate.



Narben im Gesicht werden von Betroffenen häufig als besonders unangenehm empfunden. Für viele sind sie ein regelrechter Schönheitsmakel. Es kann sich um Akne- oder Windpockennarben handeln, aber auch Verletzungen durch Unfälle, Verbrennungen oder Hauttumore können zur Narbenbildung im Gesicht führen. Folgende Behandlungsmöglichkeiten können das Erscheinungsbild verbessern:

Ein medizinisches Peeling

Die Narbenbehandlung durch ein chemisches Peeling ist nichtinvasiv. Es ebnet die Haut. Bei regelmäßiger Anwendung kann bereits nach drei Wochen eine positive Veränderung von tiefliegenden Narben festgestellt werden. Je nach Intensität des Peelings kann es wöchentlich wiederholt, oder ein- bis zweimal jährlich durchgeführt werden. Zusätzlich kann eine Narbenpflege in Form von einer Creme oder einer Salbe angewendet werden, um den Prozess zu unterstützen.

Microneedling

Das Needling ist vor allem für eingesunkene Narben geeignet. Mit Hilfe eines Needlerollers oder -stempels wird die Oberhaut mikroskopisch klein punktiert. Dadurch wird der natürliche Heilungsprozess des Körpers angeregt. Für das gewünschte Ergebnis ist die Behandlung durch einen Profi ratsam. Beim Needling kommt es auf die Wahl der richtigen Nadelgröße an. In Kombination mit einer Narbenpflege können sichtbare Ergebnisse erzielt werden.

Lasertherapie

Bei der Lasertherapie können zwei verschiedene Laser zum Einsatz kommen. Ein Kohlendioxid-Laser eignet sich für tiefe Narben, während ein Erbium-Laser für oberflächliche Narben verwendet wird. Das Narbengewebe wird stufenweise abgetragen. Die Kollagenproduktion der Haut wird angeregt.

Kryochirurgie

Diese Behandlungsform eignet sich für Keloide und hypertrophe Narben. In drei bis sechs Sitzungen wird die betroffene Stelle mit stickigem Stickstoff vereist. Die Narbe glättet sich. Die Behandlungsform eignet sich auch für Keloide. Für ein optimales Ergebnis sind mehrere Sitzungen notwendig.

Druckbehandlung

Die Druckbehandlung soll das Kollagen anregen. Das Narbengewebe soll mit Hilfe dieser Narbenpflege in funktionstüchtiges Gewebe umgewandelt werden. Mit speziellen Kompressionsverbänden wird stetiger Druck auf die Narbe ausgeübt. Sie müssen rund um die Uhr getragen werden.

Brandnarben

Die häufigsten Unfälle bei Kindern sind Verbrennungen und Verbrühungen. Kleinkinder sind von Natur aus neugierig und erkunden die Welt mit allen Sinnen. In über der Hälfte der Fälle sind Kontakt zu direktem Feuer oder heißen Gegenständen die Ursache für die Verletzung. Doch auch heiße Flüssigkeiten und Dampf können eine Gefahrenquelle sein. Ab einer Temperatur von 65 Grad wird es gefährlich.

Verbrennungen werden anhand ihrer Schwere in vier Grade unterteilt. Bis zu einem Grad von 2a können Verbrennungen ohne sichtbare Narbe abheilen. Ab einem Grad von 2b kann von einer Narbenbildung ausgegangen werden. Die Heilungsdauer ist abhängig von der Schwere der Verbrennung.

Eine Narbenbehandlung sollte frühestmöglich begonnen werden. Sobald die neue Hautschicht über der Wunde vollständig geschlossen ist, kann damit begonnen werden, die Haut durch Narbenpflege elastisch zu halten. Da Brandnarben häufig sensibler sind als andere Narben und Berührungen deshalb problematisch sind, können auch pflegende Sprays verwendet werden, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen.

Die Narbe sollte mindestens drei Monate lang täglich behandelt werden.

Narbenschmerzen: deshalb entstehen sie

Bis heute gibt es keine eindeutige Erklärung für Narbenschmerzen, die teils noch Jahre nach der Verletzung auftreten. Beschrieben werden die Schmerzen von Betroffenen als Pochen und Ziehen, auch ein plötzliches Stechen ist möglich.

Eine Theorie besagt, dass es zu kleinen Kurzschlüssen an Nervenfasern kommt, die sich an der Narbe befinden. Ein weiterer Grund könnte das zusammengezogene Bindegewebe sein, mit dem die Narbe gefüllt worden ist.

Eine Entzündung der Narbe oder ein Fremdkörper, der sich im Ersatzgewebe befindet, können ebenfalls zu Schmerzen führen.

Von Creme zu Unterspritzung: die richtige Narbenpflege

Mit der richtigen Narbenpflege und etwas Geduld kann das Gewebe gelockert und der körpereigene Heilungsprozess angeregt werden. Optimalerweise beginnt die Pflege ab dem Moment der vollständigen Heilung der Wunde. Je eher Mittel zur Narbenheilung eingesetzt werden, desto höher ist die Erfolgsquote. Um eine schöne Narbe zu erhalten, ist es wichtig, den Heilungsprozess nicht zu unterbrechen und die Haut in Ruhe ihre Arbeit machen zu lassen. Das Entfernen von Schorf oder die Manipulation von Nahtmaterial wirkt sich kontraproduktiv auf die Heilung aus.

Dank einem großen Angebot an Narbenpflegeprodukten kann nahezu jede Narbe in ihrem Erscheinungsbild verbessert werden. Wie aufwendig die Narbenpflege ist, hängt vom Schweregrad der vernarbten Haut ab.



Medizinische Narbenpflege

Wie in vorangegangenen Abschnitten bereits erwähnt, gibt es eine Vielzahl verschiedener Behandlungsmethoden, um Narbengewebe zu reduzieren und zu glätten. Die medizinische Narbenpflege bietet eine große Auswahl an Anwendungen und Produkten.

Rotlichttherapie

Eine Behandlung mit Infrarotlicht unterstützt die Wiederherstellung des Gewebes. Diese Form der Narbenpflege ist beispielsweise bei einer Kaiserschnittnarbe denkbar.

Dermabrasion

Die obere Hautschicht wird mit einer Stahlbürste oder einem rotierenden Diamantschleifer abgeschliffen. So lassen sich Narben optisch korrigieren. Bei der sanfteren Form, der Microdermabrasion, wird die Oberschicht der Haut weniger tief abgetragen. Es handelt sich dabei um ein mechanisches Peeling, das auch von Kosmetiker:innen durchgeführt werden kann.

verschreibungspflichtige Salben und Cremes

Einige Inhaltsstoffe, die zur Narbenbehandlung eingesetzt werden, sind in Deutschland verschreibungspflichtig. Manche Krankenkassen erstatten die Kosten für medizinisch notwendige Produkte.

Spray

Sprays eignen sich als Narbenpflege für empfindliche Narben. Sie können ohne direkte Berührung aufgetragen werden und sind deshalb bei der Behandlung von Brandnarben sehr beliebt.

Narbenreduktionspflaster

Die speziellen Pflaster eignen sich für hypertrophe Narben. Sie werden heller und passen sich dem umgebenden Hautniveau an. Der Zellregenerationsprozess des Narbengewebes wird angeregt. Die ersten Ergebnisse der Behandlung zeigen sich bereits nach drei Wochen.

Unterspritzung mit Hyaluronsäure

Hyaluronsäure hebt atrophe Narben an. Dadurch wird ein unebenes Hautbild ausgeglichen. Die Haut wird aufgelockert und kann mehr Feuchtigkeit speichern.

Gel

Gele stimulieren die hauteigenen Aufbaukräfte. Rötungen und Verdickungen können reduziert werden. Je frischer die Narbe ist, desto höher sind die Erfolgchancen dieser Behandlung.



Natürliche Narbenpflege: diese Hausmittel helfen gegen Narben

In der Natur finden sich viele wirksame Stoffe, die zur Narbenpflege eingesetzt werden können. Feuchtigkeitsspendende Naturerzeugnisse wie **Honig** oder **Aloe Vera** machen das Narbengewebe geschmeidig. Die Durchfeuchtung der Haut regt die Heilung an.

Öle haben sich in der Narbenbehandlung bewährt. **Olivöl** als Narbenpflege wirkt entzündungshemmend und macht verhärtete Haut weich.

Ein überraschendes Hausmittel: **Tomaten**. Das Fruchtmüse soll die Kollagenbildung der Haut anregen. Ein regelmäßiges Auflegen von Tomatenscheiben kann die Oberfläche der Narbe glätten.

Dunkles Narbengewebe kann mit **Zitronensaft** betupft werden, um einen aufhellenden Effekt zu erzielen. Auf empfindliche, helle und zarte Narben sollte der säurehaltige Saft jedoch nicht gegeben werden.

Die **Zwiebel** gilt nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Heilpflanze. Ihr Saft soll die Elastizität der Haut verbessern, Juckreiz lindern und Spannungsgefühlen um die Narbe entgegenwirken.

Narben pflegen: an Sonnenschutz denken!

Narbengewebe ist empfindlich, da es sehr gering pigmentiert ist. Die UV-Strahlen haben es leichter, in die Haut einzudringen und Schäden zu verursachen. Selbst bei der Verwendung von Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor sollte darauf geachtet werden, dass die Narbe nicht zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Neben dem erhöhten Hautkrebsrisiko können sich Narben durch übermäßige Sonneneinstrahlung verfärben.



Für die innere und äußere Heilung: Narbenmassage

Eine Narbenmassage kann einen positiven Effekt auf das Narbengewebe und den Heilungsprozess haben. Bei der angewandten Technik handelt es sich um eine medizinisch fundierte Praktik, die von einem Physiotherapeuten oder einer Physiotherapeutin durchgeführt wird.

Durch die Stimulation des Narbengewebes wird die Durchblutung angeregt und die Hautelastizität kann verbessert werden. Betroffene berichten außerdem über ein Nachlassen von Schmerzen und Juckreiz.

Die Massage kann das Hautbild verbessern und sie ebenmäßiger machen.



Kinesiologisches Taping für die Narbenheilung

Kinesiologie ist ein Verfahren der Naturheilkunde. Elastische Pflaster aus Stoff werden auf der gereinigten und eventuell rasierten Haut platziert. Die Technik kann zur Behandlung von Narben verwendet werden, sobald die Narbe geheilt ist und keine Berührungsempfindlichkeit mehr ausweist.

Dank spezieller Taping Techniken kann die Zugbelastung auf die Wunde verringert werden. Die Heilung wird unterstützt. Wie die Pflaster platziert werden, hängt von der Beschaffenheit der Narbe ab.

Kinesiologie kann ergänzend zu anderen Maßnahmen wie Massagen angewendet werden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.



Narbenkorrektur durch OP: durch kleine Eingriffe zum Erfolg

Für Betroffene, die unter großen, exponierten Narben leiden, bedeutet die Hautveränderung Schamgefühl und sogar Einschnitte in die Lebensqualität und ihre persönliche Vorstellung von Schönheit.

Eine Möglichkeit, um die Narbe der umliegenden Haut anzupassen, ist die plastische Chirurgie. Zwar ist es nicht möglich, Narben völlig verschwinden zu lassen, doch durch eine Operation unter örtlicher Betäubung, Dämmerschlaf oder Vollnarkose können hypertrophe Narben oberflächlich geglättet werden. Das erneute Vernähen einer frischen Narbe führt zu einem ästhetischeren Zusammenwachsen.

Atrophe Narben werden mit einer Eigenfett-Unterspritzung angehoben. Die enthaltenen Stammzellen können das Narbengewebe stimulieren und den Selbstheilungsprozess fördern.



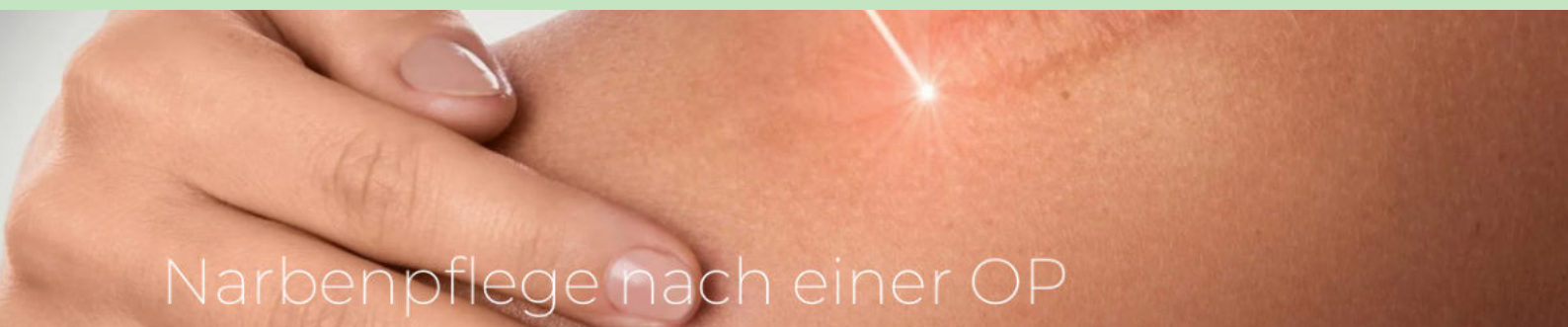
So wirken sich Narben auf den Alltag aus

Wie gesagt: in erster Linie sind Narben ein kosmetisches Problem. Je nach Intensität kann das für Betroffene einen erheblichen Einschnitt in ihren Alltag bedeuten. Die Lebensqualität leidet unter der vermeintlichen Entstellung.



Narben gelten häufig als Schönheitsmakel. Im Rahmen einer Studie hat sich gezeigt, dass Menschen mit Keloiden oder hypertrophen Narben am meisten unter ihrer verschlossenen Hautwunde leiden. Besonders im Sommer, wenn die Narben an gut sichtbaren Stellen nicht mehr durch Kleidung verdeckt werden, empfinden Menschen Scham. Betroffene meiden Orte wie Schwimmbäder und versuchen, ihre Narben mit Klamotten oder Make-Up zu überdecken.

Narben können mit traumatischen Lebensereignissen verknüpft sein. Immer wieder mit dem Anblick konfrontiert zu sein, wird von Betroffenen als sehr belastend wahrgenommen.



Narbenpflege nach einer OP

Narbenpflege nach einer OP

Ob klein oder groß – Narben können schmerzen, jucken, kribbeln, spannen und das einst glatte Hautbild im Nu entstellen. Wer nun aufgrund seiner Wunde und damit verbundenen Beschwerden negativ gestimmt ist, kann sich beruhigen: Zwar lassen sich Narben nach einer OP oder Verbrennung nicht immer vermeiden, aber mit der richtigen Narbenpflege kann die Wundheilung sowie eine unauffällige Narbenbildung unterstützt werden. Denn wer wünscht sich nicht, dass irgendwann die Narbe kaum noch zu sehen ist. Erfahre, mit welchen Tipps das gelingen kann.

Narbenbildung kurz und knapp

Narben erzählen Geschichten – und was für welche! Die Entstehung kann vielfältig sein: Ob eine Narbe nach einem Kaiserschnitt, einer Hüftoperation oder einem anderen chirurgischen Eingriff – bei dem Blick auf unsere Narben am Körper können so einige Erinnerungen in uns hochkommen. Damit die Wunde inklusive Rötung gut verheilt, es nicht zum unangenehmen Juckreiz kommt, keine wulstige Narbe nach einer Verletzung entsteht und Narben nicht zur psychischen Belastung werden, lässt sich die Narbenbildung beeinflussen.

Tiefe Verletzungen verursachen Narben

Zur Narbenbildung kommt es bei tieferen Verletzungen, die bis in das durchblutete Bindegewebe der Haut reichen. Hier füllt unser Körper die Wunden mit einer größeren Menge an minderwertigen Kollagenfasern, die sich in der Struktur deutlich von der umliegenden, gesunden Haut unterscheiden. Die Kollagenstruktur von Narben ist dicker und wirkt im Vergleich zur unverletzten Haut konfus. Bildet sich das neue Gewebe, wirkt es dadurch fester und ist nicht so elastisch. Die Konsequenz: Eine unschöne Narbe entsteht.

Fehlender Hautschutz durch Narben

Durch die Verletzung der Haut können sich die beschädigten Blutgefäße nicht oder kaum nachbilden – das gilt zum Beispiel auch für Haarfollikel, Pigmentzellen und Schweißdrüsen. Dadurch ist das Narbengewebe schlechter durchblutet, wird weniger mit Talg versorgt, schwitzt nicht und ist durch die fehlende Behaarung glatt und hell wie ein Baby. Das hat zur Folge, dass ein großer Teil des natürlichen Hautschutzes fehlt und es so schneller zu Infektionen kommen kann.

Narbenpflege braucht Zeit und Konsequenz

Aus diesem Grund sollten Betroffene sich um ihre Narbenbehandlung frühzeitig kümmern. Bis die Narbenbildung komplett abgeschlossen ist, vergehen oft bis zu zwei Jahre. Für optimale Ergebnisse ist darauf zu achten, die Narbenpflege von Anfang an konsequent über mehrere Wochen bis Monate durchzuführen. Denn vor allem bei großen, abnormen und älteren Narben braucht es einige Zeit bis die Maßnahmen einen sichtbaren Erfolg zeigen. Denn wer wünscht sich langfristig nicht, dass irgendwann die Narbe kaum noch sichtbar ist.

Richtige Narbenpflege nach OP



Die Narbe ist das Resultat einer erfolgreichen Wundheilung. Ihr äußeres Erscheinungsbild wird durch mehrere Faktoren bestimmt. Wie kann man das Ergebnis bestmöglich beeinflussen?

- Der Startzeitpunkt der Narbenpflege nach OPs ist für Patienten besonders wichtig. Nur wer frühzeitig nach Operationen damit beginnt, kann unschöne, wulstige Narben auf lange Sicht verhindern.
- Doch wann ist genau der richtige Zeitpunkt? Der Prozess der Narbenpflege nach OPs beginnt meist nach dem Fäden ziehen oder dem kompletten Verschluss der Hautschichten beim Menschen. Wichtig ist zur Nachsorge den Facharzt zu Rate zu ziehen, seine Empfehlungen anzunehmen und eine frische Narbe nicht zu früh zu pflegen, wenn diese zum Beispiel noch nässt, da dieses zu Komplikationen in Form von Infektionen führen kann.
- Bereits verschlossene Wunden können mit einer Wundsalbe behandelt werden, um die Elastizität der Haut zu gewährleisten. Damit wird nicht nur der Heilungsprozess der jeweiligen Hautschicht unterstützt, sondern es können auch Wucherungen der Narben vorgebeugt werden.

Zusätzlich unterstützen noch folgende Tipps die Narbenpflege:

- Die Narbe sollte vor scheuernder Kleidung, direkter Sonnenstrahlung und extremer Belastung in der ersten Zeit geschützt werden. Das gilt insbesondere in der Sonne: Durch das Sonnenlicht können Vernarbungen einen braunen Farbton annehmen und sich somit stärker von der gesunden Haut abheben. Deswegen sind insbesondere für Narben Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor von 50+ für die ersten Monate zu empfehlen.
- Ruckartige Bewegungen, wie das Heben von schweren Gegenständen oder auch sportliche Aktivitäten, die die Wunde strapazieren können, sollten vorerst vermieden werden.
- Nach einer Operation inklusive Krankenhausaufenthalt klingt ein entspannendes Bad in den eigenen vier Wänden verlockend. Dennoch sollte man in den ersten Wochen auf ausgedehnte Schaumbäder verzichten und kurze Duschseinheiten vorziehen. Wasserdichte Pflaster sind in der Praxis nützlich, um die noch junge Narbe vor möglichen Bakterien zu schützen.
- Narbensalben mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen halten Narben geschmeidig, fördern ein schönes Narbenergebnis und unterstützen das Narbengewebe bei der Regeneration.
- Zur Behandlung können Wirkstoffe wie Heparin, Harnstoff, Silikon, Dexpanthenol, Polyurethan, Zwiebelextrakt und bestimmte Pflanzenöle, wie Rosmarin, Mandel oder Kamille eingesetzt werden.
- Es gibt spezielle Produkte für Narben, wie Pflaster aus Silikon. Diese können eine übermäßige Narbenbildung verhindern und unterschützen die Narbenheilung nach Operationen oder Verbrennungen.
- Rege deine Kollagenbildung an, indem du dich Vitamin E-reich ernährst. Viel Vitamin E findest du zum Beispiel in Pflanzenölen, Leinsamen, Haselnüssen oder Süßkartoffeln.

Es gibt also eine ganze Reihe von Maßnahmen, wie man das Ergebnis bestmöglich beeinflussen kann. Bewährt haben sich vor allem Kombinationen aus verschiedenen Verfahren, die sich gegenseitig sinnvoll ergänzen.



Wie pflege ich frische Wunden, Narben und die Haut nach einem Eingriff richtig?

Eine frische Narbe sollte stets vorsichtig behandelt werden, denn schließlich ist eine Operation kein Einkaufsbummel und das Narbengewebe noch empfindlich.

Ist der chirurgische Eingriff erfolgreich überstanden, entscheiden die Ärzte, wann Verbände und Pflaster entfernt werden können. Solange noch kleinere, nässende Stellen und Krusten sichtbar sind, solltest du Narben lediglich täglich mit milder, parfümfreier Seife abwaschen. Je nach Meinung deines Arztes kann die Narbe zweimal täglich mit einer neutralen fetthaltigen Creme gepflegt werden.

Sind noch stark verkrustende und/oder nässende Areale zu sehen, decke die Wunden locker mit sauberen Kompressen und einer Wundauflage ab.

Welche Produkte eignen sich zur Narbenpflege?

Sobald die Narbe geschlossen und krustenfrei verheilt ist, kann die Pflege und die Behandlung der Narbe effektiv unterstützt werden. Hierfür eignen sich zum Beispiel folgende Produkte:

Silikongel

Das Silikongel – meist sogar rezeptfrei in der Apotheke erhältlich – wird zweimal am Tag hauchdünn auf die Narbe aufgetragen. Wichtig ist, dass Narbengel schön trocknen zu lassen, damit es einen wasserabweisenden Schutzfilm bilden kann und so zur Pflege für eine optimale Befeuchtung der Wunde sorgt. Das Ergebnis: Die Entstehung von flachen und weichen Narben wird begünstigt und typische Beschwerden, wie Schmerzen und Juckreiz, gelindert.

Gele sind besonders zur Narbenpflege im Gesicht zu empfehlen, da sie im Gegensatz zu Silikonpflastern unauffällig sind.

Silikonpflaster

Da Narben empfindlich sind und die Bildung von neuer Haut erst angeregt werden muss, kann ein Silikonpflaster die Behandlung nach kompletter, krustenfreier Abheilung unterstützen. Dieses muss auf die Länge der Narbe zugeschnitten und aufgeklebt werden. Zum Duschen wird das Narbenpflaster abgenommen und im Anschluss wieder auf die Narben geklebt. Meistens kann ein Silikonpflaster einige Tage lang verwendet werden.

Der Anwendungszeitraum von Gelen und Pflastern beträgt rund drei Monate und sollte konsequent durchgeführt werden, damit das Erscheinungsbild der Narbe und die Wundheilung sich optisch positiv entwickeln.



Sind Narbenmassagen zur Narbenpflege ratsam?

Eine wohltuende Rückenmassage kennt wohl jeder, aber eine Narbenmassage nach einer Operation im Sinne der Schönheit eher weniger. Dabei ist eine Massage zur effizienten Narbenpflege sinnvoll.

Wichtig: Diese Art der Narbenbehandlung sollte allerdings erst nach vollständiger Abheilung, meist ab der dritten Woche nach der Operation, beginnen.

Punktgenaue Massagen deiner Narben sorgen dafür, dass die Narben flexibler, flacher und auch blasser werden und sich sogenannte „Verklebungen“ lösen. Sie können den Heilungsverlauf durch eine regelmäßige Anwendung positiv beeinflussen, da sie der Narbe zu mehr Elastizität verhelfen. Dafür sollte das Narbengewebe am Körper oder im Gesicht mehrmals am Tag für rund fünf Minuten unter mäßigem Druck massiert werden.

Wie massiere ich meine Narbe richtig?

Übe nur so viel Druck auf, wie es für dich angenehm ist und verschiebe deine Narbe kreisend, im Zickzack, waagrecht oder senkrecht, so dass sich deine umliegende Haut mitbewegt. Nur so hat die Massage einen positiven Effekt bis in die Tiefe des Narbengewebes und fördert ein zufriedenstellendes Ergebnis.

Was soll ich bei einer Wundheilungsstörung tun?

Zu Wundheilungsstörungen zählen u.a. Wundinfekte, Abszesse oder die ungewollte Ansammlung von Flüssigkeit. Körperlich zeigen sich diese Beschwerden durch eine Schwellung und Rötung der Wunde, durch plötzlich sichtbar werdendes Wundsekret, Fieber oder Schüttelfrost. Diese Symptome kommen vor allem innerhalb der ersten Tage bis Wochen nach der OP vor und lassen sich in der Regel gut vom Arzt behandeln.

Wichtig ist hier zügig zu reagieren und sich umgehend beim behandelten Arzt vorzustellen und die Beschwerden zu erläutern. Dieser kann sinnvolle Tipps geben, um die Wundheilungsstörung schnell in den Griff zu bekommen.

Zur Verbesserung der Hauselastizität

Als extra Massageeffekt und zur Verbesserung der Hauselastizität von Narben kannst du milde Cremes, Salben und Narbengele verwenden.

Wie lange dauert es, bis Narben nach einer OP abgeheilt und hell sind?

Im Verlauf der Narbenheilung ist Geduld gefragt, denn eine Narbe heilt nicht von heute auf morgen. Vielmehr muss der Patient nach dem Eingriff und während des Heilungsprozesses unangenehmen Juckreiz und Spannungsgefühle ertragen.

Hier müssen Patienten gegenüber den Chirurgen Verständnis mitbringen, wenn sie über ihre Operationstechniken fachsimpeln und wir doch eigentlich nur wollen, dass die Narbe später möglichst unauffällig ist.

Ziel der Wundheilung in Sicht

Das langfristige Ziel sollte sein, dass die Narbe weich, blass, flach und nicht – oder kaum noch – zu sehen ist. Die dazugehörige Wundheilung kann bis zu 2 Jahre dauern. In diesem Zeitraum kann sich die Narbe optisch immer noch verändern. Erst danach bleibt sie in dem aktuellen Zustand bestehen.

Die Bildung von Taubheitsgefühlen oder Missempfindungen im Narbenareal kommen primär am Anfang vor. Im Laufe der Narbenreifeung bessern sie sich und verschwinden meistens vollständig. Selten können diese aber auch dauerhaft bestehen bleiben. Dieses ist chirurgisch durch die Schnittführung leider nicht immer zu vermeiden.

Fazit Pflege von Narben nach einer Operation

Auch wenn man seine Narben nach bestem Gewissen pflegt, kann mitunter eine weitere medizinische Behandlung erforderlich sein, um ein akzeptables Narbenergebnis zu erzielen. So können Ärzte zum Beispiel Narben, die eingesunken sind, mit Kollagen unterspritzen oder die Haut mittels der sogenannten Dermabrasion „abschleifen“.

Wenn Narben nach dem Heilungsprozess nach außen gewölbt sind, stehen Optionen wie Einspritzen von Kortison, Needling oder Lasertherapie zur Verfügung. Die ästhetische Chirurgie bietet mittlerweile viele Möglichkeiten.

Narbenkorrektur

In seltenen Fällen kann das gestörte Narbengewebe jedoch nur noch durch eine weitere Operation entfernt werden. Hier ist die Chirurgie gefragt, ob so ein Eingriff den gewünschten optischen Effekt überhaupt bringt.

Ein weiterer Punkt, der zu klären und nicht finanziell vernachlässigt werden sollte ist, ob die Narbenkorrektur von der Krankenkasse bezahlt wird. Bei schmerzhaften und entstellenden Narben – zum Beispiel im Gesicht – werden oftmals die OP-Kosten übernommen. Wurde jedoch der Ersteingriff vom Patienten selbst bezahlt, wie beispielsweise eine Brustvergrößerung durch die plastische Chirurgie, werden die Kosten für eine derartige Korrektur üblicherweise nicht übernommen.

Auf die Plätze, fertig, pflegen!

Deswegen lieber immer den nachfolgenden Narben-Grundsatz beachten: Je früher mit der Narbenpflege begonnen wird, desto besser wird voraussichtlich das Endergebnis. Na dann mal los! Auf die Plätze, fertig, Narbe pflegen!



Hausmittel zur Narbenpflege

Narben, egal ob klein oder groß, können für Betroffene eine große Belastung sein, da der Blick oftmals ganz automatisch auf den kosmetischen Makel fällt. Zwar lassen sich Narben nach Verletzungen sowie Operationen nicht immer ausschließen, aber mit einer konsequenten Narbenpflege kann die Wundheilung unterstützt werden, so dass die Narben reduziert werden. Praktisch, wenn uns neben der klassischen Schulmedizin auch Hausmittel und die Apotheke der Natur zur Seite stehen! Welche natürlichen Mittel voller pflegender Inhalte zur Narbenpflege geeignet sind und einen positiven Beauty-Effekt haben, erfährst du hier. Bekommen Sie hier passende Antworten auf diese Fragen.

Machen wir uns nichts vor: Eine frische Wunde braucht Zeit zum Verheilen. Der natürliche Wundheilungsprozess von der Narbenbildung bis zum finalen Ist-Zustand der Haut kann Tage, Wochen, Monate oder sogar bis zu zwei Jahren dauern – je nachdem wie tief die Verletzung ist.



Blickpunkt Narbe

- Detailliert bedeutet das: Die Oberhaut regeneriert sich innerhalb von 28 Tagen, ohne dass eine sichtbare Narbe bleibt. Bei tieferen Hautverletzungen kann der Prozess dagegen bis zu zwei Jahre dauern, bis sich das Narbengewebe vollständig gebildet hat. Somit müssen Personen mit Narben viel Geduld beweisen.
- Ist man ehrlich, trägt niemand sichtbar voller Stolz seine Narben am Körper oder im Gesicht. Deswegen sollte man der Narbenpflege auch besonders viel Beachtung schenken, denn auf die Entwicklung der einzelnen Hautschichten lässt sich zum Glück einwirken.
- Manchmal sind Narben zusätzlich auch unangenehm, tun weh, schränken die Beweglichkeit ein oder reagieren auf Umwelteinflüsse. Wird eine Narbe von Anfang an medizinisch und dank der zusätzlichen Verwendung von Hausmitteln konsequent gepflegt, können diese negativen Auswirkungen auf ein Minimum reduziert werden.

Narbenpflege mit optimalen Ergebnissen

Für optimale Ergebnisse ist zum Beispiel darauf zu achten, die Narbenpflege nach einer OP von Beginn an über mehrere Wochen bis Monate durchzuführen. Denn im Anfangsstadium ist das Narbengewebe noch im Umbauprozess – sprich empfänglicher für eine Therapie. Dabei wichtig zu wissen: Die Narbenpflege kann beginnen, sobald die Fäden gezogen sind oder eine Wunde geschlossen ist, also nicht mehr nässt.

Doch wie pflegt man nun seine Narbe? Neben Cremes, Salben oder Gele mit einem Inhalt an unterschiedlichen Wirkstoffen, schwören viele auf ganz natürliche Heilmittel bei Narben. Völlig in Luft auflösen lassen sich Narben zwar nicht mit Hausmitteln, aber sie bieten eine vielversprechende Ergänzung zur Schulmedizin.

Narbenpflege Hausmittel unter der Lupe

Nachfolgend stellen wir dir 11 Alternativen zur Narbenpflege nach Verletzungen vor, die positive Effekte auf deine Gesundheit haben und deinem Narbengewebe eine extra Portion Pflege schenken. Aufpassen sollten Menschen nur, wenn sie empfindliche Haut haben, da manche Betroffene sensibel auf das eine oder andere Mittel reagieren. Tipp: Am besten die nachfolgenden Empfehlungen vorher an einer unauffälligen Stelle testen.

Löwenzahnwurzel hilft beim Narben entfernen

Eigentlich kennen wir Löwenzahn als Unkraut vom Straßenrand, aber in diesem Fall kann Löwenzahn zur Narbenheilung beitragen. Die Löwenzahnwurzel enthält nämlich jede Menge Vitamin A und C sowie andere Power-Antioxidantien, die nachweislich Heilungsprozesse der Haut unterstützen können. Im Fall der Narbenpflege können so sichtbare Makel reduziert werden.

Alles was du dafür machen musst ist 30 g Löwenzahnwurzel in einem halben Liter Wasser für ca. 30 Minuten köcheln zu lassen. Reibe den Sud mehrmals am Tag auf die Narbe. Wichtig ist, dass die Flüssigkeit in einer UV-geschützten, dunklen Flasche aufbewahrt wird.

Muskatnuss mit Honig zum Narben entfernen

Muskatnuss, eigentlich bekannt als Gewürz für Speisen, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und fördert die Durchblutung der Haut. Aufgrund dessen ist die Nuss beim Heilungsprozess von Wunden zu empfehlen.

Reibe dafür die Hautstelle zwei Mal täglich mit einem Mix aus frisch geriebenem Muskatnusspulver und Honig ein. Lasse den Brei für 15 Minuten einwirken. Anschließend vorsichtig mit Wasser abspülen.

Übrigens sind die Inhalte des Honigs so wie so ein Allrounder: Er spendet Feuchtigkeit und unterstützt die Wundheilung nachhaltig.

Achtung: Diesen Tipp besser nicht in der Schwangerschaft anwenden und Muskatnuss meiden, da die Nuss menstruationsfördernd wirkt.

Narben entfernen mit Zitronengras

Zitronengras gibt asiatischen Gerichten nicht nur die besondere exotische Note, sondern wirkt auch stimulierend auf die Zellteilung und unterstützt damit die Regeneration der Haut – perfekt also für die Narbenpflege.

Verwende als Tinktur ein pures Zitronengrasöl und mische dieses mit pflegenden Ölen. Öle, die sich besonders eignen sind Kokos-, Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl..

Narben entfernen durch Sonnenhut

Sonnenhut, auch bekannt als Echinacea, eignet sich bestens, um Narben zu reduzieren – egal ob Aknenarben oder Wunden nach einer OP. Die Wirkstoffe des Sonnenhuts wirken antibakteriell sowie entzündungshemmend und aktivieren zur Heilung die Gewebeneubildung.

Arzneimittel mit Echinacea-Extrakten werden zur Narbenpflege äußerlich angewandt – sprich sie entfalten am Ort des Geschehens ihre Wirkung. Dafür eignet sich am besten eine Tinktur. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Tinktur UV-geschützt – also in einer dunklen Flasche – verpackt ist.

Achtung, wenn du zu Allergien neigst: Da der Sonnenhut zu den Korbblütengewächsen gehört, sollten hier Allergiker vorsichtig sein.

Narben entfernen durch Nelken

Kleine Wunder können ebenfalls Nelken bewirken – nicht die Blumen, sondern das Gewürz. Als Öl wirkt die Substanz antiseptisch, antiviral, entzündungshemmend und kann die Verletzung sogar betäuben.

Bitte aufpassen: Nelkenöl ist ein besonders konzentriertes, pflanzliches Heilmittel und kann unsere Haut somit auch schnell reizen. Daher unbedingt in verdünnter Form anwenden. Wie man das macht? Mische zum Beispiel einen Teelöffel Oliven- oder Kokosöl mit zwei bis drei Tropfen Nelkenöl und betupfe damit vorsichtig deine Narbe.

Narben entfernen mit Hilfe von Ringelblume

Eine weitere Arzneipflanze sind Ringelblumen. Die Ringelblume, vor allem als Ringelblumenöl, unterstützt das Verschließen der Wunde, wirkt abschwellend und regt gleichzeitig die Produktion neuer Zellen an, was bei der Narbenheilung wichtig ist.

Ringelblumenöl zur Heilung kannst du fertig in der Apotheke kaufen oder einfach selber aus den Blüten gewinnen: Fülle dazu eine gut gefüllte Hand mit Blüten in ein Glas und bedecke die Blüten mit kaltgepresstem Olivenöl. Verwende am besten ein Marmeladeglas, das du zuschrauben kannst und stelle das Glas rund zwei Wochen ins Sonnenlicht. Schüttle das Glas mit der Blumen-Öl-Mischung täglich. Siebe nach 14 Tagen die Blumen ab und fülle die Flüssigkeit in eine UV-geschützte, dunkle Flasche. Fertig.

Damit deine Haut das Öl der Ringelblumen gut aufnehmen kann, braucht sie Feuchtigkeit. Daher ist der beste Zeitpunkt für die Anwendung nach der Dusche, wenn die Hautoberfläche noch etwas feucht ist. Gib zwei Tropfen des Öls auf die betroffenen Hautpartie und massiere diese vorsichtig ein.

Hausmittel zur Narbenpflege: Zwiebel

Jetzt wird's würzig, zumindest für deine Hautwunde. Denn die Küchenzwiebel ist auch bei der Narbenbehandlung die erste Wahl. Zwiebeln wirken nämlich entzündungshemmend und können wulstiger Narbenbildung entgegenwirken.

Schneide dafür eine Zwiebel auf und lege einfach eine Hälfte mit der Schnittfläche auf deine Narbe. Alternativ kannst du auch ein Narbengel oder Cremes mit Zwiebelextrakt zur Linderung der Symptome und zur optischen Verbesserung deiner Narbe verwenden, damit sie zum Beispiel nicht wulstig wird.

Echte Aloe zur Behandlung von Narben

Die Echte Aloe, auch Aloe Vera genannt, hat natürliche, pflanzliche Heilkräfte. Der Saft der Power-Pflanze enthält viele Vitamine, Proteine und Mineralstoffe. Laut Experten-Informationen reduziert sie das Narbengewebe und stellt der Haut viel Feuchtigkeit zur Verfügung. Die heilenden Wirkstoffe beeinflussen so die Optik in Aussehen und Größe von Narben und unterstützen bei Narbenschmerzen mit einem angenehmen Kühleffekt.

Dafür solltest du mehrmals täglich sanft ein passendes Gel in und um die Narbe einmassieren.

Ebenfalls kann die Echte Aloe auch zur Behandlung von Verbrennungen und Hautreizungen eingesetzt werden.

Extra Vitamin-Portion für die Narbe

Ein Vitamin fördert besonders die Kollagenbildung sowie das Wachstum gesunder Haut und bekämpft auf natürliche Weise das entstandene Narbengewebe: Das Vitamin E.

Zur äußerlichen Anwendung und zur effektiven Heilung deine Narben reibe deine Wunde täglich mit einem pflegenden Vitamin-E-Öl ein. Dieses bekommst du in der Apotheke oder in der Drogerie.

Tomaten gegen Narben

Hast du Tomaten zur Hand, kannst du sie als gesundes Gemüse gerne sacken, aber auch deine Narbe freut sich über den Gemüse-Booster. So können Tomaten bei Akne- und Pickelnarben als natürliches Bleichmittel unterstützend helfen. Das rote Gemüse fördert die Kollagenbildung und lässt so die Narbe glatter aussehen.

Lege dafür einfach ein paar Tomatenscheiben auf die Narben und lasse für rund 20 Minuten die Scheiben ihre Wirkung entfalten.

Zitronensaft zum Aufhellen von Narben

Die in Zitronensaft enthaltende Alpha-Hydroxy-Säure entfernt abgestorbene Hautzellen und unterstützt die Regeneration und Reparatur von Narben. Frischer Zitronensaft wirkt ähnlich wie ein Bleichmittel. Er hellt eine Narbe auf und beseitigt Unreinheiten.

Für die Anwendung: Etwas frisch gepressten Zitronensaft auf den betroffenen Bereich geben und 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend abspülen, gründlich trocken tupfen und mit einem pflegenden Öl, wie Kokos- oder Olivenöl, einreiben.

Wichtiger Hinweis: Empfindliche Haut kann auf die Säure mit Reizungen reagieren. Also vorsichtig erst mal ausprobieren. Des Weiteren verstärkt Zitronensaft die Lichtempfindlichkeit der Haut. Die betroffene Stelle deswegen vor direkten Sonnenstrahlen schützen, was bei Narben so wie so ratsam ist.

Wann besser Hausmittel zur Pflege von Narben vermeiden?

Bei einer schmerzenden, juckenden und geröteten Narbe sollte man nicht selber mit Zwiebeln, Ölen oder Heilpflanzen experimentieren. Hier ist ein Gang zum Dermatologen für die richtige Behandlung angebracht, um mögliche Komplikationen, wie beispielsweise Infektionen der Narbe, vorzubeugen.



Silikon-Präparate für Narben

Neben natürlichen Mitteln können – sobald die Wundränder verschlossen und möglicherweise die Fäden nach einer OP gezogen sind – Produkte mit Wirkstoffen auf Silikonbasis ergänzend eingesetzt werden, da sie auf der Narbe ein feuchtes Milieu entstehen lassen. Weiterer Vorteil: Die Narbe trocknet dadurch nicht aus. Medizinisches Silikon hält deine Narbe weich und hat positive Faktoren auf das Narbengewebe.

Hier gibt es mittlerweile eine große Auswahl, wie Gele, Cremes, Folien, Pflaster oder Sprays. Besonders beliebt sind Silikonpflaster und -gele.

Vorteile Silikongel

Silikongele sind besonders zur Narbenpflege an sichtbaren Stellen, wie zum Beispiel das Gesicht oder die Hände, zu empfehlen, da sie im Gegensatz zu Silikonpflastern unauffällig sind. Trage das Silikongel zweimal täglich hauchdünn auf die Narbe. Wichtig ist, dass Gel schön trocknen zu lassen, damit es einen wasserabweisenden Schutzfilm auf der Verletzung bilden kann und ein zufriedenstellendes Ergebnis unterstützt.

Vorteile Silikonpflaster

Bei großflächigen Narben empfehlen Ärzte – allen voran Dermatologen – vor allem Silikonpflaster. Da Narben empfindlich sind und die Bildung von neuer Haut erst angeregt werden muss, kann dieses Verfahren die Abheilung der Beschwerden unterstützen.

Damit die Beschwerden abklingen und Wundheilung voranschreitet, sollten Gele und Pflaster auf Silikonbasis rund drei Monate angewandt werden.

Richtige Narbenpflege kann Hautwunde verblassen lassen

Die richtige Narbenpflege nach einer OP oder einer Verletzung kann dazu beitragen, dass die negative Erinnerung an eine Hautwunde verblassen, die Beschwerden, wie Juckreiz oder Rötungen reduziert werden und die Erneuerung des Narbengewebes mit gesunder Haut unterstützt wird. Jedoch ist eine optische Entfernung der Narbe zu 100 Prozent kaum auf natürliche Weise möglich. Aber: Die richtige Narbenpflege kann die Hautwunde verblassen lassen.

Pflegen, pflegen, pflegen

Deswegen gilt für Behandlungen von Narben das Motto: Pflegen, pflegen, pflegen! Damit die Haut geschmeidig und flexibel bleibt bzw. wird und die Narbe nach und nach verblassen, kann neben den vorgestellten Hausmitteln und Silikon-Produkten auch eine Massage für die Gesundheit der Haut wohltuend sein.



Narbe leicht massieren

Nach einer frischen Hüft-Operation oder einer Brust OP denkt wohl keiner an eine Massage. Dabei ist eine Massage zur effizienten Narbenpflege für viele Menschen sinnvoll, um die lokale Durchblutung anzuregen und die Elastizität des Narbengewebes zu verbessern. Dafür sollte das Narbengewebe mehrmals täglich für rund fünf Minuten unter leichten Druck massiert werden.

Wie das gelingt? Massiere deine Narbe kreisend, waagrecht oder senkrecht, so dass sich die umliegende Haut mitbewegt. Bist du bei der richtigen Massagetechnik unsicher, frage am besten einen Arzt oder Physiotherapeuten um Rat. Ebenfalls gibt es hilfreiche Bilder bei Getty Images oder Videos auf YouTube zur Anleitung.

Wichtig: Eine Massage ist erst nach vollständiger Abheilung, meist ab der dritten Woche nach der Operation, laut Informationen zu empfehlen.

Weitere Narbenpflege-Tipps

Wie bereits erwähnt, können Narben nicht von heute auf morgen verschwinden. Man benötigt als betroffene Person von Narben vor allem eins: Geduld.

Neben den bereits vorgestellten Hausmitteln und Ratschlägen findest du hier abschließend noch ein paar weitere Tipps zur Pflege von Narben:

- **Cool down:** Bitte ruckartige Bewegungen, wie das Heben von schweren Gegenständen oder auch sportliche Aktivitäten, die die Narbenbildung strapazieren können, besser erst Mal vermeiden.
- **Raus aus der Sonne:** Narben sind empfindlich und besitzen keine pigmentbildenden Zellen mehr, das bedeutet, dass sich die Hautoberfläche nicht durch Bräunung vor UV-Strahlen schützen kann. Daher sollte direktes Sonnenlicht 6-12 Monate nach der Narbenbildung gemieden werden und immer ein Lichtschutzfaktor von 50+ für die Narbe verwendet werden.
- **Temperatur in Balance:** Frische Narben sind Temperatursensibel, sprich sie mögen weder Hitze noch Kälte. Beides kann die Narbe reizen und die Umbauprozesse des Narbengewebes und damit eine optisch schöne Narbenbildung stören.
- **Gesund leben und ernähren:** Vitamine, wie Vitamin C und E sowie Spurenelemente, wie Zink und Eisen unterstützen die Wundheilung der Narbe. Um die Heilungsprozesse der Narben zu fördern, ist eine gesunde Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil – ohne Nikotinkonsum und Alkoholgenuss – von Vorteil.

Gut, dass es heute viele Methoden für eine attraktiv aussehende Narbenbildung gibt, die Narben in ein kleines, unauffälliges Mal verwandeln können. Die richtige und konsequente Pflege von Narben ist hier der Schlüssel zum optischen Erfolg. Wer sie beachtet, hat gute Chancen auf eine unscheinbare Narbe, die den eigenen Körper letztendlich doch so wie so nur noch einzigartig macht.



Narbenpflege Salbe

Salbe zur Narbenpflege: so effektiv ist Narbensalbe

Narben begleiten Menschen jedes Alters. Sie sind die Spuren, die durch Lebensereignisse auf Körpern hinterlassen worden sind. Hinter ihnen steckt ein bemerkenswerter körperlicher Vorgang. Doch viele Betroffene empfinden eine Narbe als belastend und möchten, dass sie weniger auffällt, verblasst oder sogar ganz verschwindet. Um das zu erreichen, ist die regelmäßige Narbenpflege mit einem reichhaltigen Produkt wichtig. Zum Beispiel mit Hilfe einer Narbensalbe, Narbengel oder einer Creme.



Wie entstehen Narben?

- Narben sind das Resultat einer natürlichen Wundheilung. Ihre Ursachen sind vielfältig. Wird die Haut tiefgehend verletzt, beispielsweise bei Verletzungen oder Operationen, entsteht eine Wunde. Der Körper will diese Wunde schnellstmöglich schließen, um sich vor äußeren Einflüssen wie Temperaturen oder Bakterien zu schützen. Durch Krankheiten wie Diabetes oder Gerinnungsstörungen kann dieser Prozess verzögert werden.
- Der körpereigene Heilungsprozess sieht vor, die frische Narbe mit neuem Gewebe zu verschließen. Dieses Gewebe ist funktional und weniger elastisch als die gesunde Haut. Es kann weniger Feuchtigkeit speichern und sich verhärten. Deshalb ist eine Anwendung von Narbensalbe ratsam. Die Narbe verfügt weder über Pigmente, noch über Haare oder Schweißdrüsen. Die Narbenbildung ist eine wichtige Schutzfunktion des Körpers und eine Narbe der Beweis für den erfolgreichen Prozess.

Mentale Beschwerden durch Narben

Für Betroffene stellen Narben in einigen Fällen sowohl physisch als auch psychisch eine Herausforderung dar. Sie werden als Makel empfunden. Besonders dann, wenn sie an gut sichtbaren Stellen wie dem Gesicht liegen oder sehr auffällig sind. Verschiedene Studien und Umfragen haben ergeben, dass Personen, die auffällige Narben aufweisen, stark unter der Hautveränderung leiden und sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sehen. Sie versuchen, sie mit Kleidung zu verdecken oder sie mit Make-Up zu überdecken.



Körperliche Beschwerden durch Narben

Für Betroffene, die Narben durch einen Unfall davongetragen haben, ist die ständige Erinnerung und Konfrontation mit dem traumatischen Ereignis belastend. Narben können ihre Träger und Trägerinnen auch körperlich beeinträchtigen. Je nach Position und Art der Narbe kann die körperliche Funktionalität eingeschränkt sein. Narben, die auf Gelenken liegen, können die Beweglichkeit mindern.

Dasselbe gilt für Narben, die aufgrund von Verbrennungen entstanden sind. Sie können auch Jahre nach der Entstehung noch schmerzen und jucken. Weshalb es zu diesen Nachwirkungen kommt, ist noch unklar. Eine mögliche Ursache können kleine Kurzschlüsse an den die Haut umgebenden Nervenenden sein. Narbensalbe und Narbengel können dabei helfen, die Beweglichkeit zu fördern, da sie die Haut geschmeidig machen.

Narbentypen: in diese Kategorien werden sie unterteilt

Hypertrophe Narben

Hypertrophe Narben sind die Folge von überschüssigem Bindegewebe. Dies passiert durch eine Störung der Entzündungsphase oder der Wundheilung. Starke Zugkräfte, die auf die offene Haut wirken, veranlassen den Körper ebenfalls zur übersteigerten Bildung von Bindegewebe. Das überschüssige Gewebe sorgt dafür, dass die betroffene Stelle sich über das umliegende Hautniveau wölbt. Sie ist häufig hell- bis dunkelrot gefärbt.

Innerhalb der ersten drei Jahre nach Narbenbildung kann sich eine hypertrophe Narbe von alleine zurückbilden. Mit Hilfe verschiedener Behandlungsstrategien, wie zum Beispiel durch Narbensalben, kann dieser Prozess unterstützt werden. Die Aussichten auf eine Ebnung sind sehr gut.

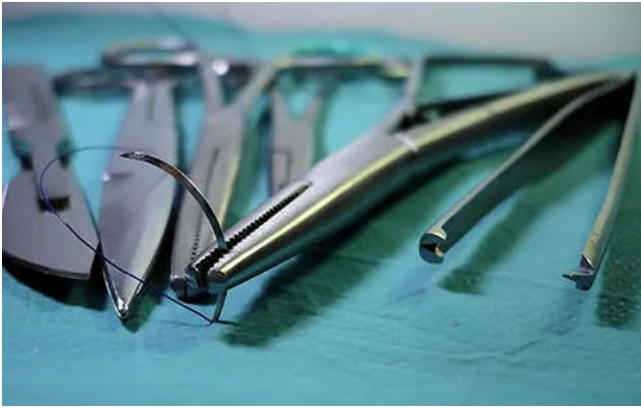
Atrophe Narben

Atrophe Narben entstehen, wenn der Körper zu wenig Narbengewebe bildet. Die Haut sinkt ein und ein Grübchen bleibt zurück. Ursache für diesen Vorgang kann ein verlängerter Entzündungsprozess sein. Dadurch werden tiefliegende Hautstrukturen zerstört. Die benötigte Substanz ist nicht mehr vorhanden. Typische Beispiele für diese Narbenbildung können bei Akne oder Windpocken beobachtet werden. In der Regel bildet sich diese Narbenart nicht von alleine zurück. Sie können jedoch mit der passenden Narbenpflege gut behandelt werden.



Keloides Narbengewebe

Keloides Gewebe ist ein Sonderfall der Narbenbildung. Es kann zum Beispiel nach einer Operation auftreten und bildet sich bevorzugt an Brust, Schultern oder Rücken. Man spricht in solchen Fällen auch von einer überschießenden Narbenbildung. Der Keloid unterscheidet sich sichtbar von einer hypertrophen Narbe. Gefährlich ist diese Entwicklung trotz ihres ungewöhnlichen Aussehens nicht. Das wulstige Gewebe kann die Folge eines gestörten Heilungsprozesses sein. Eine erbliche bedingte Veranlagung wird aufgrund von Studien, die Häufungen innerhalb einer Familie nachweisen, ebenfalls in Betracht gezogen. Die gutartige Hautwucherung kann sich nicht von alleine zurückbilden. Sie bedarf spezieller Behandlung. Denkbar ist zum Beispiel eine Strahlentherapie oder der Einsatz eines speziellen Lasers.



Instabile Narben: so entstehen sie

Bei einer unvollständigen Abheilung, zum Beispiel durch eine große Beanspruchung der Wunde oder eine Störung im Heilungsprozess, kann sich eine instabile Narbe bilden. Das bedeutet, dass die Haut sich nicht wie vorgesehen verschließt. Dadurch besteht die Gefahr, dass Bakterien eindringen und eine Entzündung verursachen können. Um dem vorzubeugen, wird die Verletzung der Haut chirurgisch verschlossen. Ist die Narbe vollständig zugewachsen, kann mit der Pflege durch eine Narbensalbe begonnen werden.

Narbenpflege: wann sollte mit der Behandlung von Narben begonnen werden?

Je schneller nach Verletzungen mit der Therapie der geheilten Haut begonnen wird, desto größer sind die Erfolgschancen. Allerdings muss die Wundheilung abgeschlossen sein, ehe das entstandene Gewebe mit einem geeigneten Produkt wie Narbensalbe behandelt werden kann. Erkennbar ist der Abschluss der Heilung an der Oberfläche der Narbe. Sie muss vollständig geschlossen und trocken sein.



Der Prozess der Narbenbildung dauert in etwa zwei Jahre. Innerhalb dieses Zeitraumes ist die Narbe am beeinflussbarsten, das bedeutet, die richtige und regelmäßige Pflege kann zu einem ästhetischeren Endergebnis führen. Um dieses Ziel zu erreichen, können Narbensalben oder eine Narbencreme verwendet werden.

Diese Produkte eignen sich für die Narbenpflege

Es gibt sowohl Arzneimittel wie Narbencreme als auch Naturprodukte wie Öle, die zur Narbenbehandlung eingesetzt werden können. Es ist möglich, verschiedene Produkte und Anwendungen miteinander zu kombinieren, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Einige der beliebtesten Arzneimittel und Produkte zur Narbenpflege sind:

- **Narbencremes**
- **Narbengele**
- **Narbensalbe**
- **Narbenöle**
- **Narbenreduktionspflaster**
- **Narbenspray**



Natürliche Mittel wie **Aloe Vera**, **Honig** oder **Zitronen** haben Erfahrungen nach ebenfalls einen positiven Effekt auf die Beschaffenheit der Hautoberfläche. Ein geheimer Favorit: **Tomaten**. Der Saft der Tomate gilt als natürliches Bleichmittel. Die Tomate fördert die Kollagenbildung der Haut. Dadurch wirkt das Hautbild ebenmäßiger.

Für welche Narben eignet sich Narbensalbe?

Eine Narbensalbe eignet sich für erhabene Narben nach Unfällen, einer OP oder Verbrennungen. Narbensalbe in Form von Gel schützt die Hautoberfläche, während eine Creme tief in die Haut einzieht. Besonders effektiv ist die Anwendung vor der vollständigen Ausbildung der Narbe, aber auch bei älteren hypertrophen Narben kann mit Narbensalbe behandelt werden. Für berührungsempfindliche Narben, beispielsweise Brandnarben, ist eine Narbensalbe weniger gut geeignet.

Wann kann Narbensalbe angewendet werden?

Nach der primären Wundheilungsphase kann eine Therapie mit Narbensalbe begonnen werden. Für das beste Ergebnis sollten Narbensalben mehrfach täglich über mindestens ein halbes Jahr angewendet werden. Narbensalbe kann sowohl bei einer frischen Narbe als auch bei Narben in fortgeschrittenem oder abgeschlossenem Heilungsprozess zu einer Verbesserung der optischen Erscheinung führen. Bei auftretenden Beschwerden oder Problemen sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Bei bekannten Überempfindlichkeiten auf Wirkstoffe der Narbensalbe sollte auf eine Verwendung verzichtet werden.

Vorteile einer Narbenpflege Salbe

Die Narbensalbe unterstützt dank feuchtigkeitsspendender Wirkstoffe die Geschmeidigkeit der Haut und kann die Elastizität fördern, die bei der Narbenbildung beeinträchtigt worden ist. Narbensalbe kann der Knötchenbildung vorbeugen. Narbensalben können überall am Körper angewendet werden, auch im Gesicht oder an Gelenken, an denen zum Beispiel Reduktionspflaster nur schlecht Halt finden würden.

Die Konsistenz der Narbensalbe ermöglicht eine gute Einarbeitung ins gefestigte Narbengewebe. Die gründliche Einarbeitung der Narbensalbe fungiert gleichzeitig als lockernde Massage für das zusammengezogene Gewebe. Inhaltsstoffe wie Vitamin C können das Narbengewebe pflegend aufhellen. Entzündungshemmende Eigenschaften von Narbensalben kurbeln die Regeneration an.

Bitte an den Sonnenschutz denken!



Zur Narbenpflege ist eine Narbensalbe optimal. Doch die neue Haut sollte zusätzlich auch vor Sonne geschützt werden. UV-Strahlen können sich negativ auf das empfindliche Gewebe auswirken. Dem zur Schließung der Hautoberfläche eingesetzten Bindegewebe fehlt jegliche Pigmentierung. Sonnenstrahlen können tief in die Haut eindringen und irreparable Schäden hinterlassen.

Besonders bei einer Narbe sollte darauf geachtet werden, ihn regelmäßig mit einem Produkt wie Cremes oder Spray mit hohem Lichtschutzfaktor zu erneuern. Das empfindliche Bindegewebe kann sich durch die Einstrahlung verfärben. Schon während des Heilungsvorganges sollte die Haut besonders vor der Sonne geschützt werden, denn der Prozess kann dadurch beeinträchtigt werden.

Tipps zur Narbenbehandlung: ärztliche und kosmetische Therapien



Spezielle Massagetechniken regen den Rückbildungsprozess der Narbe an. Zur Therapie einer verheilten Verletzung der Haut, zum Beispiel nach einer OP oder Verletzungen, stehen neben Narbensalben oder Creme auch Möglichkeiten zur Verfügung, die von Profis durchgeführt werden. Sie sind oft mit Aufwand und Kosten verbunden, da gesetzliche Krankenkassen die Behandlungskosten nur übernehmen, wenn die funktionellen oder psychischen Einschränkungen für die Patienten und Patientinnen sehr hoch sind.

Chemisches Peeling

Durch ein chemisches Peeling wird die obere Hautschicht sanft abgetragen und der hauteigene Regenerationsprozess beschleunigt. Je nach Intensität kann die Anwendung wöchentlich bis jährlich wiederholt werden. Peelings können in Kombination mit Narbensalben angewendet werden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Narbenkorrektur

Narbenkorrekturen können nach Operationen vorgenommen werden, bei denen die Naht ein unschönes Zusammenwachsen der Wunde verursacht hat. Mit dieser Therapieform können eingezogene Narben mit Gewebe unterfüttert werden. Die neu entstandene Vernarbung kann z.B. mit Narbengel behandelt werden.

Kinesiologisches Taping

Taping mit elastischen Pflastern ist eine gute Ergänzung zur Behandlung mit Cremes oder Narbensalbe. Durch spezielle Taping Techniken werden geschlossene Wunden entlastet und das Gewebe geglättet. Idealerweise erfolgt das Taping in einer auf Narbenbehandlungen spezialisierten Praxis.

Narbenmassage

Eine Massage kann das Narbengewebe stimulieren und so die Durchblutung fördern. Außerdem können Schmerzen und Juckreiz gelindert werden. Eine Narbenmassage kann beispielsweise bei einer abgeheilten Akne angewendet werden. Narbengele, Narbencreme oder Narbensalben können zur Unterstützung verwendet werden, um die Haut bestmöglich zu pflegen.

Unterspritzung mit Hyaluronsäure

Hyaluronsäure hebt die Haut von unten an. Das Hautbild wird geebnet. Zur optimalen Pflege und für ein weiches Hautgefühl kann die Behandlung mit Narbensalbe kombiniert werden.