

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 1-2

Artikel: Optimale Narbenpflege
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-914188>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Optimale Narbenpflege

Blass, flach, unauffällig: So sieht eine perfekt abgeheilte Narbe aus. Doch viele spannen, jucken, schmerzen und erscheinen Betroffenen hässlich. Was lässt sich tun, um schwierige Narben zu heilen oder ihrer Entstehung vorzubeugen?

Text: Petra Horat Gutmann

Unser Körper ist ein Wunderwerk, auch wenn es um die Heilung von Wunden geht. Kaum ist das Gewebe verletzt, lanciert der Organismus blitzschnell eine Entzündungsreaktion: Der «Tatort» wird gesäubert, verschlossen und zügig neues Gewebe aufgebaut. Nur leider ist dieser geniale Reparaturprozess mehr auf Schnelligkeit als auf Präzision angelegt. Aus diesem Grund ist Narbengewebe kein vollwertiger Ersatz für die ursprüngliche Haut: Es ist derber, weniger elastisch, arm an Blutgefäßen, frei von Haaren, Schweißdrüsen und Schutzpigmenten gegen UV-Strahlung.

Ist nur die oberste Hautschicht verletzt, macht das in der Regel nichts. Anders sieht die Sache aus, wenn mehrere Gewebeschichten beschädigt sind. In diesem Fall ist eine optimale Narbenpflege besonders wichtig, um das Risiko einer «Problemnarbe» zu reduzieren. Deren häufigste Symptome sind Missempfindungen, Bewegungseinschränkung, Schmerzen, Dellen oder aber Wucherung.

Heilung schon bei der OP

Der optimale Start in die Narbenheilung beginnt bereits während der OP: Indem der Chirurg auf eine optimale Schnittführung achtet und perfektes Naht-

material einsetzt. Sehr wichtig ist auch die anschliessende Wundversorgung: Sie sollte einwandfrei steril sein und weder Zug noch Spannung auf die Wundränder ausüben.

Wie die medizinische Erfahrung zeigt, heilen Wunden und Narbengewebe besser, wenn sie vor Feuchtigkeitsverlust geschützt sind. Aus diesem Grund verwenden Arztpraxen und Spitäler spezielle Wundauflagen und Kompressen, die ein feuchtes Hautklima aufrechterhalten.

Meiden und schützen

Wichtig zu wissen ist, dass Narbengewebe schutzbedürftiger ist als normale, gesunde Haut. Deshalb sollte man Narben vor Sonnenlicht, Hitze, Kälte und Austrocknung schützen. Frische Narben reagieren besonders empfindlich auf UV-Licht, häufig mit einer Pigmentstörung. Also unbedingt einen Sunblocker auftragen oder die Narbe mit einem Pflaster abdecken. Auch Zug, Druck und Dehnung bekommen einer Narbe schlecht, vor allem in den ersten Tagen und Wochen.

Da Narbengewebe schlecht durchblutet ist, können Rauchen und Stress den Heilungsprozess beeinträchtigen, genauso wie zahlreiche Medikamente, z.B. Kortisonpräparate, Antirheumatika, Chemotherapeutika, Immunsuppressiva und Blutgerinnungshemmer.



Narben entstören?

Dass Narben Störsignale an Nervensystem und Organe senden können, wurde in Westeuropa durch mehrere Schulmediziner entdeckt. Einer von ihnen, Dr. med. Ferdinand Huneke, spritzte ein Lokalanästhetikum in die Unterschenkelnarbe einer Patientin, worauf deren chronische Schulterschmerzen augenblicklich verschwanden.

Ob Neuraltherapie nach Huneke, Bioresonanz oder weitere Entstörungsmethoden: Den schulmedizinischen Segen hat bis dato keines dieser Verfahren, auch wenn es zahlreiche neuraltherapeutische Ärzte gibt, die Erfolge vorweisen können. Und obwohl das Phänomen der Störfelder in der Chinesischen Medizin mit ihrem immensen Erfahrungsschatz plausibel erklärt wird.

Wichtig ist: Wer einen «Entstörungs-Experten» sucht, sollte diesen mit Bedacht auswählen.

Frische Kost hilft heilen

Eine der häufigsten Ursachen für eine gestörte Wundheilung ist Diabetes mellitus. Kein Grund zur Resignation: Diabetiker können ihre Wundheilung mit Vitalstoffen ankurbeln: Zink beschleunigt den Wundheilungsprozess (Diabetiker haben nicht selten Zinkmangel); Magnesium liefert Energie für die Wundheilung und verbessert die Mikrozirkulation; Vitamin A unterstützt die Neubildung von Haut; Vitamin C ist grundlegend wichtig für den Aufbau von Kollagen. Studien zeigen, dass die Nahrungsqualität vor und nach einer OP den Heilungsverlauf beeinflusst. Der Körper braucht in dieser Zeit besonders viele Vitamine, Antioxidantien und Spurenelemente aus frischen Nahrungsmitteln, vorab aus Gemüse, Früchten und Beeren. Auch ein zusätzliches Multivitamin-und-Spurenelement-Präparat kann sinnvoll sein.

Pflege mit Umsicht

Wann sollte die Narbenpflege starten? «Man kann damit beginnen, sobald die Wunde verschlossen und schorfffrei ist», erklärt Dr. med. Timo Spanholtz, Chirurg an der Praxisklinik am Rosengarten in Köln. Dabei gilt es einige Punkte zu beachten: «Wichtig ist, dass der Patient zweimal täglich eine Narbencreme kreisend einmassiert», sagt Timo Spanholtz. «Danach

**Cremen, cremen, cremen:
Narben bedürfen
intensiver Pflege,
damit sie später keine
Probleme bereiten.**



sollte man ein Narbenpflaster auflegen, das die Narbe tagsüber still weiterpflegt. Am Abend wird das Prozedere wiederholt.» Auf diese Weise entsteht in der Regel innerhalb von ein bis zwei Monaten eine unauffällige Narbe.

Viele Narben reifen allerdings deutlich länger. Es kann Jahre dauern, bis sich eine Narbe nach einer grösseren OP oder Verletzung dem normalen umgebenden Gewebe bestmöglich angepasst hat. Als Faustregel gilt: «Erfolgreich saniert ist eine Narbe dann, wenn sie eine weissliche oder hautfarbene Farbe erreicht hat und keine Beschwerden verursacht», sagt Timo Spanholtz.

Gängige Pflegeprodukte

Erhältlich ist eine Vielfalt von Narbenpflegeprodukten: Ob Creme, Gel, Folie, Salbe oder Spray – die darin enthaltenen Wirkstoffe schützen das Narbengewebe vor dem Austrocknen und machen es weicher. Besonders häufig verwendet werden Allantoin, Heparin, Harnstoff (Urea), Vitamin E und das Provitamin Dexpanthenol. In der ärztlichen Behandlung und in zahlreichen Präparaten zur Selbstmedikation sind u.a. auch Silikone weit verbreitet, weil sie okkludieren, also vor Feuchtigkeit schützen.

Das bedeutet aber nicht, dass nur die von Arzt, Chirurg, Apotheke oder Drogerie empfohlenen Produkte für die Narbenbehandlung infrage kämen. Viele Patienten pflegen ihre Narben erfolgreich mit Präparaten und Hausmitteln, die nicht unter die offizielle Narbenpflege fallen, z.B. mit einer Schüsslersalz-Salbe oder einer bewährten, phytotherapeutischen Hautpflegecreme.

Klassiker aus der Naturheilkunde

Der Klassiker zur Narbenbehandlung ist die **Ringelblume** (*Calendula officinalis*). Aus der Forschung weiß man, dass einige der in der Ringelblume enthaltenen Triterpenester und Triterpensaponine einen nachweislich entzündungshemmenden Effekt haben. *Calendula* lässt sich als Urtinktur oder in potenziert Form z.B. in Lösungen, Salben oder Gels einsetzen. Für die innerliche Anwendung stehen Globuli, Tropfen und Tabletten zur Verfügung.



Heilsalbe selbst herstellen

Zutaten:

25 g getrocknete oder
50 g frische kleingeschnittene Ringelblumenblüten
250 ml Öl (Oliven, Lein, Mandel oder Jojoba)
25 g Bienenwachs

Zubereitung:

Ringelblumenblüten und Öl in einen Topf geben, schwach zum Sieden bringen. 15 Minuten ziehen lassen, ständig umrühren.

Öl durch ein mit einem sauberen Leinentuch ausgelegtes Sieb abseihen.

Ausgezogenes Ringelblumenöl wieder in den Topf gießen und auf den warmen Herd stellen. Bienenwachs hinzugeben, schmelzen lassen (20-30 Sekunden). Während des Abkühlens ständig rühren.

Flüssige Salbe in Döschen abfüllen. Salbendose zunächst mit sauberem Küchenpapier bedecken und Salbe vor dem Verschliessen auskühlen lassen (zum Schutz vor Kondenswasser).

Narben-Typen



Atroph

Hypertroph

Keloid

Wundheilend wirkt auch Öl aus **Johanniskraut** (Hypericum). Nach der Anwendung sollte man das Sonnenlicht meiden, da es sonst zu Verfärbungen der Haut kommen kann. Angenehmer Nebeneffekt des Heilkrauts: Es kann mögliche Narbenschmerzen lindern.

Gängig zur Behandlung von Narben ist **Zwiebel-extrakt**. Extractum cepae wirkt Studien zufolge entzündungshemmend, bakterizid und hemmend auf die Wucherung von Fibroblasten (einem Hauptbestandteil des Bindegewebes).

Durchblutungsfördernde Substanzen wie **Rosmarin** oder **Kämpfer** sind meist einer von mehreren Bestandteilen in naturheilkundlichen Narbenölen.

Ein weiteres beliebtes Hausmittel zur Narbenpflege ist **Aloe vera**, die sich sowohl als Saft wie auch als Gel einsetzen lässt. Die Wirkstoffe der Pflanze sollen die Narben mit Feuchtigkeit versorgen und somit geschmeidiger machen. Aloe vera beschleunigt die Wundheilung, wirkt entzündungshemmend und kühlend.

Manche haben auch gute Erfahrungen mit **Olivenöl** oder **Kakaobutter** zur Behandlung bestehender Narben gemacht: Regelmässig damit eincremen, das hält das Narbengewebe elastisch.

Problemnarben behandeln

Manche Narben können stark belasten.

Konventionell werden folgende Behandlungsmöglichkeiten angewendet:

Abgesunkene Narbe (atrophe Narbe).

Dieser Narbentyp entsteht, wenn der Organismus bei der Wundreparatur zu wenig Bindegewebe bereitstellt. Die Haut fällt nach innen, eine Delle entsteht, besonders häufig bei Aknenarben. Bei der Behandlung eingesunkener Narben wird der Haut gezielt Energie zugeführt, um die Neubildung von Kollagenfasern anzuregen. Dies geschieht z.B. mit Laserverfahren und Medical Micro-Needling. Auch Peeling, Dermabrasion, klein chirurgische Verfahren und Auffüllen mit Hyaluronsäure und Kollagen werden eingesetzt.

Wuchernde Narbe (hypertrophe Narbe).

Bei diesem Narbentyp bilden sich im Verlauf des Wundverschlusses zu viele Bindegewebefasern. Eine dicke, gewölbte und nicht selten stark gerötete Wulstnarbe ist die Folge. Ärztlich behandelt werden solche Narben mit Laser, Vereisung, operativen Verfahren, photodynamischer Therapie und Kortisoninjektionen. Auch Silikonverbände/Druckverbände kommen zum Einsatz.

Keloid-Narbe. Diese Sonderform einer wuchernden Narbe dehnt sich über den ursprünglichen Wundrand hinaus und erfasst auch gesundes Hautgewebe. Bei Keloiden setzen Dermatologen auf Kortisoninjektionen und Kryotherapie, die das Keloid von innen her vereist. Mitunter werden auch Chemothterapeutika direkt in das Narbengewebe injiziert oder das Gewebe operativ entfernt und die Wunde intensiv gepflegt.