

## **Ratschläge für eine schöne Narbe:**

Die Qualität Ihrer Narben hängt weitgehend von Ihrem ganz persönlichen Heilungsvermögen ab. Dieses kann ungünstig beeinflusst werden durch junges Alter, dunkelhäutige Rasse, ungünstige Lokalisation am Körper, geschädigte (gequetschte oder verbrannte) Wundränder, durch viele Krankheiten (z.B. Zuckerkrankheit, Durchblutungsstörungen) oder übermässiges Rauchen. Ihre Wunden wurden mit feinstem Nahtmaterial und gewebeschonender Technik versorgt.

Ihr persönlicher Beitrag ist nun das Wichtigste für eine ideale Heilung und Reifung Ihrer Narben.

### **1. Vermeiden Sie Zugkräfte!**

*Besonders nach Ausschneiden (Exzision) von Gewebe stehen Wundränder unter Zug. Diese Spannung zieht frische Narben in die Breite. Mit speziellen Papierplastern kann diese Spannung entlastet werden. Dies verhilft zu feinen strichförmigen Narben. Diese Pflaster sollten vorsichtig und ohne starken Zug gewechselt bzw. entfernt werden.*

### **2. Schützen Sie sich vor Sonnenstrahlen!**

*UV-Strahlen, Höhensonne oder Sonnenlicht können junge Narben bleibend dunkel pigmentieren. Solange sie noch gerötet sind, müssen reifende Narben mit Papierflaster oder einem Sonnenblocker (mind. Faktor 20, besser 40-50) abgedeckt werden.*

### **3. Halten Sie Ihre Wunde Trocken!**

*Bis sich die Wundränder schliessen, sollten diese vor Wasser geschützt werden, da auf feuchten Wunden bevorzugt Infektionen entstehen. Duschen, Schwimmbad und Sauna sind daher in den ersten Tagen tabu. Später können sog. "Duschpflaster" benutzt werden.*

### **4. Massieren Sie druckvoll!**

*Jede Narbe durchläuft eine Phase von entzündlicher Rötung und Schwellung, die erst nach ca. 8 Wochen spontan langsam abklingt. Gleichzeitig kann die Narbe hart und erhaben werden. Sie muss in dieser Phase deshalb mehrmals täglich mit kräftigem Druck flach massiert werden. Salben wie Nivea oder Bepanthen sind hierfür genauso geeignet wie spezielle Narbensalben. In hartnäckigen Fällen (z.B. ausgeprägte Verbrennungen) muss mit Bandagen, massgefertigten Druckanzügen oder Silikon-Gel-Platten ein andauernder Druck auf die Narben ausgeübt werden. Bei ausgeprägten Narben kann ein operativer oder mittels Laser durchgeführter Folgeeingriff notwendig sein.*

### **5. Wappnen Sie sich mit Geduld !**

*Die Narbenreifung dauert viele Monate. Narben unter Spannung, über Gelenken oder bei Verbrennungen brauchen oft mehr als ein Jahr bis zum Abblassen und Weicherwerden. Langsam verschwinden dabei auch der lästige Juckreiz und die gelegentlich gestörte Berührungsempfindung der Narben.*