

# Fakten zu Narben und zur Narbenpflege

Narben entstehen, da der Körper nach einer Verletzung, zum Beispiel einem chirurgischen Schnitt, die Haut reparieren und verschliessen muss. Zur Reparatur wird Narbengewebe produziert, das nicht die gleiche Eigenschaft und denselben Aufbau hat wie normale Haut. Deshalb setzt sich die Narbe von der umliegenden Haut später als weisser Strich ab.

## Die Heilungsprozesse sind sichtbar und spürbar

Durch eine Operation oder Verletzung wird die Heilung an der Haut aktiviert: Diese verläuft in mehreren Phasen, die jedem Menschen in der Dauer und Intensität eigen sind. Die Narbe kann in den ersten sechs Wochen sehr intensiv oder nur andeutungsweise gerötet, wulstig, eingesunken und verhärtet sein oder jucken, brennen oder sich ‚eng‘ anfühlen. An den Augenlidern können sich kleinste Talgcysten bilden, die meist von selbst verschwinden. Dieser Zeitraum der Heilung kann wenige Wochen bis zwei Jahre andauern.

## Je nach Körperregion heilen Narben unterschiedlich

Meist heilen Wunden im Gesicht und Halsbereich schnell und sind nach 3-6 Monaten in der Regel wenig sichtbar. Hingegen können Narben an der Brust, Bauch, Beinen über zwei Jahre aktiv und gerötet sein. An den Lidern ist die Haut am dünnsten, hier heilen Narben rasch und meist quasi unsichtbar. Am Rücken und über dem Brustbein werden Narben in vielen Fällen breit und wulstig. Die örtliche Hautqualität (dicke oder dünne Haut, Anwesenheit von tiefen Poren) liefert Hinweise für die zukünftige Narbenqualität.

## Narbenpflege

Das Wichtigste für eine schöne und gute Heilung ist die Ruhigstellung und Deckung der Narbe, solange das Nahtmaterial noch nicht entfernt ist. Es gibt etliche sogenannte ‚Wundermittel‘, die zum Kauf angepriesen werden. Meist versorgen diese die Wunde mit Feuchtigkeit und Fett, was grundsätzlich optimal ist. Den individuellen Fahrplan, die Ausprägung der sichtbaren Heilungsphasen und insbesondere das Endresultat können diese aber kaum beeinflussen. Einzig Silikon-gel-Pflaster oder Silikongels vermögen die Heilung etwas zu beschleunigen. Ein Sonnenschutz ist obligat, so lange die Narbe gerötet ist. Das UV-Licht könnte sonst zu verstärkter Rötung oder bräunlicher Pigmentierung führen.