



Zeit heilt alle Wunden?

Wundreinigung und Narbenpflege in der Apotheke

DD | Narben können das Ergebnis eines natürlichen und lebenswichtigen Heilungsprozesses sein, der dafür sorgt, dass offene Wunden schnell verschlossen werden und keine gefährlichen Keime in den Körper gelangen. Trotzdem sind sie vielen Menschen ein Dorn im Auge, sei es aus kosmetischen oder physiologischen Gründen oder weil sie an traumatische Ereignisse erinnern. In vielen Fällen kann die Schwere der Narbenbildung jedoch abgemildert werden, beginnend mit der richtigen Wundreinigung. Was bei der Beratung zu Narbenpflege und Wundreinigung zu beachten ist, erfahren Sie im folgenden Beitrag.

Narben entstehen im Zuge der physiologischen Wundheilung, wenn es zu einer Verletzung der Lederhaut (Dermis) oder der darunterliegenden Hautschichten kommt. Im Gegensatz zu einer Verletzung der oberflächlichen

Schichten ist der Körper bei tieferen Wunden nicht in der Lage, neue Hautzellen zu produzieren, und füllt den Defekt ersatzweise mit faserreichem Bindegewebe auf. Das so entstandene Narbengewebe ist kapillar- und zellarm und unterscheidet sich optisch und funktionell vom umliegenden Gewebe. Einige Maßnahmen können allerdings helfen, der Narbenbildung vorzubeugen bzw. sie zu reduzieren. Ein erster Schritt ist dabei eine gründliche Wundreinigung.

Wundreinigung in der Selbstmedikation

Je nach Tiefe und Art sollte eine Wunde gereinigt werden, um Infektionen vorzubeugen und die Wundheilung zu beschleunigen. Während sich kleinere Schnittwunden durch Ausbluten in der Regel selbst reinigen, sollte bei verunreinigten Schürfwunden hingegen nachgeholfen werden. Ist nichts anderes vorhanden, kann die Wunde zunächst oberflächlich mit sauberem

Trinkwasser gereinigt und evtl. vorhandene Steinchen oder Dreck können vorsichtig mit einer Pinzette entfernt werden. Besser geeignet sind sterile Lösungen wie 0,9%ige Kochsalzlösung, Ringerlösungen mit Chlorid-, Natrium-, Kalium- und Calcium-Ionen sowie spezielle antiseptische Wundspüllösungen. Die sterilen Lösungen enthalten meistens Polihexanid oder Octenidin, die beide bakterizid, fungizid und mikrobizid wirken, wobei Octenidin zusätzlich begrenzt viruzide Eigenschaften aufweist. Darüber hinaus sind auch Antiseptika mit Povidon-Iod, 3%igem Wasserstoffperoxid und Ethacridinlactat erhältlich, die jedoch nur noch nachrangig zum Einsatz kommen.

Tattoopflege

Auch bei Tattoos handelt es sich um Wunden, die einer gründlichen Pflege bedürfen. Der größte Gefahrenherd besteht in einer mangelnden Hygiene im Tattoostudio. Da in Deutschland in den allermeisten Fällen die höchsten Hygienestandards eingehalten werden, ist das Infektionsrisiko hier sehr gering. Darüber hinaus kann jedoch eine unzureichende Nachsorge zu einer Infektion führen. Direkt nach dem Stechen sollten Tattoos mit einer Wundpflege behandelt und die Fläche für den Weg nach Hause mit einer Frischhaltefolie oder einem Folienwundverband abgedeckt werden, um sie vor Reibung und Keimen zu schützen. Zuhause angekommen kann die Folie normalerweise entfernt werden. Die betroffene Stelle sollte dann mit lauwarmem Wasser gereinigt und anschließend vorsichtig mit Küchenpapier abgetupft werden. Im Laufe der nächsten zwei Wochen wird das Tattoo bestenfalls mehrmals täglich mit einem Wundgel oder einer Heilsalbe mit Dexpanthenol eingecremt. Da tätowierte Haut besonders sonnenempfindlich ist, ist in den ersten 6–8 Wochen direkte Sonneneinstrahlung dringlichst zu vermeiden. Im Anschluss sind Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) zu verwenden. Viele Hersteller bieten mittlerweile auch besondere Sonnenschutzcremes für vor kurzem Tätowierte an.

Narbentypen

Nach dem Verheilen tieferer Wunden kann es anschließend zur Narbenbildung kommen. Je nach betroffener Körperregion, Art der Verletzung und Stadium der Wundheilung lassen sich verschiedene Arten von

Narben unterscheiden. **Atrophe Narben** sind weißlich blass und leicht in das Gewebe eingesunken. Sie entstehen, wenn nicht ausreichend Narbengewebe gebildet wurde, beispielsweise durch die länger bestehenden Entzündungsprozesse in Folge von Akne oder bei Windpocken. Bei **hypertropfen Narben** wölbt sich das Gewebe hingegen wulstartig nach oben aus, ist meist rötlich und auf den Wundbereich beschränkt. Die Fasern sind dabei parallel angeordnet und können sich in manchen Fällen von allein zurückbilden. **Keloide** bilden ebenfalls wulstartige Wucherungen, allerdings wachsen sie über den Rand der ursprünglichen Wunde hinaus. Sie entstehen oftmals erst viele Monate nach der eigentlichen Verletzung und können als Folge einer eigentlich harmlosen Wunde, z. B. eines Kratzers oder Mückenstichs, auftreten. Das Gewebe ist meist dunkelrot, druckempfindlich und kann zu unangenehmem Juckreiz oder Druckschmerzen führen. Die Entstehung von Keloiden scheint genetisch bedingt zu sein und in manchen Fällen kann es zu einem Wiederauftreten nach einer operativen Entfernung kommen.¹⁻³

	Atrophe Narbe	Hypertrophe Narbe	Keloid
Inzidenz	Häufig	Häufig	Selten
Erscheinungsbild	Weißlich, eingesunken, auf ursprüngliche Verletzung begrenzt	Rötlich, wulstartig, auf ursprüngliche Verletzung begrenzt	Rötlich, wulstartig wuchernd, wächst über ursprüngliche Verletzung hinaus
Auftreten	< 6 Monate nach Verletzung	< 6 Monate nach Verletzung	> 6 Monate nach Verletzung
Rückbildung	Ja	Ja	Nein
Vorausgegangene Verletzung	Ja, meist nach Akne oder Windpocken	Ja, meist in Folge von verzögerter Wundheilung oder durch mangelnde Ruhigstellung in der ersten Phase	Ja, allerdings oft nach meist unbemerktem Minimaltrauma (z. B. Insektenstich)
Lokalisation	Gesamter Körper, meist Gesicht	Gesamter Körper	Gesamter Körper, häufig Ohr läppchen, Brustbein, Nacken
Genetische Prädisposition	Nicht bekannt	Nicht bekannt	Ja

Tab. 1: Arten von Narben^{1,2}

Prävention

„Vorsicht ist besser als Nachsicht“ gilt auch bei der Narbenpflege. So können einige Verhaltensmaßnahmen helfen, die Narbenbildung zu minimieren. In ers-

ter Linie sollten Belastungen des betroffenen Gewebes vermieden und frische Narben keinen Zug-, Druck- oder Dehnungskräften ausgesetzt werden. In manchen Fällen kann dies auch den Verzicht auf Sport (mind. 4–8 Wochen) bedeuten. Sanfte Bewegungen können hingegen die Durchblutung fördern und so die Haut geschmeidiger machen. Da UV-Strahlen das Gewebe schädigen können, sollten die betroffenen Hautareale strikt vor Sonneneinstrahlung geschützt werden. Dazu gehört ein Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor, entsprechende Schutzkleidung und der komplette Verzicht auf Solariumbesuche. Ein feuchtes Wundmilieu kann darüber hinaus helfen, die Wundheilung zu fördern und Narbenbildung zu reduzieren. Besonders geeignet sind dafür Pflaster und halbfeste Zubereitungen, die ein Austrocknen der Wunde und das Eindringen von Keimen verhindern (z. B. Hydrokolloide oder Hydrogele).²⁻⁴

Narbenpflege und -behandlung

Da es sich bei Narben um eine gutartige Hautwucherung handelt, ist eine Behandlung nicht zwingend notwendig. Kommt es jedoch zu Juckreiz, Druckgefühl oder Bewegungseinschränkungen oder stellt die Narbe aufgrund kosmetischer Gründe eine psychische Belastung dar, spricht man von einer pathologischen Narbe. Mit einer entsprechenden Narbenpflege kann begonnen werden, sobald eine Wunde verschlossen bzw. alle Fäden gezogen sind und kein Wundschorf mehr vorhanden ist. Je nach Größe der Narbe sollte dies jedoch zunächst mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Während größere Narben mit kryochirurgischen Behandlungen, der Injektion von Glukokortikoiden oder Laser- und Lichttherapien behandelt werden können, stehen auch in der Selbstmedikation einige Therapieoptionen zur Verfügung.

Silikonpräparate in Form von Gelen, Folien und Pflastern werden von der aktuellen Leitlinie zur Prophylaxe pathologischer Narben und nach der operativen Therapie von hypertrophen Narben und Keloiden empfohlen. Ihre Wirkung ist vermutlich auf die Okklusion und die daraus resultierende Durchfeuchtung der obersten Hautschicht (Stratum corneum) zurückzuführen, wodurch das Gewebe elastisch bleibt und der Juckreiz verringert wird. Silikonpräparate werden in der Regel über einen Zeitraum von 12–24 Wochen an 12–24 h/Tag angewendet, wobei mit der Behandlung nach vollständigem Wundverschluss bzw. nach dem Fädenziehen begonnen werden kann. Durch die Okklusion kann es in einzelnen Fällen jedoch zum Auftreten von entzündeten Haarfollikeln (Follikulitiden) kom-

men.¹ Die Anwendung von Präparaten mit **Zwiebelextrakt (Extractum cepae)** wird als Zusatztherapie zur Therapie hypertropher Narben sowie zur postoperativen Prophylaxe und Rezidivprophylaxe von hypertrophen Narben und Keloiden empfohlen. Die meist als Gel erhältlichen Produkte wirken antiinflammatorisch, bakterizid und hemmen die Fibroblastenproliferation. Sie werden in der Regel mehrmals täglich unter leichtem Massieren des Narbengewebes aufgetragen, wobei die Anwendung bei älteren Narben unter Okklusion erfolgen kann. Auch hier erstreckt sich die Behandlung über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten. Da Zwiebelextrakt irritierend wirken kann, ist bei der Anwendung im Gesicht und im Kleinkindalter jedoch Vorsicht geboten.¹ Nicht in der Leitlinie erwähnt, aber trotzdem sehr beliebt sind darüber hinaus **Narbenkosmetika** mit Heparin, Harnstoff oder Allantoin, denen eine antiproliferative, antiphlogistische und glättende Wirkung nachgesagt wird. Sie werden auf die möglichst frische Narbe (ca. 2–3 Wochen nach der Operation) mehrmals täglich unter Druck und in Längsrichtung über einen Zeitraum von 6 Monaten aufgetragen.⁵ Eine weitere nichtmedikamentöse Behandlungsoption ist die **Druckbehandlung**, die eine Verminderung der kapillaren Perfusion, eine Beschleunigung der Kollagenreifung und somit eine Abflachung der Narbe bewirkt. Dabei wird ein Druck von 20–30 mmHg (Kompressionsklasse II) mithilfe von Kompressionsanzügen oder -bandagen ganztägig über einen Zeitraum von 6–24 Monaten aufrechterhalten. Da dies sehr kostenintensiv ist und die Therapie aufgrund von Hitze, Schwitzen, Schwellungen, Ekzemen und Druckerrosionen sowie -ulzerationen eine hohe Adhärenz des Patienten erfordert, kommt diese in der Regel nur bei großflächigen hypertrophen Narben (z. B. nach Verbrennungen) zum Einsatz oder wird postoperativ bei Patienten angewendet, die zur Narbenbildung neigen.¹

Fazit

.....

Die Narbenbildung ist ein lebenswichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Um sie zu reduzieren, sollte auf eine ordentliche Wunddesinfektion geachtet und durch bestimmte Verhaltensmaßnahmen die Wundheilung beschleunigt werden. Nach Abschluss der Wundheilung können in der Selbstmedikation Silikonpräparate, Zwiebelextrakte und Narbenkosmetika helfen.