

# freundin

*Luftig-leichte*  
**SCHUHE!**

Die neuen  
Sandalen, Muletts  
Clogs ...

»Ganz  
schön heiß,  
oder?«

Smalltalk kann  
man lernen

**ESS-  
STÖRUNGEN**

Warum immer  
mehr Frauen sie in  
den Wechsel-  
jahren entwickeln

**HÜHNCHEN  
TRIFFT  
ERDBEERE**

Fruchtig-pikante  
Gerichte

**THERAPEUTIN  
PHILIPPA PERRY**

Das Interview,  
von dem du dir  
wünschst, du hättest  
es früher gelesen

**44** *Ideen für den  
Sommer*

Mit schönem Draußen-Geschirr, tollen Spielen  
und richtig guten Büchern. Plus: unsere Lieblingsseen





Makeel los

## Manchmal bleiben selbst nach kleineren Verletzungen Narben zurück. Wir erklären, warum sie entstehen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, falls sie schmerzen oder optisch stören

Text: Kristin Suhr

# N

Narben erzählen Geschichten – von Verletzungen, Operationen oder einer herausfordernden Phase mit Akne. Ob wir sie als Makel empfinden oder als besonderes Merkmal tragen, ist eine ganz persönliche Entscheidung. Und oft vergessen wir: Jede Narbe ist auch ein Beweis dafür, dass unser Körper sich selbst heilen kann. Wie genau dieser Prozess abläuft, welche Narbentypen es gibt und was wirklich hilft, sie zu mildern – hier kommen die wichtigsten Antworten.

### Warum Narben entstehen

Narben sind das Ergebnis eines natürlichen Wundheilungsprozesses. Bis es zur eigentlichen Narbenbildung kommt, durchläuft die Haut drei Phasen: die Entzündungs-, die Reparatur- und die Wiederaufbauphase. Wie schnell und wie gut eine Narbe heilt, hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Genetik, Hauttyp, betroffener Stelle,

aber auch Pflege und Lebensstil ab. Ist sie verheilt, besteht sie aus minderwertigem Bindegewebe. „Die Kollagenfasern sind straff angeordnet, elastische Fasern fehlen, und die Epidermis über der Narbe ist sehr dünn. Das macht sie unelastisch und empfindlich“, erklärt die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Zott. „Häufig heben sich Narben farblich von der umliegenden Haut ab und wirken heller oder dunkler. Außerdem hat das Narbengewebe keine Talg- und Schweißdrüsen und auch keine Haarwurzeln.“

### Welche Narbenarten es gibt

Je nach Ausprägung und Aussehen unterscheidet man folgende Narbentypen:

*Hypertrophe Narben* sind oft gerötet und leicht erhaben – hier bildet der Körper bei der Wundheilung zu viel Bindegewebe. Verwandt damit sind *Keloide*, ebenfalls das Ergebnis überschießender Narbenbildung, die jedoch über das eigentliche Wundareal hinauswachsen. Die Veranlagung dazu ist oft genetisch bedingt. *Sklerotische Narben* hingegen haben eine besonders harte Struktur, sind nach innen gezogen und unelastisch, typisch etwa bei

Verbrennungen. *Atrophe Narben* sind in die Haut eingesunken, es entsteht eine sichtbare Delle, weil der Körper zu wenig Bindegewebe bildet. Häufig sieht man das bei Aknenarben, aber auch bei kleinen Platzwunden. Am unauffälligsten sind *Fibröse Narben*: weich, ebenmäßig und ähnlich elastisch wie die normale Haut, nur etwas heller. Sie entstehen bei unkomplizierter Wundheilung und verursachen keine Beschwerden.

### Wie Narbenpflege funktioniert

„Die richtige Pflege beginnt unmittelbar nach der Verletzung. „Zunächst muss die Wunde vor Infektionen geschützt werden, zum Beispiel mit antiseptischen Wundgelen. Danach gibt es verschiedene Narbengele aus der Apotheke, etwa mit den Wirkstoffen Dexpanthenol oder Allantoin, die zwei- bis dreimal täglich einmassiert werden sollen“, so Dr. Zott. Sie betont: „Ganz wichtig bei frischen Narben ist auch ein sehr guter UV-Schutz, >>



denn UV-Strahlung kann die Narbenheilung beeinträchtigen und zu Hyperpigmentierung führen.“ Auch medizinische Silikonpflaster aus der Apotheke können helfen, die Narben heller, flacher und weicher zu machen. Aknenarben lassen sich durch Cremes in der Regel nicht deutlich verbessern. Was allerdings möglich ist: Mit Wirkstoffen wie Azelainsäure können sogenannte Pickelmale (postinflammatorische Rötungen) reduziert werden, die nach dem Abklingen einer Entzündung noch lange zurückbleiben.

### **Welche Profi-Behandlungen es gibt**

Ein Schema F gibt es nicht, denn die Behandlung richtet sich nach der Beschaffenheit der Narbe.

„Je nach Art und Stelle der Narben kann man unterschiedlich gute Ergebnisse erzielen“, so Dr. Zott. „Atrophe Narben, also auch Aknenarben, sind am schwierigsten zu behandeln. Mit Geduld und mehreren Sitzungen lassen sich aber viel erreichen“, gibt die Expertin zu bedenken. Meistens hilft ein kombiniertes Behandlungskonzept aus Micro-needling mit Radiofrequenz, CO<sub>2</sub>-Laser sowie Unterspritzungen mit Hyaluronsäure und Polynukleotiden. Keloide und hypertrophe Narben werden am besten mit minimalen Mengen Kortison unterspritzt und danach mit einem Laser (Farbstofflaser oder IPL) behandelt. „Sie verschwinden meistens nicht komplett, können aber deutlich unauffälliger werden“, so die Expertin.