

# Narben müssen nicht sein!

Wenn durch eine Verletzung oder eine Operation nicht nur die Oberhaut sondern auch tiefer liegende Hautschichten verletzt werden, kann unser Körper die Wunde nur reparieren aber nicht mehr völlig heilen. Die Verletzung wird mit „Ersatzgewebe“ aufgefüllt, das weniger elastisch ist. Es bleibt eine Narbe zurück, die je nach Beschaffenheit des Gewebes heller oder auch gerötet sein kann. Solche Narben können brennen, jucken oder auch zu Bewegungseinschränkungen führen. Besonders wenn sich solche Narben an gut sichtbaren Stellen wie im Gesicht oder Dekolleté befinden, werden sie als sehr störend empfunden und verursachen bei den Betroffenen einen hohen Leidensdruck.

Für die Selbstbehandlung kleiner Narben eignen sich Cremes oder Gele mit verschiedenen pflegenden Substanzen, die den Neuaufbau der Hautstruktur fördern und dabei gleichzeitig überschießendes Bindegewebswachstum verhindern. Wichtig ist auch, dass die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt wird. Gute Erfolge lassen sich auch mit den neuartigen Narbenpflastern erzielen. Diese Produkte, die sie in der Apotheke erhalten, können die Sichtbarkeit von Narben deutlich reduzieren. Gerötete Narben werden heller, wulstige Narben werden flacher. Insgesamt wird das Gewebe elastischer, so dass auch das lästige



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

Spannungsgefühl spürbar zurückgeht.

Wichtig ist die konsequente Pflege. Sie sollte begonnen werden, sobald die Wunde geschlossen ist. Bei kleineren Verletzungen ist das bereits nach wenigen Tagen der Fall, bei größeren Wunden oder Operationen sollte man ca. 10 bis 14 Tage warten. Cremes oder Gele sollten regelmäßig einmassiert werden. Sie halten das Gewebe weich und geschmeidig. Ein bisschen Geduld ist allerdings erforderlich, denn die Behandlung muss etwa zwei bis drei Monate manchmal sogar bis zu einem halben Jahr durchgeführt werden. Je konsequenter sie das Narbengewebe pflegen, desto größer ist die Chance, dass die Haut wieder glatt wird und eine Narbe kosmetisch unauffällig wird.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**